تاثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی بر افزایش شادکامی دانشجویان دختر خوابگاهی

نویسندگان: محمد حسین فلاح[۱] غلامعلی حیدری[۲]

۱. استادیار گروه آموزش معلمان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

۲.نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

تلفن: ۰۹۱۳۳۵۵۲۴۵۱ Email: Heidari_8484@yahoo.com

طلوع بهداشت

فصلنامهٔ علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد

سال دوازدهم

شماره: اول

بهار ۱۳۹۲

شماره مسلسل: ۳۸

تاریخ وصول: ۹۱/۲/۳

تاریخ پذیرش: ۹۱/۱۱/۱۰

چکیده

مقدمه: هوش هیجانی از پنج مولفه درون فردی، بین فردی، انطباق پذیری، مدیریت استرس و خلق کلی تشکیل شده است . سطح پایین هوش هیجانی را می توان از طریق آموزش افزایش داد. محققان معتقدند که شادکامی، شامل حالت خوشحالی و یا سرور (هیجانات مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است.هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش شادکامی دختران خوابگاهی است.

روش بررسی: این پژوهش با روش کارآزمایی بالینی تصادفی شده انجام شد . که دارای دو گروه است و هر دو گروه دو بار مورد ارزیابی قرار گرفته اند. نخستین ارزیابی با اجرای یک پیش آزمون و دومین ارزیابی با اجرای یک پس آزمون صورت گرفت که گروه آزمایش مورد مداخله ۱۰جلسه آموزش مولفه های هوش هیجانی به مدت ۲ ساعت قرار گرفتند و باگروه کنترل مقایسه شدند . ۴۴۳ نفر از دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد در سال ۱۳۹۰ با روش نمونه گیری مناسب انتخاب شدند. در ادامه از بین دانشجویانی که نمره شادکامی آنها از میانه پایین تر بود ۶۰ نفر به طور تصافی انتخاب شدند (۳۰ نفر گروه کنترل و ۳۰ نفر گروه آزمایش).

یافته ها : تحلیل داده ها نشان می دهد که میانگین تفاضل نمرات شادکامی پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش با میانگین تفاضل نمرات شادکامی پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل تفاوت معنی دار دارد ($p<$ ۰۰۱). بنابراین آموزش مولفه های هوش هیجانی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون شادکامی موثر بوده است. از سوی دیگر، تحلیل کوواریانس بر متغیر شادکامی با استفاده از نمره شادکامی پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی و نمره شادکامی پس آزمون به عنوان متغیر وابسته برای دو گروه کنترل و آزمایش با رعایت فرض همگنی واریانس با استفاده از آزمون لون تفاوت معنی دار بین گروهها را نشان داد($p<$ ۰۰۱).

نتیجه گیری :آموزش مولفه های هوش هیجانی باعث می شود تا فرد، بهتر بتواند با مسایلی که ویژه محیط های خوابگاهی است، کنار آید و از شادکامی بالا تری برخوردار شود.

واژه های کلیدی : هوش هیجانی ، شادکامی ، دانشجویان

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

مقدمه

شادکامی، از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندانی نظیر ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته اند. ارسطو دست کم به سه نوع شادکامی معتقد است. در پایین ترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادکامی را معادل موفقیت و کامیابی می دانند و در سطح بالاتر از آن، شادکامی مورد نظر ارسطو یا شادکامی ناشی از معنویت قرار می گیرد (۱).آرگایل در تعریف شادکامی، به بررسی زمینه یابی که بر روی نمونه های فراوان انجام شده اشاره کرد و معتقدند که شادکامی، شامل حالت خوشحالی و یا سرور (هیجانات مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است(۲). این تعریف شاید، جامعتر از سایر تعاریف باشد زیرا مجموعه عواطف مثبت و منفی که امری درونی هستند را در نظر گرفته و در بعد بیرونی نیز به رضایت از زندگی اشاره دارد. هوش انسان متشکل از مجموعه محدودی از قابلیتهای شناختی نیست، بلکه جنبه ای هیجانی نیز در آن می تواند مطرح باشد (۳). مایر و سالووی هوش هیجانی (emotional intelligence) را شامل توانایی برای تشخیص درست هیجان ها و عواطف دیگران و پاسخ متناسب به آن ها، همچنین برانگیختن، آگاهی و نظم بخشی، و کنترل پاسخهای هیجانی خویش می داند(۴). گلمن هوش هیجانی (emotional intelligence) را یک سازه کلی می داند که می تواند علت موفقیت فرد در جنبه های مختلف زندگی باشد(۵).

بار- ان (Bar-on) عنوان کرد که هوش هیجانی از پنج مؤلفه تشکیل می شود:

۱- درون فردی: شامل خودشکوفایی، استقلال و خودآگاهی هیجانی
۲- بین فردی: همدلی و مسؤلیت پذیری اجتماعی
۳- انطباق پذیری: شامل توانایی حل مسئله و آگاهی به واقعیت و انعطاف پذیری
۴- مدیریت استرس: شامل کنترل تکانه و تحمل فشارها
۵- خلق کلی: شادکامی و خوش بینی (۶).

در پژوهشهای متعددی ارتباط شادکامی و مؤلفه های هوش هیجانی که در برنامه آموزش هوش هیجانی مورد توجه بوده، مورد تایید قرار گرفته است. آلبرکتسن (Alberktsen) معتقد است که تجربه استرس، احساس شادکامی را کاهش می دهد. یعنی هر چه فرد استرس بیشتر تجربه کند از میزان شادکامی او کاسته می شود و سلامت روانی او را مورد تهدید قرار می دهد(۷).ابراز هیجان مثبت با شادکامی رابطه مثبت دارد، در صورتی که ابراز هیجان منفی با شادکامی رابطه منفی معنی دار دارد (۸).در پژوهشی با عنوان تاثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان، مشخص شد که کنترل هیجان باعث افزایش شادکامی می شود. کنترل هیجان شامل: ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می دهد چه نوع هیجانی دارند؟ چه هنگام در آنها این هیجان پدید می آید و چگونه باید آنرا ابراز نماید (۹) .حمایت اجتماعی، هوش هیجانی و تاثیرات تعاملی آنها به طور معنی داری پیش بینی کننده شادکامی است(۱۰) .شواهد زیادی وجود دارد که فشار روانی مزمن اغلب همراه دانشجویان است. روبرو شدن با مشکلات تحصیلی به چرخه فشار روانی باز می گردد و خود به عنوان یک موقعیت فشارزایی روانی، فشار بیشتری را تولید می کند (۱۱).به این

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

ترتیب، هیجانهای مثبت فرصتهایی را در اختیارمان می گذارند تا واسطه بهتری ایجاد کنیم و بارآوری بیشتری از خود بروز دهیم. افرادی که از شادکامی بالایی برخوردارند برای برنامه ریزی زندگی بهتر تصمیم می گیرند، زیرا راهبردهای مهمی مانند کسب اطلاعات در مورد خطرپذیری سلامت را جستجو می کنند (۱۲).داینر طی تحقیقی مشخص کرد که افراد شادکام در ازدواج ، دوست یابی ، درآمد ، عملکرد کاری و سلامت نسبت به افرادی که شادکام نیستند وضعیت بهتری دارند(۱۲). از آنجا که تحقیقات، تأثیر آموزش هوش هیجانی را بر افزایش شادکامی به تأیید رساندند و پژوهش های متعددی رابطه بین مؤلفه های هوش هیجانی و شادکامی را مورد بررسی قرار داده و ارتباط مثبت و معنی داری به دست آوردند، اما نیاز به مهارت شناخت احساس، کنترل احساس و توانایی برقراری رابطه مناسب با دیگران در محیط خوابگاه ازمحدودیت های این پژوهش ها به نظر می رسد . زیرا دانشجویان در محیط آپارتمانی و با فرهنگ های متفاوت در کنار یکدیگر قرار می گیرند و باید بتوانند دوست و هم اتاقی انتخاب کنند، تقسیم وظایف نمایند، با فرهنگ های متفاوت سازگار شوند، برای رسیدن به خواسته های خود ابراز وجود کنند، با دوری خانواده و قطع روابط صمیمی گذشته کنار آیند و قوانین و مقررات خوابگاه را رعایت کنند. بررسی نقش آموزش هوش هیجانی بر اقزایش شادکامی دختران خوابگاهی، هدف اصلی این پژوهش است.

روش بررسی

پژوهش حاضر کارآزمایی بالینی می باشد که از نوع طرح پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل است.برای تشکیل گروهها با استفاده از روش نمونه برداری تصادفی: نیمی از آزمونها در گروه آزمایش و نیمی دیگر در گروه کنترل قرار داده شد. جهت گروه آزمایش جلسات آموزش مولفه های هوش هیجانی برگزار گردید و با گروه کنترل مقایسه شدند. بدین ترتیب دو گروه معادل یکدیگر بدست آمد و اندازه گیری متغیر وابسته نیز برای هر دو گروه در یک زمان و در شرایط یکسان صورت گرفت.

در این تحقیق به منظور اندازه گیری متغیر وابسته یعنی شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد . این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک ساخته شده است. این مقیاس ۲۹ ماده دارد که بر اساس طیف ۴ درجه ای از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی صفر و حداکثر آن ۸۷ است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله مطالعه آرگایل و لو و پژوهش علی پورو نوربالا تایید شده است(۱۳). همچنین برای تعیین پایایی این آزمون آرگایل و لو ضریب آلفای ۹۰٪ را با ۲۴۷ آزمودنی، فارنهام و برونیک ضریب آلفای ۸۷٪ را با ۱۰۱ آزمودنی و نور با ۱۸۰ آزمودنی، آلفای کرونباخ ۸۴٪ را به دست آورده است (۱۳).در ایران علی پور و نور بالا با ۱۰۱ آزمودنی، آلفای کرونباخ ۹۳٪ را به دست آورده اند.

جامعه آماری این تحقیق، کلیه دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد در سال ۱۳۹۰ بود. از بین کلیه خوابگاههای دانشجویان دختر به طور تصادفی به روش نمونه گیری خوشه ای، یکی از خوابگاهها انتخاب شد. سپس تمامی دانشجویان آن خوابگاه به تعداد ۴۴۳ نفر انتخاب شدند و از طریق پرسشنامه شادکامی آکسفورد مورد ارزیابی قرار گرفتند.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

جدول ۱ : موضوعات هر جلسه آموزش هوش هیجانی

جلسه	موضوع	جلسه	موضوع
اول	جهت گیری کلی و ارائه چشم انداز	ششم	ابراز وجود یا رفتار قاطع
دوم	هوش هیجانی و مؤلفه های آن	هفتم	عزت نفس و اعتماد به نفس
سوم	خودآگاهی هیجانی	هشتم	شادمانی
چهارم	راهبردهای افزایش هوش هیجانی	نهم	خوش بینی
پنجم	حل مسئله	دهم	استرس

در ادامه از بین دانشجویانی که نمره شادکامی آنها از میانه پایین تر بود ۶۰ نفر به طور تصافی انتخاب گردید (۳۰ نفر گروه کنترل و ۳۰ نفر گروه آزمایش).

بر طبق طرح آزمایشی، گروه آزمایش در ۱۰ جلسه دو ساعتی آموزش مولفه های هوش هیجانی به مدت یک ماه شرکت نمودند. در نهایت به علت افت آزمودنی، نتایج پس آزمون ۲۷ نفر از گروه آزمایش در تحلیل وارد شد.

در این پژوهش، هوش هیجانی به عنوان متغیر مستقل و بر پایه قوانین پویش گروهی در قالب برنامه ای سازمان یافته آموزش داده شده است. پس از مشخص کردن گروه نمونه با استفاده از نمراتی که در پیش آزمون پایین تر از میانه قرار داشت و سپس انتساب تصادفی افراد به گروههای آزمایش و کنترل، آموزش هوش هیجانی گروه آزمایش در قالب جلسات دوساعتی به مدت ۱۰ جلسه برگزار گردید. موضوعات هر جلسه در جدول شماره ۱ آمده است. برنامه آموزش هوش هیجانی بر پایه الگوی نظری پروفسور بار – ان و برنامه اموزشی پیشنهادی لئونارد و همکارانش و کارگاه آموزشی نیکو گفتارو همچنین بر اساس لیستی از مشکلات زندگی در خوابگاه که از مصاحبه با دانشجویان خوابگاهی منتج شده، طراحی و تنظیم شده است.

یافته ها

جدول ۲ نمرات پیش آزمون و پس آزمون شادکامی در دو گروه گواه و آزمایش را نمایش داده است. میانگین شادکامی گروه آزمایش در پیش آزمون ۵/۶ ± ۳۳/۰۷ می باشد که این مقدار در پس آزمون به ۱۰/۵۸ ± ۴۵/۷۸ رسیده است که تفاوت قابل ملاحظه ای است. میانگین شادکامی گروه کنترل در پیش آزمون ۶/۷۸ ± ۳۰/۸۳ است که این مقدار در پس آزمون ۷/۵۸ ± ۳۳/۴۷ می باشد که تغییر قابل ملاحظه ای نیست. برای آزمون فرضیه «آموزش هوش هیجانی به افزایش شادکامی دانشجویان دخترخوابگاهی می انجامد» ابتدا نتایج آزمون شادکامی دانشجویان در پیش آزمون و پس آزمون مورد بررسی قرار گرفته و تفاضل نمرات تک تک آزمودنی در دو مرحله محاسبه و با استفاده از آزمون t مستقل مقایسه شدند. در آزمون $t=-5/08$ که نمرات اختلاف میانگین گروه کنترل با گروه آزمایش مقایسه گردید اختلاف در بعد از مداخلات آموزش مولفه های هوش هیجانی در گروه آزمایش معنا دار بود($p<0/001$).

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

از سوی دیگر، تحلیل کوواریانس بر متغیر شادکامی با استفاده از نمره شادکامی پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی و نمره شادکامی پس آزمون به عنوان متغیر وابسته برای دو گروه کنترل و آزمایش با رعایت فرض همگنی واریانس با استفاده از آماره ی f لون تجانس و برابری واریانس ها بررسی شد، و با توجه به این که مقادیر مربوط به معنی داری های متغیرها در آماره f(۱/۵۵ = ۲/۵۶۹) لون بیشتر از ۰/۰۵ شد p =/۱۱۵، پس فرض همگنی واریانس ها تأئید می شود و تفاوت معنی دار بین گروهها را نشان می دهد.

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای شادکامی در جدول۳ نشان داده شده است. با توجه به این جدول نمره شادکامی در دو گروه بعد از مداخله تفاوت معنی دار دارد.

جدول ۲: مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون شادکامی در گروه آزمایش و کنترل

گروه	پیش آزمون			پس آزمون		
	میانگین	انحراف معیار	t ارزش p	میانگین	انحراف معیار	t ارزش p
آزمایش	۳۳/۰۷	۵/۶	-۱/۳۹	۴۵/۷۸	۱۰/۵۸	-۵/۰۸
کنترل	۳۰/۸۳	۶/۷۸	**۰/۱۶**	۳۳/۴۷	۷/۵۸	**<۰/۰۰۱**

جدول ۳ : خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای شادکامی

منبع پراش	مجموع مجذورات نوع III	df	میانگین مجذورات	F	Sig	h2
متغیر کمکی نمره شادکامی پیش آزمون	۱۰۲۳/۵۳	۱	۱۰۲۳/۵۳	۱۵	<۰۰۱/	/۲۲
گروه	۱۰۵۵۸/۳۱	۱	۱۰۵۵۸/۳۱	۲۳	<۰۰۱/	/۳۰
خطا	۳۵۵/۶۰	۵۴	۶۵/۷۵	-	-	-
کل تصحیح شده	۶۷۲۷/۹۳	۵۶	-	-	-	-

جدول فوق فرضیه « آموزش هوش هیجانی به افزایش شادکامی دختران خوابگاهی می انجامد» را مورد تایید قرار می دهد.

بنابراین فرضیه پژوهش هم از طریق آزمون t دو گروه مستقل و هم از طریق تحلیل کوواریانس مورد تایید قرار گرفت.

بحث ونتیجه گیری

پژوهش حاضر در صدد بود تا فرضیه «آموزش مؤلفه های هوش هیجانی منجر به افزایش شادکامی دانشجویان دختر خوابگاهی می شود.» را مورد آزمون قرار دهد. چنان که در تحلیل ها مشخص شد، این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. گروه آزمایش با مفاهیمی که به صورت کاربردی از هوش هیجانی حاصل می شود آشنا شدند و این مهارتها باعث شد که آنها بتوانند ابراز وجودی بهتر داشته باشند و خود آگاهی هیجانی را درخود افزایش دهند. اگر هرفردی توانایی شناسایی علت هایی که از شاد بودن او جلوگیری می کند را داشته باشد کمتر دچار عدم

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

تعادل روحی می شود. این پژوهش نشان می دهد که یادگیری هوش هیجانی بر ای افرادی که در محدودیت هایی مانند زندگی در محیط خوا بگاهی را می گذرانند مفید است .

نتایج پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های ماتلین و گاورون ،کوباسا؛ ترور، وینتروب و همکاران (۱۴)؛ سارنی (۱۵).؛ هولاهان و موس (۱۶). ؛ آرگایل و همکاران (۱۷). لوکاس و همکاران (۱۸). ؛ آرگایل و هیلز (۱۹)؛ اسلاسکی و کارت رایت (۲۰). ؛ یزدانی و آزاد (۲۱). باستینا ، برز و نتل بک (۲۲). ؛ تامرا و نیکل (۲۳). ؛ مارک، هولدر و گلمن (۲۴). ؛ اما و همکاران (۱۰).؛ مایکل و همکاران (۲۵). ، هم سو است.

ماتلین و گاورون ، کوباسا ، آرگایل و همکاران و آرگایل و هیلز در بررسی های جداگانه ای ، در ارزیابی تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی نشان دادند که افراد با تنظیم هیجان بالا به دلیل ارزیابی مثبت از رویداد ها و هم چنین تنظیم هیجان به صورت ارزیابی پیش از رخداد حادثه و پس از وقوع آن ، از شادکامی بالا تری برخوردار هستند (۱۴).سارنی با مطالعه بر ۴۰۰ نفر از کارکنان دریافت که افراد با هوش هیجانی بالا از شادابی و نشاط، سرزندگی و استقلال بیشتری در کار برخوردار بوده و عملکرد بهتری را داشته اند(۱۵).هولاهان و موس در طی یک بررسی ، رابطه هوش هیجانی بالا با افسردگی کمتر را نشان داده اند(۱۶). آرگایل و وارت در پژوهش های مجزایی رابطه ی بین عزت نفس و شادکامی را نشان دادند(۱۷). هم چنین لوکاس و همکاران رابطه ی خوش بینی با مقیاس های شادکامی مانند رضایت از زندگی، هیجان مثبت و هیجان منفی، را مورد تأیید قرار دادند(۱۸). و هیلز و آرگایل همبستگی ۷۵٪ را بین خوش بینی و شادکامی گزارش کردند(۱۹). همسو با پژوهش حاضر اسلاسکی و کارت راین با آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر ۶۰ مدیر، نشان دادند که آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر شادکامی این مدیران مؤثر بوده است(۲۰).یزدانی و آزاد در پژوهشی بین شادکامی و سبک کنار آمدن کارآمد رابطه مثبت و معنی داری قائل شدند و نشان دادند که افراد شادکام از نظر سبک مقابله ای دارای چهار راهبرد مقابله ای : حمایت اجتماعی، حمایت معنوی ، کمک حرفه ای، اقدام اجتماعی می باشند(۲۱).در پژوهش باستینا ، برز و نتل بت که رابطه هوش هیجانی و تعدادی از مهارت های زندگی (شامل ؛ رضایت از زندگی، حل مسأله، مقابله، اضطراب) در ۲۴۶ دانشجوی سال اول مورد ارزیابی قرار گرفت، همبستگی بین هوش هیجانی بالا و رضایت بیشتر از زندگی و اضطراب کمتر و توانایی بهتر حل مسأله، مورد تأیید قرار گرفت(۲۲).

تامرا و نیکل در بررسی نشان دادند که عشق اولیه والدین به فرزندشان از طریق افزایش عزت نفس و هوش هیجانی، باعث افزایش شادکامی فرزند در بزرگسالی می شود(۲۳). هم چنین مارک، هولدر و گلمن که معتقدند قدرت همدلی یکی از پیش نیاز های مهم برای ارتباطات اجتماعی است، در طی یک بررسی گزارش کردند که روابط اجتماعی در بزرگسالان و نوجوانان ، پیش بینی کننده شادکامی است(۲۴).در بررسی اما و همکاران مشخص شد که حمایت اجتماعی و هوش هیجانی و تأثیرات تعاملی آن ها ، به طور معنی داری پیش بینی کننده شادکامی است (۱۰). مایکل و همکاران در پژوهشی نشان دادند که هوش هیجانی با افزایش شادی ، رضایت از زندگی را افزایش می دهد .در نتیجه آموزش حل مسأله، مدیریت استرس، ابراز وجود، روابط میان فردی، کنترل خشم، خود آگاهی هیجانی و غیره

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

باعث می شود تا فرد، بهتر بتواند با مسایلی که ویژه محیط های خوابگاهی است، کنار آید و از شادکامی بالا تری برخوردار شود(۲۵).مهمترین محدودیت های این پژوهش شامل: ۱- ریزش نمونه گروه آزمایش از ۳۰ نفر به ۲۷ نفر ۲- عدم مقایسه به وسیله متغیر جنسیت (دانشجویان پسرخوابگاهی)۳- عدم اندازه گیری هوش هیجانی قبل و بعد از آموزش ۴- عدم مقایسه هرفرد با خودش در قبل از آموزش و بعد از آموزش

تقدیر و تشکر

نویسندگان مقاله از کلیه دانشجویان خوابگاهی و مسئولین خوابگاه ها به دلیل همکاری آنها در انجام طرح پژوهشی قدردانی می نمایند. این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی است که معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاداسلامی واحد یزد به تصویب رسانیده است که از این معاونت محترم تقدیر و تشکر می گردد.

References

1-Keshavarz A , Afshar H. The relationship between happiness and mental health. Journal of Thought and Behavior (Applied Psychology) 2008; 2 (7):41-52 . [Persian]

2-Argyls M, Hills P. Emotional stability as a major dimensiom of happiness . personality and individual Differences 2001; 1357-64.

3-Salovey P, Mayer J. The positive psychology of emotional intelligence. Handbook of positive psychology. Oxfoed University Press 2002; 159-71.

4-Mayer J, Salovey P. what is Emotional intelligence ? Emotional development and Emotional intelligence, Basic Books, New York: 1997; 34-6.

5-Goleman D. what is your EI? An inventory on Emotional abilities.Available From: http://inst. santafe.ccl.fl.us/mwehr/lio Emo. Html. accessed 18/9/2006.

6-Bar-on R, Alexander parker JD. Emotional Quotient Inventory:Technical manual . North Tonawanda, MY: MHS 2005;25-30.

7-Alberktsen G . happiness and related factors in pregnant women Development of psychiatrist, faculty of median. chulalongkorn university, Bangkok 2003 : Thailand2011;36(1-2):156-60

8-Razleeghey ,M. Gary's relationship with emotional control and emotional welfare of students in Tehran [M.Sc]. Tehran, Faculty of Psychology and Educational Sciences University. 2005

9-Emma N, Gallagher D, Brodrick V. personality and Differences 2008; (425): 481-6563

10-Mohsen D ,t al. in translation Stress control. Greenberg G Tehran: roshd 2008;123-30

11-Aspinwall L, Staudinger U. A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington ,DC: American Psychological Association 2003;211-15

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

12-Diener, E. The no obvious social psychology of happiness. Psychological Inquiry 2005; 16.4.162-87.

13- Ali Poor A, Noor balla A. Preliminary reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students of Tehran University. Journal of thought and behavior 2008; 5(1-2):55-65.[Persian]

14- Narimani , M . Beck compares the effectiveness of behavioral therapy and behavioral treatment methods based on the Levinson model in reducing depression. General Psychology doctoral dissertation, University of Allameh Tabatabai 1998. [Persian]

15-Saarni, C. Issues of cultural meaning fullness in Emotional development . developmental psychology 1998; 34: 647-52.

16-Hollahan G, Moos R. life stressors, resistance factors and improved psychological functioning: an extension of stress resistance paradigm. Journal of personality & social psychology 1990 ; 58: 909-17.

17-Argyle M, Lu L. Testing for stress and happiness the role of social and cognitive factors 1995; 103-87.

18-Lucas R, Diener E, Suh E.(1996).Discriminant Validity of well-being measures Journal of personality and social Psychology 1996; 71:616-28.

19-Hills P, Argyle M. Happiness introversion – extraversion and happy introvert. personality and individual differences2001; 30: 595-608.

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

21-Yazdani F, Azad H. The relationship between religious attitudes, coping styles and happiness of the boys and girls high school. Science and Research in Psychology 2003; (16): 29-46. [Persian]

22-Bastin V, Burns, N. Nettelbeck, T.Emotional intelligence predicts Life skills, but not as well as well as personality and cognitive abilities. Personality and Individual Differences 2005; 39(6):1135-145 .

23-Tamra J, Nicola S. Emotional intelligence and Self-steem, Mediate between perceived early Parental Love and Adult happiness. Journal of Applied psychology: Emotional intelligence 2006; 2(2):38-48.

24-Mark D, Holder M,Goleman B. The contribution of social Relationship to children, happiness. J ournal Happiness stud 2009; 10: 329-49.

25-Mikels J, t al. Happiness unpacked : positive emotions increase Life satisfaction by building resilience. American Psychological Association 2009; 9(3):361-68.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

The Effects of Teaching Components of Emotional Intelligence on Happiness of Dormitory Resident Female Students

FalahM (PhD)[1]Heidari G (MS.c)[*2]

1.Assistant Professor, Department of Teacher Education, Islamic Azad University, Yazd,Iran

2.Corresponding Author: MS.c in Educational Psychology, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences Yazd,Iran

Abstract

Background: The five components of emotional intelligenceare, intrapersonal, interpersonal, adaptability, stress management and general mood. Low levels of emotional intelligence can be increased through training. Researchers believe that happiness is a status of joy or satisfaction (positive emotions), being satisfied with life and lack of depression and anxiety (negative emotion). The aim of this study is to evaluate the impact of emotional intelligence training on the level of happiness amongfemale students living in dormitory.

Methods: This study was conducted using a randomized clinical trial. There were two groups involved in this study and both groups were evaluated twice. In 2012, 443 female students all residing in dormitory of Islamic Azad University- Yazd were selected using appropriate sampling.Among students who got less than medium in their happiness score, 60 students were chosen randomly. (n = 30 control and 30 experimental group)

Results: Data analysis shows that the average of difference between happiness scores obtained from pre-test and post-test within trial group was significantly different than the scores of happiness recorded from pre-test and post-test within control group.p </ 001.Therefor training of components of emotional intelligence for students in trial group had an effect on the pretest and posttest mean scores of happiness.On the other hand, analysis of covariance on the happiness variable using pretest score as covariate happiness and happiness the test score as the dependent variable is observed for both experimental and control groups with homogeneous variance using Leuven test showed significant difference between groups p </ 001.

Conclusion: Teaching components of emotional intelligence will help the person to cope with issues of living in dormitory in a better way and to have more happiness.

Keywords: emotional intelligence, happiness, students

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]