

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال هشتم شماره ۳۲ زمستان ۱۳۹۲

اثربخشی آموزش مهارت‌های عاطفی بر افزایش هوش عاطفی و شادی زوجی دانشجویان زن متأهل دانشگاه اصفهان

مرجان سلیمی^۱

حکیمه حیدری^۲

چکیده

با توجه به این واقعیت که هوش عاطفی پیشرفته می‌تواند در بسیاری از زمینه‌های زندگی مفید واقع شود و افرادی که از هوش عاطفی قوی برخوردارند از زندگی عاطفی غنی، سرشار و مناسبی برخوردارند، بنابراین هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های عاطفی بر افزایش هوش عاطفی و شادی زوجی دانشجویان زن متأهل دانشگاه اصفهان بوده است. این پژوهش یک مطالعه نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان متأهل انجام شد. افراد به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های عاطفی اجرا گردید. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه هوش عاطفی پترایدز و فارنهام و پرسشنامه شادی زوجین تگریان بودند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های تحلیل واریانس چندراهه و تحلیل واریانس یک‌راهه تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که پس از آموزش مهارت‌های عاطفی، هوش عاطفی و شادی زوجی در دانشجویان زن گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت معنی‌داری داشت. بنابراین آموزش مهارت‌های عاطفی می‌تواند با بهبود مؤلفه‌های هوش عاطفی و شادی زوجین در بهبود و حفظ روابط متعادل و نیز سلامت خانواده نقش بسزایی داشته باشد.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های عاطفی، هوش عاطفی، شادی زوجی.

Email:marjansalimi91@yahoo.com

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

۲- کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

مقدمه

ردپای هیجان‌ها را می‌توان به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در تمام لحظه‌های زندگی افراد جستجو کرد. پژوهش‌های روانشناختی از دهه‌های میانی قرن بیستم به‌ویژه در سال‌های ۱۹۸۰ به بعد به هیجان به عنوان عامل مؤثر و مهم در رفتار سازشی و تعامل‌های اجتماعی شناخت خود و دیگران و شایستگی‌های اجتماعی می‌نگرند (محسنی، ۱۳۸۳). همچنین یکی از سازه‌هایی که در روانشناسی مثبت‌نگر به آن توجه شده سازه هوش هیجانی است که با پیدایش سازه هوش هیجانی در اوایل دهه ۱۹۹۰ بینش مثبت‌نگر نسبت به هیجان‌ها ایجاد شد و پژوهش‌های فراوانی در این زمینه انجام گرفت (پترایدز و فارنهام^۱، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳).

مایر و همکاران (۱۹۹۱) هوش عاطفی را نوعی توانایی می‌دانند که مربوط به شناخت مفهوم عواطف، تلفیق احساسات مربوط به عواطف، درک اطلاعات این عواطف و مدیریت آن‌ها است (فابیو^۲، ۲۰۱۰).

از نظر گلמן (۱۹۹۵) هوش عاطفی، ظرفیت یا توانایی سازماندهی احساسات و عواطف خود و دیگران برای برانگیختن و کنترل مؤثر احساسات خود و استفاده از آن در روابط با دیگران است (گلמן، ۱۹۹۸).

فردی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار است از اطلاعات هیجانی خود به نحو مطلوبی در جهت سازگاری اجتماعی بهتر و مؤثرتر بهره‌مند خواهد شد و معمولاً از احساس تندرستی و رضایت از زندگی و احساس شادکامی برخوردار است (سامر فلدت^۳، کلوتسرمین، آنتونی، پارکر، ۲۰۰۶). همچنین، هوش هیجانی به لحاظ مفهومی با هیجان‌های مثبت، مانند شادکامی ارتباط مثبت دارد (پترایدز و فورنهام^۴، ۲۰۰۳). ولی با هیجان‌های منفی، همچون اضطراب اجتماعی ارتباط منفی دارد (سامر فلدت و همکاران، ۲۰۰۶؛ براون و شات^۵، ۲۰۰۶، جورج و استوپا^۶، ۲۰۰۷).

1- Petrides & Furnhan

3- Summer Feldt, Klootserman, Antony,& Parker

5- Brown & Schutte

2- Fabio

4- Petrides, Fuanham

6- George & Stopa

بنابراین یکی دیگر از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر شادی و شادکامی می‌باشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند احساس رضایت بیشتری دارند (عابدی و همکاران، ۱۳۸۵). در مطالعات بسیاری مشاهده شده است که ازدواج و زندگی خانوادگی به‌عنوان قوی‌ترین اثر در رضایت و شادکامی مورد تأیید قرار گرفته است (خسروجاوید و همکاران، ۱۳۸۱). شادی زناشویی به صورت احساس خوشی یا شادی که با بودن در یک ارتباط حاصل می‌شود، مفهوم‌سازی می‌گردد (برون، ۲۰۰۱).

در حیطه گسترده روابط، ازدواج و خویشاوندی با شادمانی همبسته‌اند. افراد متأهل از افراد مجرد، مطلقه یا هرگز ازدواج نکرده شادترند (مایرز^۱، ۲۰۰۰). افراد شادمان، از زندگی‌شان بیشتر رضایت دارند و بیشتر لذت می‌برند و روی هم رفته کیفیت زندگی‌شان بهتر است. همسر خوب از عوامل موجد شادی است (عابدی، ۱۳۸۳). برای ایجاد شادمانی در خانواده، شادی زوجین ضرورت دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهد زوج‌های شاد تنها درصد کمی از زوج‌ها را تشکیل می‌دهند (عابدی، ۱۳۸۳).

از آنجا که خانواده ارزنده‌ترین ساختار و غنی‌ترین بستر جهت رشد، تکامل و تعالی ویژگی‌های جسمانی، رفتاری و شخصیتی می‌باشد و اهمیت آن به اندازه‌ای است که سلامت و بالندگی هر جامعه‌ای وابسته به سلامت و رشد خانواده‌های آن است (ثنایی، ۱۳۸۲) و از آن جا که زندگی زناشویی یک بافت سرشار از هیجان است، زوجین هیجان بسیاری را در زندگی زناشویی تجربه می‌کنند و توانمندی زوجین به لحاظ مهارت‌های هیجانی نقش مهمی در حفظ و رشد سلامت ازدواجشان بازی می‌کند لذا آموزش مهارت‌های هیجانی ضرورت می‌یابد.

مهارت‌های هیجانی عبارت است از شیوه‌ها و مهارت‌هایی که افراد جهت مدیریت هیجان‌هایشان براساس تجارب زندگی می‌آموزند که شامل ابراز هیجان، راحتی در ابراز هیجان و فقدان دوسوگرایی، کنترل هیجان و همدلی می‌باشد (میرگاین، ۲۰۰۷).

1- Brown

2- Myers

سالووی و همکاران (۲۰۰۲) عقیده دارند، بسیاری از مهارت‌هایی که قسمتی از هوش هیجانی هستند می‌توانند یاد گرفته شوند. به نظر آن‌ها هوش هیجانی عبارت از یکسری مهارت‌ها و قابلیت‌هایی است که هم می‌توان آموزش داد و هم یاد گرفت به طوری که شخص بتواند از نظر هیجانی بهتر تربیت شود (مایر و سالووی، ۲۰۰۲).

تحقیق اسماعیلی (۱۳۸۲) نشان داد که آموزش مؤلفه‌های هوش عاطفی نه تنها نمره هوش عاطفی مراجعان را به طور معناداری افزایش داد بلکه این ارتقای هوش عاطفی، در افزایش سلامت عمومی به طور معنادار مؤثر می‌باشد.

تحقیق شریفی درآمدی (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش هوش عاطفی بر هوش عاطفی مادران کودکان عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر موثر است.

تحقیق کاظمی و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که دوره آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان در بهبود هوش هیجانی دانش‌آموزان مؤثر بوده است.

تحقیقات مختلفی تأثیر آموزش هیجانی را بر بهبود سطح هوش هیجانی تأیید کرده‌اند (اسلاسکی و کارترایت^۱، ۲۰۰۳؛ یولوتاس و اومراقلو^۲، ۲۰۰۷).

همچنین نتایج تحقیق کورتیس^۳ (۱۹۹۹) نشان داد که آموزش هیجانی بر افزایش هوش هیجانی مؤثر بوده است. مطابق نظر بویاتیس و الیاس^۴ (۲۰۰۰) هوش هیجانی قابل آموزش است.

در پژوهش بویاتیس و کلوب (۱۹۹۹)، به نقل از بویاتیس و الیاس، (۲۰۰۰) اجرای برنامه آموزش هوش هیجانی، باعث افزایش شایستگی‌های هیجانی در آزمودنی‌ها به میزان ۶۷ درصد شد.

بسیاری از پژوهشگران بر این فرض‌اند که بین هوش هیجانی و عملکرد مؤثر در تطابق با اقتضات روزمره زندگی پیوند وجود دارد (بار-آن، ۲۰۰۰). هوش هیجانی عامل

1- Slaski & Cartwright
3- Curtiss

2- Ulutas & Ömeroğlu
4- Byatzis & Elias

عامل مؤثر و تعیین‌کننده در برآیندهای زندگی واقعی مانند موفقیت در مدرسه و تحصیل، موفقیت در شغل و روابط بین شخصی و به‌طور کلی در کنش وری سلامت می‌باشد (سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۶).

شواهد تحقیقات به‌طور کلی از ارتباط مثبت و معنادار هوش عاطفی با شاخص‌های سنجش رضایت از زندگی (پالمر و همکاران^۱، ۲۰۰۲؛ گیگ ناک^۲، ۲۰۰۶؛ لیوینگستون و دی^۳، ۲۰۰۵)، شادکامی (جوکار و صفری، ۱۳۸۶)، کیفیت تعاملات اجتماعی با دوستان (لوپز و همکاران^۴، ۲۰۰۴)، برقراری ارتباط مثبت با دیگران و رضایت از این ارتباط (لوپز و همکاران، ۲۰۰۳)، گرم بودن و احساس همدردی با دیگران (کنستانتین و گینور^۵، ۲۰۰۱)، برون‌گرایی و نیز گشودگی در برابر تجارب مختلف (ون روی^۶ و همکاران، ۲۰۰۵) خبر می‌دهند (به نقل از یوسفی، ۱۳۸۸).

فیتنس^۷ (۲۰۰۱) می‌گوید: زوجین با سطوح بالای هوش هیجانی، بیشتر قادرند که به شکل مؤثر چالش‌های هیجانی در روابط زناشویی را مدیریت کنند و از این طریق رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها افزایش یابد. (دوایر^۸، ۲۰۰۵)

نتایج تحقیقات کوردوا، وارن و گی^۹ (۲۰۰۵) نشان داد که رابطه معناداری بین مهارت‌های هیجانی با صمیمیت و رضایت‌مندی زناشویی وجود دارد.

گاتمن (۱۹۹۴) ضمن تحقیقاتی دریافت که کیفیت احساسات همسران نسبت به هم و شیوه‌هایی که آن‌ها هیجان‌ات خود را بروز می‌دهند، به میزان قابل توجهی پیش‌بینی‌کننده آینده روابط آن‌ها می‌باشد.

تحقیق مودی و یگین (۱۹۸۳) نشان می‌دهد: همسرانی که توانایی درک و پذیرش احساسات و افکار یکدیگر را دارند، از زندگی خود راضی و خشنودترند (خداوندی، ۱۳۸۳).

1- Palmer
3- Lopes
5- Constanine & Gainor
7- Fitness
9- Cordova, Waerren & Gee

2- Gignac
4- Constanine & Gainor
6- Van Rooy
8- Dwyer

با توجه به تأثیر هوش عاطفی و شادی در زندگی زناشویی از یک‌سو و قابل آموزش بودن مهارت‌های عاطفی از سوی دیگر هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های عاطفی بر افزایش هوش عاطفی و شادی زوجی دانشجویان زن متأهل دانشگاه اصفهان بود.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش یک مطالعه نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در سال ۱۳۹۰ بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان زن متأهل که ضمن آگاهی از اهداف دوره آموزشی مایل به شرکت در کارگاه آموزش مهارت‌های عاطفی بودند اجرا شد. این گروه به صورت نمونه‌ی در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

ابزار اندازه‌گیری

ابزارهای به‌کار رفته در این پژوهش عبارتند از:

الف) پرسشنامه هوش عاطفی: برای اندازه‌گیری هوش عاطفی از پرسشنامه هوش عاطفی پترایدز و فارنهام (۲۰۰۱ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۲) استفاده شده است که حاوی ۳۰ گویه است. حداقل و حداکثر نمره حاصل برای یک فرد با توجه به مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای این پرسشنامه برابر ۱۵۰ و ۳۰ می‌باشد.

ارغندی و همکاران (۱۳۸۵) روایی و پایایی پرسشنامه مذکور را پس از برگرداندن به فارسی مورد مطالعه قرار داده‌اند. در تحقیق آن‌ها روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عوامل مورد بررسی قرار گرفته و منجر به استخراج ۴ عامل درک عواطف، کنترل عواطف، مهارت‌های اجتماعی و خوش بینی شده است. در پژوهش حاضر جهت تعیین روایی از روش همبستگی نمره کل با ابعاد تشکیل‌دهنده آن استفاده شد. نتایج معلوم کرد که هر

بعد بیشترین همبستگی را با نمره کل داشته است. ارغندی و همکاران (۱۳۸۵) پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرانباخ $0/۸۵$ و صفری (۱۳۸۶)، $0/۸۸$ گزارش کرده‌اند.

ب) پرسشنامه شادی زوجین (MHI): برای اندازه‌گیری شادی زوجین از پرسشنامه شادی زوجین (MHI) استفاده شد. (تگریان، ۱۳۸۷). این پرسشنامه حاوی ۴۸ سؤال است به این صورت که به هر بعد سه گویه اختصاص داده شده است و هر سوال در طیف لیکرت، به صورت پنج گزینه‌ای از کاملاً موافقم (نمره پنج) تا کاملاً مخالفم (نمره یک) نمره‌گذاری می‌شود. ابعاد این پرسشنامه عبارتند از: شادی کلی، فعالیت، روابط اجتماعی، از بین بردن احساسات منفی، خوش‌بینی، بیان احساسات، سطح توقعات پایین، خود بودن، صمیمیت، برنامه‌ریزی، توجه به زمان حال، اولویت دادن به شادی، خلاقیت، دوری از نگرانی، پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی.

برای تعیین روایی محتوایی، پرسشنامه در اختیار پنج متخصص در زمینه مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان قرار گرفت، با اصلاح برخی از سؤالات روایی محتوایی تأیید شد.

برای تعیین روایی همگرا، آزمون شادی آکسفورد و به منظور تعیین روایی واگرا، آزمون افسردگی بک توسط زوجین تکمیل شد و نتایج نشان داد: کلیه ابعاد پرسشنامه شادی زوجین با پرسشنامه افسردگی بک همبستگی منفی و معنادار، و با پرسشنامه آکسفورد همبستگی مثبت و معنادار دارد بنابراین، آزمون از روایی واگرا و همگرایی خوبی برخوردار است.

برای تعیین روایی سوالات نیز ضریب همبستگی هر سؤال با نمره کل محاسبه گردید و نتایج نشان داد که همه سؤالات همبستگی معناداری را با نمره کل آزمون نشان دادند. پس سؤالات آزمون از روایی مناسبی برخوردار است.

برای محاسبه پایایی چند روش به کار برده شد. برای تعیین همسانی درونی روش آلفای کرانباخ، ضریب آلفای $0/۸$ را به دست داد. همچنین به روش اسپیرمن براون

ضریب ۰/۷۵ و به روش گاتمن ضریب ۰/۷ محاسبه شد. نتایج نشان داد: ابعاد پرسشنامه از ضرایب پایایی بالایی برخوردار است.

حداقل نمره در کل پرسشنامه ۴۸ و حداکثر نمره ۲۴۰ است. نمره بالا در این مقیاس، به معنای شادی بالا و نمره پایین به معنای شادی پایین می‌باشد (تگریان، ۱۳۸۷).

در این پژوهش نمره کل پرسشنامه برای برآورد شادی زوجین مطرح می‌باشد.

روش اجرا

جهت انجام پژوهش پس از انتخاب آزمودنی‌ها، پیش‌آزمون بر روی آنها اجرا شد. سپس متغیر مستقل یعنی آموزش مهارت‌های عاطفی که شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته یک جلسه بود بر روی گروه آزمایش اجرا گردید و پس از اجرای جلسات آموزشی، آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند و پس‌آزمون اجرا شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون تحلیل واریانس یک راهه و چندراهه تجزیه و تحلیل شدند. شرح جلسات که با استفاده از منابع معتبر علمی و نظر خواهی از متخصصان تنظیم شده بود بدین شرح است:

جلسه اول: خوشامدگویی - برقراری ارتباط و معارفه.

آشنایی و معرفی اعضا به یکدیگر - بیان اهداف جلسات - بیان لزوم یادگیری مهارت‌های عاطفی به خصوص در زندگی زناشویی - بحث و بازخورد - ارایه تکلیف.

جلسه دوم: شناسایی و آگاهی یافتن از هیجانات - نقش هیجان در زندگی زناشویی.

تعریف هیجان، ابعاد، انواع و کارکردهای آن - تعریف هوش هیجانی و تفاوت‌های آن با هوش شناختی - مقایسه هوش هیجانی در زنان و مردان - آموزش هیجان شناسی و نامگذاری آن در حالات مختلف فیزیکی و روانشناختی - آموزش تمایز میان هیجان‌های مختلف - نقش هوش عاطفی در زندگی زناشویی - بحث و بازخورد - ارایه تکلیف.

جلسه سوم: پذیرش و تجربه هیجان.

تماس یافتن با هیجان - توانایی ایجاد هیجان‌های مختلف - پذیرش مسئولیت در برابر هیجان‌های شخصی - مقایسه کردن حالات هیجانی مختلف - بحث و بازخورد - رایاه تکلیف.

جلسه چهارم: پذیرش هیجان - ابراز گری هیجانی.

تماس با هیجان‌ها و پذیرش مسئولیت در برابر هیجان‌های شخصی - آموزش سبک‌های مختلف ابراز هیجان - تفاوت های هیجانی در ابراز هیجان - ابرازگری احساسات در خانواده - آموزش تلقی‌هایی که مانع از بروز احساسات می‌شود - بحث و بازخورد - رایاه تکلیف.

جلسه پنجم: ادراک و ارزیابی هیجان.

آگاهی از رابطه میان هیجان و رفتار - آگاهی از رابطه میان هیجان و افکار - تشخیص خودگویی‌های منفی همراه با هیجان - آشنایی با انواع تحریف‌های شناختی و آموزش به چالش کشیدن این تحریفات - توانایی درک علل و پیامدهای هیجان - بحث و بازخورد - رایاه تکلیف.

جلسه ششم: تنظیم هیجان و آموزش صمیمیت عاطفی

توانایی تنظیم هیجان در خود و دیگران از طریق تعدیل هیجانات منفی - شناسایی عواطف اصلی مردان و زنان - آموزش تن‌آرامی به منظور تعدیل هیجانات منفی - آموزش صمیمیت عاطفی - بحث و بازخورد - رایاه تکلیف.

جلسه هفتم: همدلی

آموزش مهارت‌های همدلی و افزایش درک دیدگاه‌های دیگران - آموزش مهارت‌های گوش دادن فعال - آموزش ارتباط متقابل - آشنایی با وظایف گوینده و شنونده بودن - آموزش روش نسخه‌برداری برای رفع تنش‌های احساسی - آموزش نوشتن نامه محبت آمیز - بحث و بازخورد - رایاه تکلیف.

جلسه هشتم: بحث و نتیجه‌گیری

جمع‌بندی پاسخگویی به سؤالات و اجرای پس‌آزمون - کار بر روی فعالیت‌هایی که احساسات مثبت برمی‌انگیزد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات هوش عاطفی و شادی زوجین در دو گروه آزمایشی و کنترل در جدول ۱ مشاهده می‌شود.

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هوش عاطفی بر روی دو گروه

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خوش‌بینی	آزمایش	۱۵	۳۱/۹۳	۱۰/۶۹	۳۳/۶۷	۱۰/۲۶
	کنترل	۱۵	۲۷/۴	۱۴/۳۵	۲۷/۰۷	۱۲/۶۳
درک عواطف خود و دیگران	آزمایش	۱۵	۴۲/۴۶	۱۰/۳۶	۴۹	۱۰/۵۴
	کنترل	۱۵	۴۳/۶۷	۱۴/۷۸	۴۲/۸۷	۱۵/۱۳
کنترل عواطف	آزمایش	۱۵	۲۹/۲	۵/۷	۳۳/۷۳	۶/۴۷
	کنترل	۱۵	۲۹/۳۳	۵/۶	۲۸/۸۷	۵/۳۸
مهارت‌های اجتماعی	آزمایش	۱۵	۲۴/۴۷	۶/۶۵	۲۵/۳۳	۶/۶۶
	کنترل	۱۵	۲۱/۵۳	۷/۴۸	۲۰/۷۳	۶/۹۴
هوش عاطفی	آزمایش	۱۵	۱۲۸/۰۷	۳۱/۱۱	۱۴۰/۷۳	۳۲/۲۲
	کنترل	۱۵	۱۱۹/۵۳	۴۲/۱۲	۱۱۹/۵۳	۳۰/۸
شادی زوجین	آزمایش	۱۵	۱۴۰/۸	۳۱/۳۶	۱۵۶/۲۷	۳۰/۵۸
	کنترل	۱۵	۱۳۶/۷۳	۴۷/۵۴	۱۳۵/۰۶	۴۵/۹۵

همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می‌گردد، میانگین کل هوش عاطفی گروه آزمایشی در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۱۲۸/۰۷ و این میانگین در گروه کنترل برابر با ۱۱۹/۵۳ است. در حالی که در پس‌آزمون، میانگین نمرات هوش عاطفی گروه آزمایشی

۱۴۰/۷۳ و در گروه کنترل، این میانگین معادل ۱۱۹/۵۳ است. همچنین میانگین کل شادی زوجین گروه آزمایشی در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۱۴۰/۸ و این میانگین در گروه کنترل برابر با ۱۳۶/۷۳ است. در حالی که در پس‌آزمون، میانگین نمرات شادی زوجین گروه آزمایشی ۱۵۶/۲۷ و در گروه کنترل، این میانگین معادل ۱۳۵/۰۷ است.

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش مهارت‌های عاطفی، میانگین مؤلفه‌های هوش عاطفی دانشجویان متأهل خانم گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون افزایش می‌دهد.

جدول شماره (۲) نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین مؤلفه‌های پژوهش

نام آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	معنی‌داری (P)	مجذور توان آماری
آزمون اثر پیلاپی	۰/۷۷۲	۱۶/۸۹۱	۴/۰۰۰	۲۰/۰۰۰	**۰/۰۰۱	۰/۷۷۲
آزمون لاندای ویلکز	۰/۲۲۸	۱۶/۸۹۱	۴/۰۰۰	۲۰/۰۰۰	**۰/۰۰۱	۰/۷۷۲
آزمون اثر هتلینگ	۳/۳۷۸	۱۶/۸۹۱	۴/۰۰۰	۲۰/۰۰۰	**۰/۰۰۱	۰/۷۷۲
آزمون بزرگ‌ترین ریشه بروی	۳/۳۷۸	۱۶/۸۹۱	۴/۰۰۰	۲۰/۰۰۰	**۰/۰۰۱	۰/۷۷۲

همان‌طوری که در جدول ۲: ملاحظه می‌شود سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که آموزش مهارت‌های عاطفی، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های هوش عاطفی) میانگین گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون افزایش داده است ($F=16/891, P=0/001$). برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل مانکوا، در جدول ۲: نشان داده شده است که میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۷۷ درصد می‌باشد. یعنی ۷۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات مؤلفه‌های هوش عاطفی مربوط به تأثیر عضویت گروهی می‌باشد. توان آماری نزدیک به یک نمایانگر کفایت حجم نمونه است.

جدول (۳) نتایج تحلیل واریانس چندراهه متغیرهای پژوهش در رابطه با هوش عاطفی

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات آزادی	درجه	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	میزان تأثیر	توان آماری
خوش‌بینی	۵/۷۸۶	۱	۵/۷۸۶	۲/۰۴۷	۰/۱۶۶	۰/۰۸۲	۰/۲۷۸
درک عواطف خود و دیگران	۲۴۷/۶۷۹	۱	۲۴۷/۶۷۹	۲۵/۴۰۱	**۰/۰۰۱	۰/۵۲۵	۰/۹۹۸
کنترل عواطف	۸۴/۳۸۵	۱	۸۴/۳۸۵	۴۷/۸۷۰	**۰/۰۰۱	۰/۶۷۵	۱/۰۰۰
مهارت‌های اجتماعی	۱۸/۴۵۵	۱	۱۸/۴۵۵	۱۴/۷۲۹	**۰/۰۰۱	۰/۳۹۰	۰/۹۵۷
هوش عاطفی	۱۰۰۰/۱۵۸	۱	۱۰۰۰/۱۵۸	۵۳/۴۲۲	**۰/۰۰۱	۰/۶۹۹	۱/۰۰۰

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است پس از حذف تأثیر متغیرهای همگام بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات مؤلفه‌های خوش‌بینی، درک عواطف خود و دیگران، کنترل عواطف، مهارت‌های اجتماعی و هوش عاطفی شرکت‌کننده برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). لذا فرضیه پژوهش تأیید گردید. بنابراین آموزش مهارت‌های عاطفی، بر مؤلفه‌های درک عواطف خود و دیگران، کنترل عواطف، مهارت‌های اجتماعی و هوش عاطفی شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است. در میزان تأثیرات به تفکیک مؤلفه‌ها اشاره شده است. در مورد خوش‌بینی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

فرضیه ۲: آموزش مهارت‌های عاطفی، میانگین شادی زوجین دانشجویان متأهل خانم گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون افزایش می‌دهد.

جدول (۴) نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه متغیرهای پژوهش در رابطه با شادی زوجین

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات آزادی	درجه	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	۳۹۳۹۵/۴۰۶	۱	۳۹۳۹۵/۴۰۶	۳۲۵/۰۳۹	**۰/۰۰۱	۰/۹۲۳	۱/۰۰۰
عضویت گروهی	۲۲۶۷/۸۶۳	۱	۲۲۶۷/۸۶۳	۱۸/۷۱۱	**۰/۰۰۱	۰/۴۰۹	۰/۹۸۶
خطا	۳۲۷۲/۴۶۱	۲۷	۱۲۱/۲۰۲				

همانطور که در جدول ۴: نشان داده شده است آموزش مهارت‌های عاطفی، میانگین شادی زوجین دانشجویان متأهل خانم گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون افزایش می‌دهد. لذا فرض دوم در سطح ۰/۰۵ تأیید گردید. بنابراین آموزش مهارت‌های عاطفی، بر مؤلفه شادی زوجین شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است. میزان این تأثیر ۴۱ درصد بوده است. این تفاوت در پیش‌آزمون نیز وجود دارد که کنترل گردید.

بحث و نتیجه‌گیری

امروزه باور بر این است که عاطفه‌ها به آدمی کمک می‌کند تا از توانمندی‌هایش بهتر بهره‌مند شود (ابی‌سامرا، ۲۰۰۰). به بیان دیگر توانمندی‌های شناختی تنها در کنار توانمندی‌های عاطفی می‌توانند کارایی بهینه خود را داشته باشند و به رفتارها یا کارکردهای بهتر بینجامد. گلمن (۲۰۰۱) می‌گوید: فردی که از نظر بهره‌هوشی در سطحی بالا ولی بدون هوشیاری عاطفی است، تقریباً کاریکاتوری از یک آدم خردمند است؛ بدین معنا که در قلمرو ذهن، چیره دست ولی در دنیای شخصی خویش ناتوان است. به باور وی، هوش شناختی، تنها ۲۰ درصد پیشرفت را توجیه می‌کند و باقی‌مانده آن به‌وسیله هوش عاطفی و هوش اجتماعی قابل توجیه است. افرادی که از هوش عاطفی قوی برخوردارند، از نظر اجتماعی متعادل، شاد و سرزنده‌اند و هیچ‌گرایشی به ترس یا نگرانی ندارند و احساسات خود را به‌طور مستقیم بیان کرده و راجع به خود مثبت فکر می‌کنند، آنان ظرفیت چشمگیری برای تعهد، پذیرش مسئولیت و قبول چارچوب اخلاقی دارند و در رابطه خود با دیگران بسیار دلسوز و باملاحظه‌اند و از زندگی عاطفی غنی، سرشار و مناسبی برخوردارند. آنان همچنین با خود، بسیار راحت برخورد می‌کنند (خائف‌الهی و همکاران، ۱۳۸۲).

از آن جا که هوش هیجانی شکلی از هوش اجتماعی است و بر طبق تحقیقات اگر

فرد از لحاظ هیجانی، توانمند باشد، بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی مواجه شود و سلامت روانی بهتری خواهد داشت (جاوید، ۱۳۸۱). و از آنجایی که هوش هیجانی سعی دارد افراد را به خود کنترلی مبتنی بر خودآگاهی برساند می‌توان نتیجه گرفت که افراد دارای هوش هیجانی می‌توانند از هیجان‌ها و شناخت، درک، تنظیم و کنترل هیجان‌ها به نفع خود و روابط خود با دیگران استفاده کنند (خائف الهی و همکاران، ۱۳۸۲). لذا آموزش هوش هیجانی با بالا بردن شناخت فرد از خودش و دیگران، به ارتباط با دیگران و سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در برآوردن خواسته‌های اجتماعی لازم است منجر می‌گردد (بار- آن، ۱۹۹۷). لذا ضرورت آموزش مهارت‌های هوش هیجانی برای مقابله با چالش‌های زندگی امروزی بر همگان روشن است و اهمیت آن به حدی است که از آن با عنوان جنبش سوادآموزی هوش هیجانی یاد می‌شود (گلمن، ۱۹۹۵).

با توجه به اهمیت هوش عاطفی و تأثیر آن بر شادی به خصوص در زندگی زناشویی و ضرورت آموزش مهارت‌های عاطفی، هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های عاطفی بر افزایش هوش عاطفی و شادی زوجی دانشجویان زن متأهل بود.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که در زمینه هوش عاطفی و شادی زوجین قبل از مداخله آموزشی، اختلاف در دو گروه آزمایش و کنترل وجود نداشت. اما بعد از مداخلات آموزشی اختلاف در دو گروه آزمایش و کنترل ایجاد شد و بعد از مداخله افزایش معنی‌داری در گروه آزمایش حاصل شد که بیانگر تأثیر مداخله آموزش مهارت‌های عاطفی در گروه آزمایش بوده است.

پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های عاطفی بر هوش عاطفی تأثیر داشته‌اند که نتایج این پژوهش‌ها با نتایج این مطالعه همسو بوده است. نمونه‌ای از نتایج پژوهش‌ها پژوهش‌های انجام گرفته عبارتند از:

تحقیق اسماعیلی (۱۳۸۲)، شریفی درآمدی (۱۳۸۷)، کاظمی و همکاران (۱۳۸۸)، تحقیقات (اسلاسکی و کارترایت، ۲۰۰۳؛ یولوتاس و اومراقلو، ۲۰۰۷)، کورتیس (۱۹۹۹)،

گلمن (۱۹۹۸)، بویاتیس و الیاس (۲۰۰۰)، بویاتیس و کلوب (۱۹۹۹)، به نقل از بویاتیس و الیاس، (۲۰۰۰) و نیز با تحقیق شات و همکاران (۱۹۹۸).

یکی دیگر از مؤلفه‌های این پژوهش شادی زوجین است. طبق نتایج این مطالعه آموزش مهارت‌های عاطفی در شادی زوجین تأثیر داشته است که این یافته با نتایج پژوهش‌هایی که در ذیل می‌آید همسو است:

تحقیقات سیاروچی و همکاران (۲۰۰۸)، پالمرو و همکاران (۲۰۰۲)، گیگ ناک (۲۰۰۶)، لیوینگستون و دی (۲۰۰۵)، جوکار و صفری (۱۳۸۶)، لویز و همکاران (۲۰۰۴)، لوپر و همکاران (۲۰۰۳)، کنستانتین و گینور (۲۰۰۱)، فیتنس (۲۰۰۱)، کوردوا، وارن و گی (۲۰۰۵)، گاتمن (۱۹۹۴)، مودی و یگین (۱۹۸۳)، سامرفلدت، کلوتسمن، آنتونی و پارکر (۲۰۰۶)، فورنهام و پیترایدز (۲۰۰۳).

در این پژوهش مانند پژوهش‌هایی که به آن اشاره شد، تأثیر آموزش مهارت‌های عاطفی بر بهبود هوش عاطفی به‌طور کلی و متعاقباً شادی زوجی مشهود است. در این پژوهش نیز اثر بخشی این آموزش‌ها، سه مؤلفه هوش عاطفی یعنی درک عواطف خود و دیگران، کنترل عواطف، مهارت‌های اجتماعی را افزایش داده است ولی مؤلفه خوش‌بینی بدون تغییر باقی مانده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با توجه به محتوای جلسات آموزشی که شامل آگاهی از هیجانات - پذیرش و تجربه هیجانات - ابرازگری هیجانی - ادراک و ارزیابی هیجانات - تنظیم هیجانات و همدلی است سه مؤلفه نام برده شده بیشتر تحت تأثیر قرار گرفته‌اند به علت اینکه آموزش انجام گرفته بیشتر در جهت بهبود این سه مؤلفه انجام شده است و به نظر می‌رسد که آموزش همدلی و ابرازگری هیجانی و جزئیات این جلسات بیشتر بر مؤلفه مهارت اجتماعی و سایر محتوای آموزشی بیشتر بر دو مؤلفه درک عواطف و کنترل عواطف تأثیر داشته است اما محتوای مشخص و چارچوب‌بندی شده‌ای که برای افزایش مؤلفه خوش‌بینی اختصاصاً طراحی شده باشد و بتوان مستقیماً به آن اشاره کرد در محتوای جلسات آموزشی داده نشده بنابراین تأثیری در این مؤلفه مشاهده نشده است. هر چند پیش‌بینی می‌شد که محتوای جلسات آموزشی

بتواند به‌طور کلی بر مؤلفه خوش‌بینی هم تأثیر داشته باشد ولی به نظر می‌رسد که علاوه بر نداشتن محتوای آموزشی اختصاصی برای این مؤلفه اگر زمان و تعداد جلسات بیشتر می‌بود امکان داشت که در طول زمان بیشتر و به کار بردن محتوای جلسات آموزشی در زندگی واقعی توسط گروه آزمایش و دیدن نتایج مثبت حاصل از آموخته‌ها این مؤلفه هم افزایش می‌یافت. بنابراین این امکان وجود دارد که با گذشت زمان و تکرار پس‌آزمون در جلسات پیگیری این مؤلفه هم افزایش بیابد. همچنین در محتوای جلسات آموزشی علاوه بر آموزش آگاهی، پذیرش، ابزارگری، ادراک و تنظیم هیجانات، صمیمیت عاطفی و همدلی با تمریناتی کاربردی و جزئی به خصوص در موقعیت زندگی زناشویی آموزش داده شد که این موارد به خصوص دو مورد آخر در افزایش شادی زوجین مؤثر بوده است. به‌طور کلی می‌توان از این پژوهش اینگونه نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های عاطفی طبق محتویات آموزش داده شده در این پژوهش باعث افزایش هوش عاطفی و شادی زوجین گردیده است و نیز افزایش هوش عاطفی به نوبه خود باعث افزایش شادی و شادکامی به خصوص در روابط زناشویی شده است.

لذا پیشنهاد می‌شود که به علت بررسی میزان پایداری تأثیر آموزش، آزمون‌های پیگیری به فواصل مختلف پس از اتمام دوره آموزشی صورت گیرد.

همچنین از آنجا که آموزش تنها به یکی از زوجین یعنی فقط گروه زنان داده شده است لذا برای به دست آوردن نتایج موثق‌تر و دقیق‌تر بهتر است آموزش این نوع مهارت‌ها بر روی گروه مردان داده شود و نتایج مورد مقایسه قرار بگیرد و یا اینکه آموزش‌ها بر روی گروه زوجین انجام بگیرد و نتایج حاصل از آن مورد بررسی قرار گیرد.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۹۱/۰۳/۰۶
تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۹۱/۰۶/۱۱
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۱۰/۲۳

References

منابع

- احمدی ارغندی، علی؛ احمدپور، فراست؛ معمار، فرزام؛ تقوی، سیدحسین؛ ابوالحسنی، آزاده (۱۳۸۵). روایی و پایایی پرسشنامه هوش هیجانی پترایدزو فارنهام، روانشناسان ایرانی، سال سوم، شماره ۱۰، ۱۶۸-۱۵۷.
- اسماعیلی، معصومه (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش عاطفی (آگاهی بین فردی مهارت‌های مقابله‌ای) بر افزایش سلامت روان، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.
- تگریان، ندا (۱۳۸۷). بررسی تأثیر زوج درمانی معنوی بر حال و هوای خانواده و شادی زوجین شهرستان خمینی شهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان.
- ثنایی، باقر (۱۳۸۲). مقایسه عملکرد خانواده در دو گروه دانش‌آموزان دختر مستقل و وابسته به دیگران، فصلنامه تازه و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۲، شماره ۷ و ۸.
- خائف‌الهی، احمدعلی؛ دوستار، محمد (۱۳۸۲). ابعاد هوش هیجانی، مدیریت و توسعه، شماره ۱۸، ص ۶۲-۵۲.
- خداوندی، شهین (۱۳۸۳). بررسی تأثیر هوش هیجانی بر میزان رضایت از زندگی زناشویی و رابطه آن با نظام ارزشی همسران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- خسرو جاوید، مهناز (۱۳۸۱). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- شریفی درآمد، پرویز؛ مولوی، حسین؛ و رضوانی، فاطمه (۱۳۸۵). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر سلامت عمومی مادران کودکان فلج مغزی در شهر اصفهان، دانش و پژوهش، ص ۲۶، ۶۵.
- صفری، هاجر (۱۳۸۶). تأثیر هوش عاطفی و خود تعیین‌گری بر کیفیت زندگی و ابعاد آن در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز.
- عابدی، محمدرضا (۱۳۸۳). شادی در خانواده، تهران: انتشارات مطالعات خانواده، عابدی، محمدرضا؛ میرشاه جعفری، ابراهیم؛ لیاقتدار، محمدجواد (۱۳۸۴). هنجاریابی پرسشنامه شادی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه اصفهان، اندیشه و رفتار، ص ۱۰۰-۹۵.

- فلاحی، فاطمه (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر فضای هیجانی و کارآمدی خانواده زوجین شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه اصفهان.
- کاظمی، یحیی؛ برماس، حامد؛ آذر خرداد، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان بر هوش هیجانی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی، اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره ۵، شماره ۲، ۱۰۳-۱۲۳.
- محسنی، نیک چهره (۱۳۸۳). نظریه‌ها در روانشناسی رشد: شناخت، شناخت اجتماعی، شناخت و عواطف، تهران: انتشارات پردیس ۵۷.
- یوسفی، فریده (۱۳۸۲). الگوی علی هوش عاطفی، رشد شناختی، تنظیم شناختی عواطف و سلامت عمومی، پایان‌نامه دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز.
- یوسفی، فریده؛ هاجر، صفری (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش عاطفی با کیفیت زندگی و ابعاد آن، مجله مطالعات روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، دوره، شماره ۴.
- Abisamra, N. (2000). *Emotional Intelligence and Academic Achievement*, In Doctoral Proposal Submitted to Montgomery University.
- Bar-on, R. (1997). *The Emotional Intelligence (EQ-I): Technical Quotient Inventory*, In R. Bar-on & J.D.A., Parker (Eds)., *Hand Book of Emotional Intelligence*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Boyatzis, R.E; & Elias, M. (2000). *Developing Emotional Intelligence*, Sanfrancisco: Jossey-Bass.
- Brown, R., & Schutte, N. (2006). Direct and Indirect Relationships between Emotional Intelligence and Subjective Fatigue in University Students, *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 585-593.
- Brown, W.L. (2001). Perceived Equity with the Division of Household and Marital Happiness, *Doctoral Dissertation, Fayetteville State University*.
- Cordova, J.V. Waerren, L.Z; Gee, C.B. (2005). Emotional Skill Fullness in Marriage: Intimacy as a Mediator of the Relationship between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction, *Journal of Social Clinical Psychology*, 27 (2).
- Curtis, L.S. (1999). Assessing the Attainment of Guidance Outcomes Related to the Development of Emotional Intelligence Skills and Improved Self Concept, *Dissertation, Doctor of Psychology*, Saint Louis University.

-
- Dwyer, M.T. (2005). Emotional Intelligence and Conflict Resolution Style as Predictors of Marital Satisfaction in the First Year of Marriage, *Unpublished Doctoral Dissertation*, University of Kentucky.
- Fabio, A.D, & Blustein, D.L. (2010). Emotional Intelligence and Decisional Conflict Style, *Journal of Career Assessment*, Vol.18, No.1, PP: 71-81.
- George, L., & Stopa, L. (2007). Private and Public Self-awareness in Social Anxiety, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39 (1), 55-73.
- Golman, D. (1995). *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books.
- Golman, D. (1998). *Working with the Emotional Intelligence*, New York: Bantam Book.
- Golman, Daneil. (2001). Boyatzis, Richard Mckee, Annie, "Primal Leadership: The Hidden Driver of Great Performance" *Harvard Business Review*, 43-53.
- Gottman, J.M. (1994). Marital Satisfaction across Life Course, *Journal of Marriage and Family*, 58, 235-244.
- Mirgain, SH. Cordova, J.V. (2007). Emotion Skills and Marital Health: The Association between Observed and Self-reported Emotion Skills, Intimacy and Marital Satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 9, 983-009.
- Myers, D.G. (2000). Happy and Health, *Psychology Science*, 70, 97-97.
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioral Validation in two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction, *European Journal of Personality*, 17, 39-75.
- Siahpush M, Spittal M, Singh G. (2008). Happiness and Satisfaction Prospectively Predict Self-rated Health, Psysical Health, and the Health Conditions, *American Journa of Health Promotion*, 2008; 23:18-26.
- Slaski, M. & Cartright, S. (2003). Emotional Intelligence Training & Its Implications for Stress, *Health & Performance*, *Stress & Health*, 19(4): 233-239.
-

- Solovy, P. Mayer, J.D., Caruso, D. (2002). *The Positive Psychology of Emotional Intelligence*, In C.R. Synder & S. Ilopez (Eds) Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press.
- Summer Feldt, L.J., Klootserman, P.H., Antony, M.M., & Parker, J.D.A. (2006). Social Anxiety, Emotional B Intelligence, and Interpersonality Adjustment, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28, 1, 57-68.
- Ulutas, I. & Omerogulu, E. (2007). The Effects of an Emotional Intelligence Education Program on the Emotional Intelligence of Children, Social Behavior & Personality, *An International Journal*, 35 (10) 365-1372.