

رابطه بین هوش هیجانی با میزان شادکامی در دانش آموزان

مهسا زعیب نیا

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد ارومیه

چکیده

یکی از نیازهای روانی بشر شادی و نشاط است که به دلیل تأثیر عمده‌ای که بر زندگی افراد دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. نشاط و شادی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به شمار می‌رود و می‌توان آن را از مهم‌ترین عوامل سلامت خانواده و جامعه انگاشت. روح امید و تلاش و پیشرفت در پرتو یک زندگی شاد و بانشاط است. واژه شادی در انگلیسی را می‌توان به دو معنا به کاربرد: یکی شادی است که در این صورت از هیجان مثبت در زمان حال سخن گفته‌ایم؛ اما معنای دوم آن، شادکامی و سعادتمندی است که در این معنای اخیر، شادکامی با خشنودی و رضایت از زندگی مترادف است و به نظر می‌رسد آنچه در روان‌شناسی مثبت‌گرا از آن بحث می‌شود، این معنا از آن می‌باشد. سازه دیگری که در روانشناسی مثبت‌نگر به آن توجه شده است هوش هیجانی است. مساله هوش به عنوان یک ویژگی اساسی که تفاوت‌های فردی را در بین انسان‌ها موجب می‌شود از ابتدای تاریخ مکتوب انسان مورد توجه بوده است. از آغاز مطالعه هوش غالباً جنبه‌های شناختی آن نظیر حافظه، حل مساله تفکر تأکید شده، در حالی که امروزه نه تنها جنبه‌های غیرشناختی هوش یعنی توانایی عاطفی، هیجانی و شخصی - اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرد بلکه در پیش‌بینی توانایی فرد برای موفقیت و سازگاری در زندگی نیز، مورد توجه بوده است. سالووی و مایر اصطلاح هوش هیجانی را در پاسخ به این سوال که چرا دو فرد با هوش مساوی می‌توانند به سطوح کاملاً متفاوتی از پیشرفت و خوشبخت برسند؟ مطرح کردند. منظور از هوش هیجانی، آن رشته از جنبه‌های زیربنایی رفتار فرد است که به طور کامل با توانایی‌های عقلانی و تفکری او متفاوت است.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، شادکامی، سعادتمندی

مقدمه

انسان از چند نوع هوش تحت عنوان هوش چندگانه برخوردار است که با هوش جسمی که شامل آگاهی جسمی و نحوه استفاده ماهرانه از آن است، آغاز می‌شود. هوش بعدی هوش منطقی یا عقلانی است، هوشی که در حال حاضر بیش از سایر هوش‌ها در سیستم‌های آموزشی مورد توجه قرار می‌گیرد. پس از هوش منطقی یا عقلانی سطح دیگری است که به هوش هیجانی اختصاص دارد و آخرین لایه هوش معنوی است که هدایت و معرفت درونی، حفظ تعادل فکری، آرامش درونی و بیرونی و عملکرد همراه با بصیرت، ملایمت و مهربانی را شامل می‌شود. در مورد ارتباط هوش هیجانی با هوش معنوی می‌توان گفت که ما به تعدادی از مولفه‌های هوش هیجانی برای شروع مفید رشد معنوی خود همچون احساس خودآگاهی و همدلی احتیاج داریم (ویگلز ورت، ۲۰۰۴).

شادکامی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌های مثبت، یا عبارت است از: راضی بودن از زندگی خود. البته وی معتقد است که علاوه بر این دو جزء، یعنی عواطف مثبت و رضایت، جزء سومی نیز وجود دارد که عبارت است از: فقدان افسردگی و اضطراب یا دیگر عواطف منفی.

از جمله متغیرهایی که ممکن است در شکل‌گیری شادکامی نقش مهمی داشته باشد، هوش هیجانی است. امروزه نه فقط جنبه‌های غیرشناختی هوش یعنی توانایی عاطفی، هیجانی، شخصی و اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرد، بلکه در پیش‌بینی توانایی فرد برای موفقیت و سازگاری در زندگی نیز اهمیت دارد (ونگ و لائو، ۲۰۰۳). مایر و سالوی (۱۹۹۷) هوش هیجانی را به عنوان ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و اداره هیجان‌ها در خود و دیگران تعریف کرده‌اند.

ارتباط بین هوش هیجانی و شادکامی و تاثیر هر یک بر زندگی انسان، همواره یکی از موضوعات مهمی است که توجه زیادی به آن نشده است. در این تحقیق، هدف تعیین ارتباط بین هوش هیجانی و هر یک از ابعاد آن با شادکامی می‌باشد. این موضوع در دانش آموزان که همواره با یک محیط علمی و پژوهشی سروکار دارند و آینده‌سازان کشور می‌باشند، حائز اهمیت بیشتری دارد. بنابراین این پژوهش در صدد برآمد تا رابطه بین هوش هیجانی و ابعاد آن را با میزان شادکامی در بین دانش آموزان دبیرستان ارومیه مورد بررسی قرار دهد.

۱-۳- اهداف تحقیق**۱-۳-۱- هدف اصلی**

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه بین هوش هیجانی و ابعاد آن با شادکامی دانش آموزان بوده است.

۱-۳-۲- اهداف فرعی

- تعیین بررسی رابطه بین هوش هیجانی و میزان شادکامی در بین دانش آموزان

- تعیین بررسی رابطه بین ابعاد هوش هیجانی با میزان شادکامی در بین دانش آموزان

۱-۴- فرضیه‌های تحقیق

- بین هوش هیجانی و میزان شادکامی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

- بین هوش هیجانی و ابعاد آن با شادکامی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

- هوش هیجانی و می‌توانند شادکامی دانش آموزان را پیش‌بینی کنند.

۱-۵- جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش آموزان دبیرستان ارومیه می‌باشد. برای روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری اتفاقی یا در دسترس استفاده شده است. بر اساس گفته ساروخانی (۱۳۷۷) این روش زمانی به کار می‌رود که نمونه‌گیری جامع و کاملی؛ میسر نباشد و پژوهش به ناچار به جامعه یا نمونه‌ای که در دسترس است محدود می‌شود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دبیرستان می‌باشد که جمعاً ۴۰۰ نفر می‌باشد که با استفاده از فرمول کوکران تعداد نمونه آماری به ۱۹۶ نفر رسید که به صورت در دسترس مورد آزمون قرار گرفتند و مبنای تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۱-۶- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، در سطح توصیفی از شاخص‌های فراوانی (فراوانی، درصد فراوانی، درصد تراکمی و ...) شاخص‌های با گرایش مرکزی (میانگین) و شاخص‌های پراکندگی و نمودار ستونی استفاده شده است. در بخش استنباط‌های آماری از روش‌ها و تکنیک‌های مختلفی نظیر آزمون همبستگی پیرسون و آزمون فریدمن و همچنین از ضریب همبستگی رگرسیون استفاده گردیده است. البته در تجزیه و تحلیل‌های آماری از نرم‌افزار تحلیل آماری SPSS بهره گرفته شده است.

برای آزمون فرضیات از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. به دلیل اینکه محقق به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا رابطه‌ای بین دو متغیر وجود دارد یا نه؟ از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. این ضریب همبستگی مبتنی بر کواریانس دو متغیر و انحراف معیار آن‌ها تنظیم شده است.

۲-۱- مبانی نظری پژوهش

۲-۱-۱- شادکامی

شادکامی در روان‌شناسی، به عنوان یک هیجان شناخته می‌شود. و هیجان، نوعی برانگیختگی است که فرد، با ارزیابی ذهنی خود به آن، عنوان خاصی می‌دهد. هیجان را در روان‌شناسی، در دو حیطه کلی هیجان منفی و هیجان مثبت قرار می‌دهند. که در عمر یک صد و چند ساله روان‌شناسی علمی، عمدتاً بر ابعاد منفی هیجان‌ها توجه شده است. یک دلیل این موضوع، شاید این باشد که هیجان‌های منفی، می‌توانند زندگی ما را به گونه‌ای شدیدتر و جدی‌تر تحت تأثیر قرار دهند. اما در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا بر موضوعاتی مانند: مثبت‌گرایی در مقابله با فشارهای زندگی و غلبه بر افسردگی و خمودگی و شادی و شادکامی، به عنوان یکی از مقوله‌های اساسی هیجان‌های مثبت، تأکید کرده است. شادکامی یکی از شش هیجان اساسی انسان است که عبارتند از خشم، ترس، تنفر، تعجب، ناراحتی و شادی (دیککی، ۱۹۹۹). شادکامی ذهنی عبارتست از ارزیابی‌های شناختی و هیجانی فرد از زندگی‌اش. این ارزیابی از سویی واکنش‌های هیجانی به حوادث و در سویی دیگر قضاوت‌های شناختی در مورد رضایت و به سرانجام رساندن وظیفه را در بر می‌گیرد. بنابراین، شادکامی ذهنی مفهوم وسیعی است که تجربه هیجان‌های مطلوب، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت بالا از زندگی را در بر می‌گیرد. شادکامی ذهنی، در ادراکات و ارزیابی‌های افراد از زندگی‌شان در ابعاد هیجانی، عملکردهای روان‌شناختی و اجتماعی، منعکس می‌شود. جزء هیجانی شادکامی ذهنی شامل دو مولفه شادکامی و رضایت از زندگی است (کار، ۲۰۰۳).

آرگایل نیز شادمانی را عبارت از بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی، اضطراب و سایر هیجانات منفی می‌داند (آرگایل، ۱۳۸۳). بنابراین به نظر می‌رسد شادمانی حالتی ذهنی است که شامل سه مولفه "وجود هیجانات مثبت"، "عدم وجود هیجانات منفی" و "رضایت از زندگی" است.

شادی از نظر کارکردی اهمیتی دوگانه دارد: از یک طرف، شادی احساس مثبتی است که از حس ارضا و پیروزی حاصل می‌شود. زمانی که به صورت درونی احساس مثبت می‌کنیم، شادی زندگی را خوشایند می‌کند. بنابراین خوشایندی شادی، تجربه‌های زندگی غیر قابل اجتناب ناکامی، ناامیدی و در مجموع عواطف منفی را بی‌اثر می‌سازد. از طرفی شادی اشتیاق انسان‌ها را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی آسان می‌کند. بنابراین شادی ابراز شده، چسب اجتماعی است که روابط را به یکدیگر می‌چسباند (نقل از دریکوندی، ۱۳۸۱).

در تحقیقی که توسط آرگایل و همکاران (۱۹۹۰) در مورد تعریف شادکامی صورت گرفت، مشخص شد که هنگامی که از مردم پرسیده می‌شود شادکامی چیست؟ آنها دو نوع پاسخ را مطرح می‌کنند: اول این که ممکن است حالات هیجانی مثبت (مانند لذت) را عنوان کنند و دوم، آن را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا در بیشتر جنبه‌های آن بدانند. بنابراین، به نظر می‌رسد که شادکامی، دو جزء اساسی (عاطفی و شناختی) دارد که بعد عاطفی آن، موجب می‌گردد انسانی که دارای احساس شادکامی است، از نظر دیگران، به عنوان فردی بشاش و سرزنده شناخته شود و در مناسبات اجتماعی نیز بتواند راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین از بعد شناختی نیز چنین فردی، نگرش مثبتی نسبت به دنیای پیرامون خود دارد و اتفاقات و رویدادهای اطراف خود را با دیدی خوش بینانه می‌نگرد.

صفتی چون شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتماد به نفس و خودکم بینی و ... ریشه در احساسات انسان‌ها دارند. احساسات نیز در جای خود، شخصیت افراد را شکل می‌دهند؛ چرا که این احساسات، محرکی برای تعامل ما با محیط پیرامونمان هستند که اگر از تعادل مناسبی برخوردار باشند، سبب تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی در مشکلات زندگی می‌شوند و موفقیت را در انجام شدن کارها به دنبال خواهند داشت. شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. بنابراین، مشاهده می‌شود که شادکامی، با شخصیت و روحیه افراد، ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه شاد دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ، چاره‌اندیشی می‌کند. به تعبیری دیگر، شادکامی، زمانی به وجود می‌آید که انسان، از خود و محیط اطراف خود احساس رضایت بیشتر داشته باشد (صیقلی، ۱۳۸۴).

میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی، رابطه‌ای مستقیم با نگرش افراد به زندگی دارد و این بدان معناست که هر چه قدر افراد، از رویدادهای پیرامون خود راضی‌تر باشند، به همان میزان نیز شادترند و اگر این احساس رضایت، کمتر باشد، به همان میزان، احساس رضایتمندی و شادکامی کمتری دارند. مطالعات مختلفی در مورد متغیرهای اثرگذار بر شادمانی انجام گرفته است بر اساس تحقیقات روان‌شناسان، مغز انسان‌های برون‌گرا و اجتماعی و خوش‌مشرب، یعنی کسانی که شخصیتی متعادل و نسبتاً سالمی دارند، به عوامل مثبتی مانند یک چهره شاد و خوش حال، واکنش بیشتری نشان می‌دهد.

این، دلیل روشنی برای وجود ارتباط مستقیم، میان شادکامی و شخصیت و موفقیت است. برخی روان شناسان، معتقدند که شادکامی، همان برون گرایی یا ثبات در نظریه ایزنک است و برون گرایی، قوی ترین زمینه ساز شادکامی است (خائزاده و صفی خانی، ۱۳۸۶).

سطح تحصیلات همبستگی مثبتی با شادمانی دارد و این رابطه به ویژه برای گروه های کم درآمد کشور های توسعه یافته و جامعه های آماری در کشورهای فقیر قویتر است (داینر و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از کار، ۱۳۸۵). این امر شاید بدان دلیل باشد که در کشورهای توسعه نیافته سطح تحصیلات اختلاف فاحشی را در سهیم شدن در منافع اجتماعی سبب می شود. در کشورهای توسعه نیافته افرادی که تحصیلات اندکی دارند ممکن است حتی نتوانند نیازهای اساسی جسمانی خود را برآورده کنند، در حالی که افراد تحصیل کرده به اندازه کافی پول به دست می آورند که بتوانند غذا و سرپناه مناسب داشته باشند (کار، ۱۳۸۵).

آرگایل (۲۰۰۱) نیز نشان داد که موقعیت شغلی با شادمانی مرتبط است، افراد شاغل شادتر از افراد بیکار هستند و افراد شاغل در مشاغل تخصصی و مهارتی، شادتر از مشاغل غیر تخصصی می باشند. اینگلهارت بر شادمانی در یک مطالعه فراتحلیل از ۱۴ کشور اروپایی دریافت که ۸۵ درصد کسانی که گفته بودند هفته ای یک بار یا بیشتر به کلیسا می روند، در مقایسه با ۸۲ درصد کسانی که گاهگاهی به کلیسا می رفتند و ۷۷ درصد کسانی که اصلاً به کلیسا نمی رفتند، احساس رضایت بیشتری از زندگی می کردند. او همچنین دریافت که به طور متوسط ازدواج کرده ها از ازدواج نکرده ها شادترند. مک الی و همکاران (۲۰۰۰) در یک مطالعه دریافتند که ارتباطات اجتماعی و محیط ورزشی تعیین کننده های مهم شادمانی در سالمندان هستند و شادمانی و رضایت از زندگی را بهبود می بخشد. پناهی (۱۳۸۲) نشان داد که مشاوره با دانش آموزان باعث خودشناسی، طبیعت شناسی و خداشناسی در دستیابی به ارزش های شخصی، اجتماعی و اعتقادی شده که این عوامل از جمله شرایط لازم برای رسیدن به شادمانی است. حمایت طلب، بزازان و لحمی (۱۳۸۲) در مقاله ای با عنوان "مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه های تهران و پیام نور" به این نتیجه رسیدند که گروه دانشجویان دختر ورزشکار در مقایسه با گروه غیر ورزشکار، از عزت نفس، رضایتمندی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و شادمانی بالاتری برخوردارند.

تاریخچه شادکامی

اگر چه ، مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی، موضوع جدیدی است، اما تئوری های مربوط به شادی بسیار قدیمی هستند. فلاسفه قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حماقت، اثری نیست و شخصی که شاد نیست از درایت و هوشمندی در او اثری نیست. ارسطو معتقد بود که فضیلت و تقوا با شادی، مترادف است. از دهه ۱۹۸۰؛ تعداد مقالات مربوط به شادی، لذت، احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به ۷۸۰ مقاله در سال رسیده بود.

تعریف شادی از نظر «وسمن وریکس» :

شادی مفهومی است، که از جریان زندگی عاطفی فرد ، انتزاع می گردد و نشان گر توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است.

تعریف شادی از دید «ون هوون»:

در این تعریف، شادی عبارت است از درجه‌ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به طور کلی مطلوب - ارزیابی می‌کند. پس در این تعریف، شادی فقط حاصل یک جمع ساده از لذت‌های زندگی نیست. بلکه بیشتر یک ساخت شناختی است. که فرد آن را از تجربه‌های مختلف خود استنباط می‌کند.

تعریف شادی از نظر «اد دنیر»:

اد دنیر معتقد است، که خود سنجی‌های مربوط به شادی، تابعی است از تکرار تجربه‌های خوشایند و یا عواطف مثبت و عدم تکرار تجربه‌های عاطفی منفی و ناخوشایند. در این تعریف، بیشتر بر فراوانی تجربه هیجان‌های مثبت، تأکید می‌شود تا شدت هیجان‌های مثبت.

دیدگاه سلیگمن:

تأکید این دیدگاه، بر روی نوع ارتباط‌های بین فردی و میزان شادی می‌باشد. سلیگمن معتقد است که افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط‌های بین فردی و فردگرایی ناشی می‌شود. و ویژگی مهم افراد شاد، برون‌گرایی است. بنابراین افراد شاد، دارای روابط اجتماعی موفق و ارتباطات بین فردی، نزدیک و صمیمی و غنی هستند.

ارتباط شادی با سن و جنسیت و نژاد:

بین شادی و سن و جنسیت رابطه معناداری وجود ندارد. دانستن سن فرد، اطلاعات زیادی در مورد میزان شادی وی به ما نمی‌دهد. هیچ زمانی از زندگی به طور مشخص شادتر و یا ناشادتر نیست. مطالعات، نشان داده‌اند که شادی و رضایت از زندگی در بین جوانان، کهنسالان، زنان و مردان و سیاهان و سفیدها، قابل دسترس است. می‌توان از طریق شناختن ویژگی‌های فردی، به ارتباط‌های نزدیک و صمیمی، تجربه‌های کاری و اعتقادهای مذهبی فرد در هر گروه سنی پی برد که وی احساس شادی و بهزیستی می‌کند یا خیر؟

رابطه بین شادی با درآمد و کار

بین درآمد و احساس شادی، رابطه وجود دارد. این رابطه، در زیر یک سطح حداقل درآمد چشم‌گیرتر است. اما، وقتی مردم از عهده ضروری‌های زندگی برمی‌آیند، پول اهمیت کمی پیدا می‌کند. پس افزایش یا کاهش پول (درآمد) اثر طولانی روی شادی افراد ندارد.

کارکردن، در شرایط زیر مشکل ایجاد می‌کند:

- ۱- زمانی که، کار فراتر از توان ما باشد، که با احساس درماندگی و اضطراب همراه است.
- ۲- زمانی که، کار در سطح پایین‌تر از سطح توانایی ما باشد، که احساس کسالت، نتیجه آن است.
- ۳- اما، زمانی که فرد دارای مهارت کافی است و جذب فعالیتی شود، که چالش متناسب و بالایی را می‌طلبد، او، همواره از کار خود لذت می‌برد. کار جالب و دلخواه، از هر تفریحی لذت بخش‌تر می‌باشد.

رابطه بین ایمان و شادی:

بین دو پارامتر ایمان و شادی رابطه قوی و مثبت وجود دارد. افرادی که با ایمان هستند، سطوح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی را گزارش می‌دهند و در برابر افسردگی، آسیب‌پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند. اشخاصی که ایمان قوی دارند، در حل بحران‌ها موفق‌تر هستند، و همین موضوع، این گونه افراد را به سمت شادی و احساس خوشحال بودن سوق می‌دهد.

ارتباط احساس شادی با عزت نفس و برونگرایی

افراد شاد، از عزت نفس بالاتری برخوردارند. این افراد تصور می‌کنند که نسبت به دیگران، سازگارتر، سالم‌تر، با خلاق تر و با هوش‌تر هستند و کمتر، کلیشه‌ای برخورد می‌کنند و نسبت به برخی از افکار و رفتار خود از تعصب کمتری برخوردارند. همچنین آنها از احساس کنترل شخصی بالاتری نسبت به امور برخوردارند و فکر می‌کنند کنترل بیشتری بر رویدادها دارند. افراد شاد، خوشبین‌تر هستند، بطوری که آنها این توان را در خود می‌بینند که می‌توانند در حل مشکلات موفق شوند.

۲-۱-۳- هوش

هوش به عنوان یکی از وجوه قابل توجه در سازش‌یافتگی انسان با محیط و از عوامل مهم در تفاوت افراد بشر با یکدیگر به شمار می‌آید. گستره‌ی هوش بر حسب عوامل تشکیل دهنده‌ی آن موضوعی است که مورد توجه صاحب‌نظران این حوزه بوده است. برخی هوش را به عنوان ماهیتی واحد معرفی می‌کنند و برخی دیگران آن را واجد مولفه‌ها و مقوله‌های بی‌شماری می‌دانند. آنگاه که هوش از مطالعات آزمایشگاهی و آزمون‌های معما شکل و کاغذ و قلمی به سطح جامعه و روابط بین فردی با دیگر افراد، اشیا و یا مسائل انتقال یافت، مفاهیمی چون هوش اجتماعی، هوش بین‌فردی، هوش هیجانی و هوش معنوی، اذهان پژوهشگران را به خود مشغول کرد.

هوش را هر طور تعریف کنیم در زندگی ما تاثیر عمیقی خواهد داشت و این به خاطر برداشت دیگران نیست چون گاهی اندازه‌گیری هوش، ما را به یک جهت خاص مثلا یک گروه آموزشی سوق می‌دهد. ممکن است ماهیت دقیق هوش کاملا شناخته شده نباشد و مردم نتوانند آن را تعریف کنند اما هر کس برای خود تصویر نسبتا روشنی از آن دارد (سهرابی، ۱۳۸۷).

۲-۱-۳-۱- انواع هوش

در میان تحقیقاتی که انواع مختلف هوش را کشف کرده‌اند هوارد گاردنر پیشگام کار بر روی هوش‌های چندگانه در هاروارد است که به مردم کمک کند بفهمند هوش، چندگانه است. او به صورت رایج در مدارس بسیاری در آمریکا به کار پرداخت. تحقیقات گاردنر دلالت بر انواع متفاوت هوش دارد که نسبتا مستقل از یکدیگر رشد پیدا می‌کند و هر مهارت مخصوص ناحیه‌ای از مغز است که بالاترین سطح آن هوش معنوی می‌باشد.

۲-۱-۳-۱-۲- هوش بدنی (PQ)

ابتدایی‌ترین کانون توجه ما را به خود اختصاص داده است و شامل توانایی کنترل ماهرانه حرکات بدن و استفاده از اشیاء می‌باشد این یاد گیرنده خودش را از طریق حرکت بیان می‌کند.

۲-۱-۳-۲-۱-۳- هوش عقلانی (IQ)

مربوط به مهارت‌های منطقی و زبان شناسی ماست که بیش از سایر هوش‌ها در سیستم آموزشی مورد توجه ماست.

۲-۱-۳-۳-۱-۳- هوش هیجانی (EQ)

در زمینه کسب موفقیت در بازار نقش مهمی دارد و ما را در برقراری ارتباط یاری می‌دهد و تا حدی از قابلیت پیشگویی برخوردار است. همچنین بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و شرایط خاص چه عمل مناسب و چه عمل نامناسب است. یا به عبارتی توانایی همدلی با دیگران و شنیدن احساسات دیگران است.

۲-۱-۳-۴-۱-۳- هوش معنوی (SQ)

شامل هویت و معرفت درونی، حفظ تعادل فکری، آرامش درونی و بیرونی و عملکردی همراه با بصیرت و ملایمت و مهربانی می‌باشد و توانایی بدست آوردن قدرتی که ما را برای رسیدن به رویاهایمان یاری می‌دهد (صمدی، ۱۳۸۵).

هوش هیجانی

هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل هیجان‌های خود است. به عبارت دیگر، شخصی که EI بالایی دارد، سه مولفه هیجان‌ها را به طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند (مولفه شناختی، مولفه فیزیولوژیکی و مولفه رفتاری). اصطلاح هوش هیجانی برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط دو روان‌شناس به نام‌های جان مایر و پیتر سالووی مطرح شد. آنان اظهار داشتند، کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند، می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرآیند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. آنها، اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی با احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو به کار بردند. در حقیقت این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است. به عبارتی هوش هیجانی عاملی است که به هنگام شکست، در شخص ایجاد انگیزه می‌کند و به واسطه داشتن مهارت‌های اجتماعی بالا منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می‌شود.

هوش هیجانی بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و در بده بستان‌های روانی و عاطفی در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است. یعنی اینکه فرد در شرایط مختلف بتواند امید را در خود زنده نگه دارد، با دیگران همدلی نماید، احساسات دیگران را بشنود، برای به دست آوردن پاداش بزرگ‌تر، پاداش‌های کوچک را نادیده انگارد، نگذارد نگرانی، قدرت تفکر و استدلال او را مختل نماید، در برابر مشکلات پایداری نماید و در همه حال انگیزه خود را حفظ نماید. هوش هیجانی نوعی استعداد عاطفی است که تعیین می‌کند از مهارت‌های خود چگونه به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم و حتی کمک می‌کند فکر را در مسیری درست به کار گیریم. (ابوالقاسمی، ۱۳۸۷)

دانیل گلمن (۲۰۰۱) معتقد است، هوش عاطفی بالا تبیین می‌کند که چرا افرادی با ضریب هوشی (IQ) متوسط موفق‌تر از کسانی هستند که نمره‌های IQ بسیار بالاتری دارند. ضریب هوشی (IQ) نمی‌تواند بخوبی از عهده توضیح سرنوشت متفاوت افرادی بر آید که فرصت‌ها، شرایط تحصیلی و چشم‌اندازهای مشابهی دارند. وقتی نود و پنج دانشجوی دانشگاه هاروارد در دهه ۱۹۴۰ را، یعنی دورانی که دانش‌آموزان دانشگاه‌های شرق آمریکا را افرادی با هوش بهره‌ای متنوع‌تر از امروز تشکیل می‌دادند - تا سنین میانسالی مورد بررسی قرار دادند، چنین دیدند که افرادی که بالاترین نمره‌های تحصیلی را داشتند از نظر میزان حقوق دریافتی، بهره‌وری و موفقیت شغلی از همدوره‌ای‌های ضعیف‌تر خود موفق‌تر نبودند. آنان حتی از نظر میزان رضایت از زندگی شخصی یا رضایت از روابط دوستانه، خانوادگی و عشقی نیز وضعیتی برتر نداشتند (بارساده، ۲۰۰۰). با ظهور عصر اطلاعات و ارتقاء ارزش‌مندی ارتباطات انسانی و هم‌چنین بروز موقعیت‌های استراتژیک سازمانی، نظریه هوش عاطفی رشد چشم‌گیری یافته و از مباحث پرطرفدار سازمانی شده است. هوش هیجانی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر گرفته و معمولاً به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی اطلاق می‌گردد که فراتر از حوزه مشخصی از دانش‌های پیشین، چون هوش و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. هوش هیجانی از آخرین مباحث متخصصین در خصوص درک تمایز بین منطق و هیجان بوده و برخلاف مباحث اولیه در این جا، فکر و هیجان به عنوان موضوعاتی برای سازگاری و هوش‌مندی تلقی شده است. به علاوه، شبیه سایر مباحث مطرح در خصوص ماهیت انسان، هوش هیجانی نیز دستخوش دو نوع بحث و گفتگوی علمی و عوام‌پسند گردیده است. (برادبری، ۱۳۸۴)

۲-۱-۳-۷-۱- مغز هیجانی

برای درک تسلط مقتدرانه هیجان‌ها بر ذهن خردورز - و اینکه چرا احساسات و منطق تا این حد با هم در می‌افتند - نحوه تکامل مغز را بررسی می‌کنیم. اندازه مغز انسان که از حدود ۱۳۵۰ گرم یاخته عصبی و مایع سلولی تشکیل می‌شود، تقریباً سه برابر مغز بستگان نزدیک او در زنجیره تکامل، یعنی نخستین‌های غیر انسان است. در طول میلیون‌ها سال تکامل، مغز از پایین به سمت بالا تکامل یافته و مراکز بالاتر آن از بسط و تفصیل قسمت‌های پایین‌تر و کهن‌تر به وجود آمده‌اند. (رشد مغز در جنین انسان تقریباً همین مسیر تکاملی را طی می‌کند) ابتدایی‌ترین بخش مغز در تمام گونه‌ای عصبی‌شان، سیستمی حداقلی نیست، ساقه مغز است که قسمت فوقانی نخاع شوکی را احاطه کرده است. این ریشه مغز، اعمال حیاتی ابتدایی مانند تنفس و سوخت و ساز اندام‌های دیگر بدن را تنظیم می‌کند و کنترل واکنش‌ها و حرکات قالبی را بر عهده دارد. نمی‌توان گفت که این مغز ابتدایی، فکر می‌کند یا قدرت یادگیری دارد، بلکه بیشتر مجموعه‌ای از تنظیم‌کننده‌های از قبل برنامه‌ریزی شده است که بدن را آن گونه که باید به حرکت وا می‌دارد و به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که ادامه حیات را ممکن سازد. در عصر خزندگان این مغز حاکمیت داشت. ماری را مجسم کنید که به نشانه تهدید به حمله فش فش می‌کند. از ابتدایی‌ترین ساختارهای مغز، یعنی ساقه مغز، مراکز هیجانی سر بر آوردند. میلوها سال بعد در طول دوران تکامل، از این قسمت‌های هیجانی، مغز متفکر یا قشر تازه مخ پدید آمد، یعنی پوسته بزرگی که متشکل از بافت‌هایی در هم پیچیده که لایه‌های فوقانی مغز را تشکیل می‌دهند. این واقعیت که مغز متفکر از مغز هیجانی به وجود آمده است، رابطه میان فکر و احساسات را آشکارتر می‌سازد، به این صورت که خیلی پیش از آنکه مغز منطقی پدید آید، مغز هیجانی وجود داشته است. تکامل مراکز قدیمی هیجانی از قطعه بویایی شروع شد و این مراکز در نهایت به قدری بزرگ شدند که قسمت فوقانی ساقه مغز را احاطه کردند. در مراحل اولیه، مرکز بویایی از لایه‌های عصبی باریکی تشکیل می‌شد که برای تجزیه و تحلیل بو به کار برده می‌شدند. یک لایه از این یاخته‌ها، آنچه را که فرد بوییده بود می‌گرفت و به دسته‌های مختلف طبقه‌بندی می‌کرد. خوردنی یا سمی، جفت جنسی، دشمن یا طعمه. لایه دوم یاخته‌ها از طریق سیستم عصبی، پیام‌های بازتابی را ارسال می‌کرد تا به بدن دستور لازم را بدهد: گاز گرفتن، از دهان بیرون ریختن، نزدیک شدن، گریختن، تعقیب کردن و شکار. با پدید آمدن اولین پستانداران، لایه‌های جدید و اصلی مغز هیجانی به وجود آمدند، این لایه‌ها که ساقه مغز را در بر گرفته‌اند به نانی حلقوی شباهت دارند که ته آن را گاز زده باشند، یعنی جایی که ساقه مغز میان آن قرار گرفته است. از آنجا که این قسمت مغز به دور ساقه مغز حلقه زده و آن را در میان گرفته است، به آن دستگاه لیمبیک (دستگاه کناری) می‌گویند که ریشه لغوی آن "Limbus" به معنای حلقه است. این محدوده عصبی جدید، هیجان‌های مناسب را به مجموعه مغز اضافه کرد. در مواقعی که اسیر اشتیاق یا غضب، یا سراپا غرق عشق یا ترس و وحشت می‌شویم، در واقع دستگاه لیمبیک است که ما را در چنگال خود دارد. (پورزارعی، ۱۳۸۶)

هوش هیجانی به دلیل کاربردهایی که دارد، جایگاهی بسیار مهم پیدا کرده است. بویژه برای کودکان که کمک‌های بسیاری می‌کند. هوش هیجانی به کودکان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های تهدید کننده و خطرناک، عکس‌العمل مناسب‌تری برای نجات خود انجام دهند. همچنین با کمک هوش هیجانی می‌توانند به ریشه‌های غم و شادی در خود پی ببرند و آن را مدیریت کنند. حساسیت و هوش هیجانی بالاتر به کودکان کمک می‌کند تا نیازهای دیگران را درک کنند و حداقل با همدلی به آنها کمک کنند و با کنترل بر احساسات خود، حس مسئولیت‌پذیری در خود را تقویت کنند. در مجموع هوش هیجانی به خصوص به کودکان ما کمک می‌کند تا یادگیری بهتری داشته باشند و خوشحال‌تر و سالم‌تر و موفق‌تر از دیگران باشند. (پورزارعی،

۱۳۸۶)

همچنین متون علم مدیریت بر این باور هستند که رهبران و مدیران با هوش‌های هیجانی بالاتر، توان بیشتری برای هدایت سازمان تحت کنترلشان دارند. یافته‌های جدید نشان می‌دهد عملکرد کارکنانی که دارای وجدان کاری و احساس وظیفه‌شناسی بالایی هستند اما فاقد هوش هیجانی و اجتماعی هستند در مقایسه کارکنان مشابهی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، ضعیف‌تر است. (پورزاعی، ۱۳۸۶)

۱-۳-۷-۲- عوامل مؤثر در هوش هیجانی

سالووی توصیف مبنایی خود را از هوش هیجانی، بر اساس نظریات گاردنر درباره استعدادهای فردی قرار می‌دهد و این توانایی‌ها را به پنج حیطه اصلی گسترش می‌دهد.

شناخت عواطف شخصی: خود آگاهی- تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می‌کند- سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات راستین، ما را به سردرگمی دچار می‌کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می‌توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که بر می‌گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند. (حیدری، ۱۳۸۷)

به کار بردن درست هیجان‌ها: قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی‌ای است که بر حس خود آگاهی متکی می‌باشد. که شامل ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول و پیامدهای شکست در این مهارت عاطفی، است. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیفند، دائما با احساس نومی‌دی و افسردگی دست به گریبانند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند، با سرعت بسیار بیشتری می‌توانند ناملایمات زندگی را پشت سر بگذارند. (حیدری، ۱۳۸۷)

برانگیختن خود: برای عطف توجه، برانگیختن شخصی، تسلط بر نفس خود، و برای خلاق بودن لازم است سکان رهبری هیجان‌ها را در دست بگیرید تا بتوانید به هدف خود دست یابید. خویشتن داری عاطفی- به تاخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانش‌ها - زیر بنای تحقق هر پیشرفتی است. توانایی دستیابی به مرحله غرقه شدن در کار، انجام هر نوع فعالیت چشم‌گیر را میسر می‌گرداند. افراد داری این مهارت، در هر کاری که بر عهده می‌گیرند بسیار مولد و اثر بخش خواهند بود. (حیدری، ۱۳۸۷)

شناخت عواطف دیگران: همدلی، توانایی دیگری که بر خود آگاهی عاطفی متکی است اساس "مهارت ارتباط با مردم" است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار باشند، به علایم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته‌های دیگران است توجه بیشتری نشان می‌دهند. این توانایی آنان را در حرفه‌هایی که مستلزم مراقبت از دیگرانند، تدریس، فروش و مدیریت موفق‌تر می‌سازد. (حیدری، ۱۳۸۷)

حفظ ارتباط‌ها: بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است، مانند صلاحیت یا عدم صلاحیت اجتماعی و مهارت‌های خاص لازمه آن. اینها توانایی‌هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثر بخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به کنش متقابل آرام با دیگران باز می‌گردد بخوبی عمل می‌کنند، آنان ستاره‌های اجتماعی هستند. (حیدری، ۱۳۸۷)

البته افراد از نظر توانایی‌های خود در هر یک از این حیطه‌ها، با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است بعضی از ما مثلا در کنار آمدن با اضطراب‌های خود کاملا موفق باشیم، اما در تسکین دادن نا آرامی‌های دیگران چندان کار آمد نباشیم. بدون شک، زیر

بنای اصلی سطح توانایی ما، عصب است اما مغز به طرز چشم‌گیری شکل‌پذیر است و همواره در حال یادگیری است. سستی افراد را در مهارت‌های عاطفی می‌توان جبران کرد: هرکدام از این حیطه‌ها تا حد زیادی نشانگر مجموعه‌ای از عادات و واکنش‌هاست که با تلاش صحیح، می‌توان آنها را بهبود بخشید.

۱-۳-۷-۳-۲- ابعاد هوش هیجانی در مدیریت و رهبری

گلمن، بویاتزیس و ری (۱۹۹۹) نیز اجزای هوش هیجانی را به شرح زیر بیان کرده‌اند:

(۱) **خودآگاهی:** خودآگاهی یا تشخیص احساس در همان زمان که در حال وقوع است، بخش مهم و کلیدی هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد. توانایی کنترل و اداره لحظه به لحظه احساس‌ها نشان از درک خویشتن و بصیرت روان‌شناسانه دارد. مدیران و رهبرانی که درجه‌ای بالا از خود آگاهی دارند، با خود و دیگران صادق هستند و می‌دانند که چگونه احساس‌هایشان بر آنها، سایر مردم و عملکرد شغلی‌شان تاثیر می‌گذارد. آنها با یک احساس قوی از خودآگاهی، با اعتماد به نفس و در استفاده از قابلیت‌هایشان کوشا هستند و می‌دانند چه وقت درخواست کمک کنند.

(۲) **خودنظم‌دهی:** کنترل و اداره احساسات مهارتی است که بر پایه خود آگاهی شکل می‌گیرد. مدیران و رهبران قادرند محیطی از اعتماد و انصاف خلق کنند. عامل خود نظم‌دهی به دلایل رقابتی بسیار مهم است، زیرا در محیطی که سازمان‌ها مستهلک می‌شوند و فناوری کار با سرعتی گیج‌کننده تغییر شکل می‌یابد. فقط افرادی که بر هیجان‌هایشان تسلط یافته‌اند، قادر به انطباق با این تغییرها هستند.

(۳) **انگیزش:** هدایت احساس‌ها در جهت هدف خاص برای تمرکز توجه و ایجاد انگیزه در خود بسیار مهم است. کنترل احساس‌ها زمینه‌ساز هر نوع مهارت و موفقیت است و کسانی که قادرند احساس‌های خود را به موقع برانگیزانند، در هر کاری که به آنان واگذار شود، سعی می‌کنند مولد و موثر باشند. رهبران با انگیزه برای رسیدن به ماورای انتظارات خود و هرکس دیگر حرکت می‌کنند. کلید واژه این رهبران، پیشرفت است. رهبرانی که بالقوه رهبر هستند، میل به پیشرفت در آنها درونی شده و برای رسیدن به پیشرفت برانگیخته می‌شوند. شور، اولین علامت رهبران با انگیزه است که به وسیله آن عشق به یادگیری دارند، به انجام خوب شغل مبادرت می‌کنند و یک انرژی خستگی‌ناپذیر برای بهتر انجام دادن کارها نشان می‌دهند. تعهد سازمانی علامت دیگر است. وقتی افراد شغلیشان را برای خودش دوست دارند. به سازمانی که در آن مشغول بکارند، احساس تعهد می‌کنند و به طور قابل ملاحظه‌ای موقعی که علایم بر ضد آنهاست، باقی خوش‌بین می‌مانند.

(۴) **همدلی:** توانایی دیگری که براساس خودآگاهی هیجانی شکل می‌گیرد، همدلی با دیگران است که نوعی مهارت مردمی محسوب می‌شود. رهبران همدلی سعی می‌کنند همه را راضی کنند. آنها با ملاحظه و فکر، احساس‌های کارکنان را همراه با سایر عوامل در تصمیم‌گیری‌ها در نظر می‌گیرند. امروزه همدلی به عنوان جزئی از رهبری بسیار مهم است، رهبران همدل بیشترین همدردی را با افراد اطرافشان نشان می‌دهند. آنها دانش خود را برای پیشرفت سازمان‌شان به روش‌های ظریف اما با اهمیت استفاده می‌کنند.

(۵) **مهارت‌های اجتماعی یا تنظیم روابط با دیگران:** هنر ارتباط با مردم به مقدار زیاد، مهارت کنترل و اداره احساس‌های دیگران است. این مهارت نوعی توانایی است که محبوبیت، قوه رهبری و نفوذ شخصی را تقویت می‌کند. رهبران دارای سطوح بالای توانایی‌های هیجانی می‌باشند. اغلب با روحیه هستند. افراد ماهر از نظر اجتماعی

به حوزه وسیعی از آشنایی‌ها و همچنین مهارت‌ها برای ایجاد رابطه تمایل دارند. این افراد در مدیریت گروه‌ها ماهر هستند. مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به عنوان کلید قابلیت‌های رهبری در اکثر سازمان‌ها در نظر گرفته شود، زیرا وظیفه رهبر انجام کار از طریق دیگران است. در این راستا رهبران به مدیریت موثر روابط نیاز دارند و مهارت‌های اجتماعی آن را ممکن می‌سازد.

مایر، سالووی و کارسو (۱۹۹۰) نیز برای هوش هیجانی چهار بعد تشخیص داده‌اند که عبارتند از:

۱. شناسایی هیجان‌ها در خود و دیگران: ضروری‌ترین توانایی مرتبط با هوش هیجانی این است که از هیجان‌ها و احساس‌های خود آگاه باشد. توانایی خودآگاهی به مدیران اجازه می‌دهد تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و به ارزش خود اعتماد پیدا کنند. مدیران خود آگاه برای آزمون دقیق روحیات خود از خود آگاهی استفاده می‌کنند و به طور شهودی و از راه درک مستقیم می‌دانند که چگونه دیگران را تحت تاثیر قرار دهند.

۲. کاربرد هیجان‌ها: کاربرد هیجان‌ها، توانایی استفاده از هیجان‌ها در کمک به کسب نتایج مطلوب، حل مسایل و استفاده از فرصت‌هاست. این مهارت شامل توانایی مهم همدلی و بینش سازمانی است. مدیرانی که از این توانایی برخوردارند، هیجان‌ها و احساس‌های دیگران را بیشتر عملی می‌سازند تا اینکه آنها را حس کنند. آنان نشان می‌دهند که مراقب هستند. علاوه بر این، آنان در زمینه شناخت روند سیاست‌های اداری تخصص دارند. بنابراین، مدیران برخوردار از آگاهی اجتماعی دقیقاً می‌دانند که گفتار و کردارشان بر دیگران تاثیر می‌گذارد و آن قدر حساس هستند که اگر کلام و رفتارشان تاثیر منفی داشته باشد، آن را تغییر می‌دهند.

۳. توانایی درک و فهم هیجان‌ها: توانایی درک هیجان‌های پیچیده و آگاهی از علل آنها و چگونگی تغییر هیجان‌ها از یک حالت به حالت دیگر رادرك هیجان‌ها می‌نامند. مدیرانی که از این توانایی برخوردارند، از این مهارت‌ها در جهت گسترش شور و اشتیاق خود و حل اختلافها از طریق شوخی و ابراز مهربانی استفاده می‌کنند. آنها به کمک این توانایی‌ها می‌توانند بفهمند که چه چیزی موجب برانگیختن یا عدم برانگیختن افراد یا گروه‌ها می‌شود و در نتیجه می‌توانند همکاری بهتری را با دیگران برنامه‌ریزی کنند.

۴. مدیریت هیجان‌ها: مدیریت هیجان‌ها، توانایی کنترل و اداره کردن هیجان‌ها در خود و دیگران است. مدیرانی که این توانایی را دارا هستند، اجازه نمی‌دهند بدخلقی‌های گاه و بیگاه در طول روز از آنها سر بزند. آنان از توانایی مدیریت هیجان‌ها به این منظور استفاده می‌کنند که بدخلقی و روحیه بد را به محیط کاری و اداره وارد نکنند یا منشا و علت بروز آن را به شیوه‌ای منطقی برای مردم توضیح دهند. بنابراین، آنها می‌دانند که منشا این بدخلقی‌ها کجاست و چه مدت ممکن است به طول انجامد.

۲-۲- پیشینه پژوهشی

پیشینه داخلی

- رجبی و شیرعلی پور (۱۳۸۸) در پژوهش خود بیان می‌دارند که: بین هوش هیجانی و شادکامی ذهنی کارکنان رابطه‌ی معنادار وجود دارد. به این معنا که هر چه افراد دارای هوش هیجانی بالایی باشند از شادکامی بالاتری برخوردار هستند.

- شریعتی و رضانی (۱۳۸۸) در پژوهشی تحت عنوان "بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی در بین دانش آموزان دانشگاه پیام نور بیرجند" به این نتایج دست یافتند که: هر چه افراد از هوش هیجانی بالاتری برخوردار باشند به

همان نسبت بیشتر شاد هستند و هر چه از هوش هیجانی پایین تری برخوردار باشند به همان نسبت از شادی کمتری برخوردار هستند.

- میناخانی، کاظمی، نیک منش و (۱۳۸۸) پژوهشی تحت عنوان " مؤلفه‌های هوش هیجانی به عنوان پیش بینی کننده های شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان " انجام دادند. نتایج نشان می دهد که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی (به جز برونگرایی) و شادکامی رابطه‌ی مثبت و معنی داری وجود دارد.

- نتایج پژوهش پورزارعی (۱۳۸۲) در بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی، سلامت روان و شادکامی در دانش آموزان متوسطه شهرستان فراشبند نشان می دهد که بین هوش هیجانی و شادکامی رابطه مثبت وجود دارد.

- پژوهشی تحت عنوان رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی سالمندان توسط نادری و همکاران (۱۳۸۹) انجام گرفته است. نتایج نشان داد که بین هوش معنوی و رضایت از زندگی، همچنین بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون را روش ورود نشان داد که متغیرهای هوش معنوی، هوش هیجانی به ترتیب پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی بودند.

- پژوهشی توسط رقیبی و قره‌چاهی (۱۳۹۲) تحت عنوان بررسی رابطه بین ابعاد هوش هیجانی و هوش معنوی در زنان و مردان در شرف طلاق و سازگار انجام گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان داد بین هوش هیجانی و هوش معنوی در زوج های سازگار و در شرف طلاق رابطه معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد بین مولفه های درون فردی و مقابله با فشار از مولفه هوش هیجانی در زوج های در شرف طلاق رابطه منفی و معنا دارای وجود دارد. بنابر نتایج این پژوهش می توان اینطور بیان کرد هوش هیجانی و هوش معنوی در زوج های سازگار وضع بهتری داشته است و افرادی که زندگی شان ممکن است به طلاق منجر شود آگاهی هیجانی، خود ابرازی، احترام به خود و خودشکوفایی و استقلال کم تری دارند و تحمل مشکلات و استرس‌های زندگی در آنها کم تر است.

- مقاله‌ای تحت عنوان بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانش آموزان دانشگاه بوعلی همدان توسط یعقوبی (۱۳۹۰) انجام گرفته است. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون t مستقل و همبسته و تحلیل واریانس نشان داد که بین میانگین گروه‌های مختلف دانش آموزان، تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که با افزایش نمره هوش معنوی، میزان نمره شادکامی نیز افزایش نشان می‌دهد.

- مقاله‌ای تحت عنوان بررسی چگونگی ارتباط هوش معنوی و هوش هیجانی با سلامت روان در دانش آموزان توسط حسین‌پور و همکاران (۱۳۹۳) صورت گرفته است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین نمره سلامت روان و نمره هوش معنوی همبستگی معکوس و بین نمره سلامت روان و نمره هوش هیجانی همبستگی منفی و همچنین بین نمره هوش هیجانی و هوش معنوی همبستگی مثبت مشاهده شد. در پیش‌بینی سلامت عمومی از طریق هوش معنوی و هوش هیجانی مشاهده شد که نمره هوش معنوی پیش‌بینی کننده معنی‌داری برای سلامت روان می‌باشد لیکن رابطه‌ی بین هوش هیجانی و سلامت روانی معنی‌دار نبود.

- رقیبی و همکاران (۱۳۹۳) به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و معنوی در زنان و مردان سازگار و در شرف ازدواج پرداخته و نتیجه گرفتند که وضعیت هوش هیجانی و معنوی در زوجین سازگار وضعیت بهتری دارد.

پیشینه خارجی

- دیکمن (۱۹۹۰) به تاثیر هوش معنوی در سلامت روان اشاره می‌کند. وست (۱۳۸۳) بر این باور است که افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان‌شناختی افراد سالمی هستند.
- نتایج پژوهش ساندر و هوگای (۲۰۰۳) در بررسی رابطه هوش معنوی و رضایت از زندگی زنان آفریقایی آمریکایی نشان داد که زنان سطح تعصب مذهبی بالاتری نسبت به معنویت داشتند که همبستگی معنی‌داری با رضایت از زندگی داشت و معنویت به عنوان متغیری بود که در رضایت از زندگی زنان آفریقایی در میان‌سالی علی‌رغم، سن، درآمد و سطح تحصیلات، نقش داشت.
- نتایج مطالعات وان لیو و کاسلرو (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که بین هوش معنوی، هوش هیجانی، صلاحیت‌های شخصی و سلامت ذهن همبستگی بالایی وجود دارد. تحقیقات آنان نشانگر آن است که هوش معنوی به رشد، غنا و تقویت هوش هیجانی کمک می‌کند و همچنین هوش هیجانی یاری دهنده فرد به یک هوش معنوی بالاست و بنابراین برای رسیدن به یک زندگی شاد و بدون استرس همراه با سلامتی جسمی و روانی، هوش معنوی و هوش هیجانی ملزوم و لازم یکدیگرند.
- جوده (۲۰۰۷)، طی پژوهشی با عنوان هوش هیجانی و رابطه‌ی آن با شادکامی و عزت نفس، در میان دانشجویان دانشگاه الاقصی، نشان داد که هوش هیجانی به طور مثبتی با شادکامی در ارتباط است.
- فورنهام و کریستفور (۲۰۰۷)، در پژوهشی با عنوان ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و شادکامی‌های چندگانه، دریافت که هوش هیجانی به طور مثبت پیشگو کننده‌ی شادکامی است. به طور کلی این پژوهش نشان داد که هوش هیجانی، پیش بینی کننده‌ی شادکامی به طور کلی می‌باشد.
- سیلیک و شوت (۲۰۰۶)، در بررسی هوش هیجانی، عزت نفس، دریافت محبت از سوی والدین در دوران کودکی با شادکامی در دوران بزرگسالی دریافتند که عزت نفس و هوش هیجانی بالاتر، به طور معناداری با شادکامی بالاتر، ارتباط دارد.
- نتایج پژوهش‌های فارنهام و پتریدس (۲۰۰۳) در زمینه‌ی بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های هوش هیجانی و شادکامی، بیان می‌دارد که هوش هیجانی با شادکامی رابطه‌ای مستقیم و هم سو دارند. و هوش هیجانی بیش از ۵۰ درصد از واریانس کل (نهایی) شادکامی را تبیین می‌نماید.
- در پژوهشی که توسط وتکین (۲۰۰۰) در زمینه‌ی بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی و انواع متغیرهای شغلی صورت گرفت نتایج زیر به دست آمد: کارکنانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند از شادابی، نشاط و سرزندگی بیشتری برخوردارند، نسبت به زندگی خوش بین تر بوده و در برابر استرس و فرسودگی شغلی مقاوم ترند.
- مایر و همکاران (۲۰۱۲) مطرح می‌سازند که ابعاد مهم هوش هیجانی، اطمینان به خود، خوش بینی و تعادل هیجانی است. افراد دارای هوش هیجانی بالا، خودکنترلی و خودانگیزی بالایی دارند، زندگی آنها معنادار است و اصولی و مسئولیت پذیر هستند، عواطف خود را به درستی ابراز می‌کنند، قانع و نسبت به دیگران حساس و مراقب هستند، زندگی هیجانی پربار و متعادلی دارند، خودانگیخته و بانشاط هستند و تجارب جدید را می‌پذیرند.

۳-۱- مقدمه

دستیابی به هدف اصلی تحقیق (یعنی نظریه‌سازی) زمانی که جستجوی شناخت با روش‌شناسی درست صورت پذیرد میسر خواهد بود. روش‌شناسی (فارغ از ابعاد فلسفی آن) به مجموعه‌ای به هم پیوسته از قواعد، اصول و شیوه‌های معمول در یک رشته از دانش تلقی می‌شود (خاکی ۱۳۷۷). به عبارت دیگر، منظور از انتخاب روش انجام پژوهش این است که مشخص گردد چه روش پژوهشی برای بررسی موضوع خاص لازم است. اصلی‌ترین نقش را در یک پژوهش علمی، روش کشف یافته‌ها بر عهده دارد. انتخاب روش انجام تحقیق بستگی به هدف‌ها و ماهیت موضوع پژوهش و امکانات اجرایی آن دارد، بنابراین هنگامی می‌توان در مورد روش بررسی و انجام یک تحقیق تصمیم گرفت که ماهیت موضوع پژوهش، هدف‌ها و نیز وسعت دامنه آن مشخص باشد. بدون روش‌شناسی پژوهش، نتایج بررسی و تحلیل‌های مربوطه، معتبر و قابل تعمیم نخواهد بود. از این رو روش‌شناسی پژوهش از جمله معیارهای رایج جهت ارزیابی پژوهش‌های علمی، تلقی می‌گردد. یک روش‌شناسی درست و صحیح در انجام فعالیت‌های پژوهشی، منجر به دخالت آزمون‌های آماری مناسب و در نهایت نتیجه‌گیری معتبر و دقیق خواهد شد.

در این فصل به منظور پاسخ به سؤالات پژوهش و بر اساس آنچه در فصل قبل، شناسایی و گردآوری گردید به معرفی نوع تحقیق، جامعه آماری، قلمرو زمانی و مکانی پژوهش، ابزار گردآوری داده‌ها، روایی و پایایی ابزار سنجش اطلاعات و در نهایت شیوه تجزیه و تحلیل اطلاعات اشاره می‌گردد.

۳-۲- روش پژوهش

با توجه به تقسیم‌بندی تحقیقات علمی از نظر هدف، پژوهش حاضر از نوع کاربردی می‌باشد. تحقیق کاربردی در جستجوی دستیابی به یک هدف علمی است و تاکید آن بر سعادت و رفاه توده مردم و مطلوب بودن فعالیت است. یافته‌های تحقیق کاربردی به میزان بسیار زیادی قائم به زمان و مکان هستند (دلاور ۱۳۷۳).

از نظر ماهیت و روش، تحقیق حاضر از نوع توصیفی، همبستگی می‌باشد. تحقیق همبستگی به بخش‌های مختلف دسته‌بندی می‌گردد. این پژوهش در دسته تحقیق پیمایشی قرار می‌گیرد که روشی در تحقیقات علوم انسانی است و فراتر از یک تکنیک خاص در گردآوری اطلاعات می‌باشد هر چند عمدتاً در آن از پرسش‌نامه استفاده می‌شود ولی فنون دیگری از قبیل مصاحبه ساختارمند، مشاهدات کتابخانه‌ای، تحلیل محتوا و ... هم به کار می‌روند (خاکی ۱۳۷۸).

در تحقیقات توصیفی محقق به دنبال چگونه بودن موضوع است و می‌خواهد بداند پدیده، متغیر یا شئی و مطلب چگونه است. به عبارت دیگر این تحقیق وضع موجود را بررسی می‌کند و به توصیف منظم و نظام‌دار وضعیت فعلی آن می‌پردازد و ویژگی‌ها و صفات آن را مطالعه و در صورت لزوم ارتباط بین متغیرها را بررسی می‌نماید. لذا این تحقیق توصیفی است. (حافظ نیا، ۱۳۸۷)

در پژوهش‌های پیمایشی، پژوهشگر متغیرها را در صحنه واقعی مورد بررسی قرار می‌دهد. لذا قالب پژوهش‌های پیمایشی برای تحقیقات کاربردی مناسب و هماهنگ است.

۳-۳- متغیرهای پژوهش

متغیر به ویژگی یا صفت یا عاملی اطلاق می‌شود که بین افراد جامعه مشترک بوده و مقادیر کمی و ارزش‌های متفاوتی به خود می‌گیرد. (حافظ نیا، ۱۳۸۳)

متغیر مستقل به متغیری گفته می‌شود که از طریق آن متغیر وابسته تعیین یا پیش‌بینی می‌شود. به این متغیر، متغیر درونداد یا محرک گفته می‌شود و متغیری است که توسط پژوهشگر اندازه‌گیری، دستکاری و انتخاب می‌شود تا تاثیر یا رابطه آن با متغیر دیگر اندازه‌گیری شود. متغیر مستقل، متغیر پیش فرض است به این معنی که این متغیر مقدمه و متغیر وابسته، نتیجه آن است (دلاور، ۱۳۸۶).

این متغیرها نقش علت را بر عهده دارند و بر متغیرهای دیگر تاثیر می‌گذارند. منشاء بروز پدیده‌ها می‌شوند و محقق معمولاً در جستجوی رابطه بین ۲ عامل یا متغیر است و تشخیص تاثیر متغیر مستقل و میزان آن از اهداف عمده تحقیق محسوب می‌شود (حافظ نیا، ۱۳۸۳).

متغیر وابسته، متغیری است که مشاهده یا اندازه‌گیری می‌شود تا تاثیر متغیر مستقل بر آن معلوم و مشخص شود. متغیر وابسته بر عکس متغیر مستقل در اختیار محقق نیست و او نمی‌تواند در آن تصرف و یا دستکاری به عمل آورد (دلاور، ۱۳۸۶). این متغیرها تابع تغییرات متغیر مستقل هستند یا در واقع معلول آن‌ها به حساب می‌آیند. در این تحقیق متغیرهای پژوهش هوش هیجانی و شادکامی می‌باشد که هوش هیجانی با ۳۳ سوال و شادکامی با ۲۹ سوال سنجیده شده است.

۳-۴- نوع پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از حیث جمع‌آوری داده‌ها، توصیفی پیمایشی است که رویکردی کمی دارد. تحقیق پیمایشی را بر حسب حجم مورد مطالعه می‌توان به تحقیق پیمایشی در مقیاس کوچک یا در مقیاس بزرگ نام نهاد. این روش از پژوهش به طور عمیق کنش و واکنش‌های میان عوامل به وجود آورنده تغییر یا رشد و گسترش را در مورد زمینه‌ای ویژه واری می‌کند. مددکاران اجتماعی و مشاوران و همچنین محققان علوم اجتماعی و تربیتی از این نوع مطالعات بسیار بهره می‌گیرند. (نادری و نراقی، ۱۳۷۱)

۳-۶- قلمرو پژوهش

قلمرو موضوعی: موضوع پژوهش، بررسی رابطه بین هوش هیجانی با میزان شادکامی می‌باشد.
قلمرو مکانی: قلمرو مکانی این پژوهش، در می‌باشد.

۳-۷- جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش آموزان رشته مدیریت می‌باشد.
برای روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری اتفاقی یا در دسترس استفاده شده است. بر اساس گفته ساروخانی (۱۳۷۷) این روش زمانی به کار می‌رود که نمونه‌گیری جامع و کاملی؛ میسر نباشد و پژوهش به ناچار به جامعه یا نمونه‌ای که در دسترس است محدود می‌شود.

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان رشته مدیریت می‌باشد که جمعاً ۴۰۰ نفر می‌باشد که با استفاده از جدول مورگان تعداد نمونه آماری به ۱۹۶ نفر رسید که به صورت در دسترس مورد آزمون قرار گرفتند و مبنای تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

پژوهش از نوع پژوهش‌های کاربردی و روش پژوهش توصیفی-پیمایشی بوده است. در این پژوهش جهت گردآوری اطلاعات از نمونه مورد نظر از ابزار پرسشنامه استفاده گردیده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است.

۳-۸- روش گردآوری اطلاعات

برای گردآوری اطلاعات لازم هم از منابع اولیه و هم از منابع ثانویه استفاده شده است:

(الف) منابع اولیه: داده‌های اولیه مورد نیاز از راه کار میدانی و به وسیله پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری شده است. در این پژوهش، متغیرهایی که می‌توانستند در آزمون فرضیات مورد استفاده قرار گیرند شناسایی گردیدند و تصمیم بر آن شد تا از پرسش‌نامه استفاده گردد که از ۲ پرسش‌نامه هوش هیجانی و شادکامی استفاده گردیده است.

(ب) منابع ثانویه: مبانی نظری و پیشینه پژوهش از راه مطالعات کتابخانه‌ای و با مطالعه کتاب‌ها، مقالات، پایگاه‌های اینترنتی و پایان‌نامه‌های مرتبط داخلی و خارجی قابل دسترس تهیه شده است.

۳-۸-۱- پرسش‌نامه هوش هیجانی

این پرسش‌نامه را که شوت و همکاران (۱۹۹۸) بر اساس مدل هوش هیجانی مایر و سالووی (۱۹۹۷) ساختند، ۳۳ سوال دارد که سه مقوله توانایی‌های سازشی شامل ادراک هیجانی، نظم‌جویی هیجانی و به کارگیری هیجانی را در روی یک مقیاس ۵ نقطه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می‌سنجد. پایایی این مقیاس به روش ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ به دست آمده است (گیگانک، پالمر، مانوچا و استوگ، ۲۰۰۵). روایی مقیاس هوش هیجانی نیز از طریق سنجش همبستگی آن با سازه‌های مرتبط، کافی گزارش شده است (آستین، ساکلوفسکی، هانگ و مک‌کنی، ۲۰۰۴). در فرم فارسی این مقیاس آلفای کرونباخ پرسش‌های آن در مورد یک نمونه ۴۴۲ نفری از دانش‌آموزان از ۰/۸۸ تا ۰/۹۱ محاسبه شده است که نشانه همسانی درونی خوب آزمون است (بشارت، ۲۰۰۷).

۳-۸-۲- پرسش‌نامه میزان شادکامی

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد تجدید نظر شده آرگیل (۲۰۰۱) نقل از کار، (۲۰۰۴) با ۲۹ گزاره پنج گزینه می‌باشد که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود و جمع نمره‌های گزاره‌های ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ است. این آزمون در ایران توسط علی پور (۱۳۸۶) اعتباریابی شده که آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است.

۳-۹- روایی و پایایی ابزار مورد استفاده

روایی و پایایی ابزار پژوهش، موارد مهمی هستند که باید در هر پژوهش مورد توجه قرار گیرند. در این قسمت پیرامون روایی و پایایی ابزار مورد استفاده توضیح داده شده است.

۳-۹-۱- پایایی

قابلیت اعتماد و پایایی یکی از ویژگی‌های فنی ابزار اندازه‌گیری است. پایایی با این امر سروکار دارد که ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی را به دست می‌دهد. به عبارت دیگر، پایایی ثبات و سازگاری مفهوم مورد سنجش را نشان می‌دهد (دانایی فرد، الوانی و آذر، ۱۳۸۳).

چندین معیار پایایی می‌توانند جهت ایجاد پایایی یک ابزار سنجش مورد استفاده قرار گیرند که عبارتند از: روش آزمون بازآزمون، فرم‌های معادل، روش دو نیمه کردن، و روش سازگاری درونی. در میان روش‌های فوق، روش سازگاری درونی نیازمند

یک بار اجرا بوده و معمولاً پرکاربردترین است، به‌ویژه در مطالعه‌های میدانی (ابراهیمی، ۱۳۸۹). هرچند این روش به عنوان کلی‌ترین شکل برآورد در نظر گرفته می‌شود.

در این روش، پایایی به عنوان سازگاری درونی عملیاتی می‌گردد، که میزان همبستگی درونی که یک مقیاس را تشکیل می‌دهند. سازگاری درونی با استفاده از یک ضریب پایایی به نام آلفای کرونباخ محاسبه می‌گردد. یک آلفا با مقدار ۰/۶ و ۰/۷ و بالاتر معیار خوبی برای نشان دادن سازگاری درونی یک مقیاس جدید در نظر گرفته می‌شود.

پس از جمع‌آوری تمامی داده‌های تحقیق از جامعه آماری و قبل از انجام تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌های تحقیق، ابتدا پایایی پرسشنامه‌های تحقیق به روش آلفای کرونباخ از طریق نرم‌افزار SPSS محاسبه گردید. نتایج پایایی پرسشنامه کل تحقیق در جدول ۳-۱ آمده است:

جدول ۳-۱: پایایی پرسشنامه‌ها

پایایی	پرسشنامه
۰/۸۰۸	پرسشنامه هوش هیجانی
۰/۷۱۵	پرسشنامه شادکامی

همان‌گونه که از جداول بالا مشاهده می‌شود ضریب آلفای هر یک از عوامل مدل مفهومی پژوهش بالاتر از ۷۰ درصد است که ضریب قابل قبول و مناسبی می‌باشند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ابزار سنجش این پژوهش از پایایی بالایی برخوردار است.

۳-۹-۲- روایی

مفهوم روایی یا اعتبار به این پرسش پاسخ می‌دهد که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد خصیصه مورد نظر را می‌سنجد. آزمون‌های روایی را می‌توان تحت سه عنوان کلی روایی محتوا، روایی معیار و روایی سازه گروه‌بندی نمود (دانایی فرد، الوانی و آذر، ۱۳۸۳).

روایی محتوا: روایی محتوا ایجاد اطمینان می‌کند که همه ابعاد و مؤلفه‌هایی که می‌تواند مفهوم مورد نظر ما را انعکاس دهند، در آن سنججه وجود دارد. هرچه وجود این ابعاد و مولفه‌ها در سنججه جهت انتقال مفهوم بیشتر باشد، روایی محتوا بیشتر می‌شود. در شرایط مختلف، روایی محتوا تابعی است از ترسیم و تعیین خوب ابعاد و مؤلفه‌های مفهوم. روایی محتوا درجه‌ای است که آن ابزار نمایشی کافی از دامنه مفهومی که جهت پوشش آن طراحی شده است، ارائه می‌کند. روایی محتوا گونه‌ای از روایی است که شواهد برای آن به جای آماری بودن، ذهنی و منطقی است.

روایی صوری (معیار): روایی صوری شاخصی بسیار جزئی از روایی محتواست. روایی صوری نشان می‌دهد که ابعاد و مولفه‌هایی که برای سنجش یک مفهوم مطرح می‌گردد، به گونه ظاهری نیز این مهم را نشان می‌دهد

روایی همگرا: روایی همگرا (سازه) زمانی ایجاد می‌شود که نمرات به‌دست آمده از دو ابزار مختلف، همان مفهومی را که به میزان زیادی به آن مرتبط می‌شوند، بسنجند. به عبارت دیگر، هنگامی که همبستگی بالایی میان یک سنججه و دیگر سنججه‌هایی که پذیرفته شده که یک ساخت را مورد سنجش قرار می‌دهند وجود داشته باشد، شواهد همگرایی برای روایی حاصل شده است.

اعتبار عاملی صورتی از اعتبار سازه است که از طریق تحلیل عاملی به دست می‌آید. یک عامل، یک متغیر فرضی (سازه) است که نمرات مشاهده شده را در یک یا چند متغیر تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر گاه تحلیل عاملی روی یک ماتریس همبستگی

صورت گیرد آزمون‌هایی که تحت تأثیر عوامل خاصی قرار گرفته دارای بار عاملی بالا در آن عامل است (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۸۰). در پژوهش حاضر به منظور سنجش روایی از روش اعتبار محتوای صوری استفاده گردید که افراد متخصص موضوع و پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند.

۳-۱۰- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، در سطح توصیفی از شاخص‌های فراوانی (فراوانی، درصد فراوانی، درصد تراکمی و ...) شاخص‌های با گرایش مرکزی (میانگین) و شاخص‌های پراکندگی و نمودار ستونی استفاده شده است.

در بخش استنباط‌های آماری از روش‌ها و تکنیک‌های مختلفی نظیر آزمون همبستگی پیرسون و آزمون فریدمن و همچنین از ضریب همبستگی رگرسیون استفاده گردیده است. البته در تجزیه و تحلیل‌های آماری از نرم‌افزار تحلیل آماری SPSS بهره گرفته شده است.

برای آزمون فرضیات از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. به دلیل اینکه محقق به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا رابطه‌ای بین دو متغیر وجود دارد یا نه؟ از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. این ضریب همبستگی مبتنی بر کواریانس دو متغیر و انحراف معیار آن‌ها تنظیم شده است.

در بررسی همبستگی دو متغیر اگر هر دو متغیر مورد مطالعه در مقیاس نسبی و فاصله‌ای باشند از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده می‌شود. اگر ضریب همبستگی جامعه ρ و ضریب همبستگی نمونه‌ای به حجم n از جامعه I باشد، ممکن است I تصادفی و اتفاقی بدست آمده باشد. برای این منظور از آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی استفاده می‌شود. در این آزمون بررسی می‌شود آیا دو متغیر تصادفی و مستقل هستند یا خیر. به عبارت دیگر آیا ضریب همبستگی جامعه صفر است یا خیر.

این ضریب میزان همبستگی بین دو متغیر فاصله‌ای یا نسبی را محاسبه کرده مقدار آن بین $+1$ و -1 می‌باشد اگر مقدار بدست آمده مثبت باشد به معنی این است که تغییرات دو متغیر به طور هم جهت اتفاق می‌افتد یعنی با افزایش در هر متغیر، متغیر دیگر نیز افزایش می‌یابد و برعکس اگر مقدار I منفی شد یعنی اینکه دو متغیر در جهت عکس هم عمل می‌کنند یعنی با افزایش مقدار یک متغیر مقادیر متغیر دیگر کاهش می‌یابد و برعکس. اگر مقدار بدست آمده صفر شد نشان می‌دهد که هیچ رابطه‌ای بین دو متغیر وجود ندارد و اگر $+1$ شد همبستگی مثبت کامل و اگر -1 شد همبستگی کامل و منفی است.

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

۴-۱- مقدمه

در این فصل به تحلیل آماری داده‌های گردآوری شده و گزارش نتایج بدست آمده از این تحلیل‌ها اختصاص دارد. در این فصل، یافته‌های پژوهش در دو بخش ارائه می‌شود. بخش اول شامل ارائه اطلاعات توصیفی و ماتریس همبستگی مربوط به متغیرهای مورد بررسی است. در بخش دوم، با بکارگیری روش‌های آمار استنباطی، پاسخ فرضیه‌های پژوهشی ارائه شده در فصل دوم مورد بررسی قرار می‌گیرند.

۴-۲- یافته‌های توصیفی

جداول زیر آماره توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۴-۱: آماره توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش

شادکامی	هوش هیجانی	هوش معنوی	
۱۹۶	۱۹۶	۱۹۶	تعداد
۰	۰	۰	بدون پاسخ
۳/۱۱۶۸	۲/۹۱۳۰	۲/۹۹۴۳	میانگین
۰/۵۶۳۳۱	۰/۵۷۱۰۵	۰/۵۰۷۳۰	انحراف معیار
۰/۳۱۷	۰/۳۲۶	۰/۲۵۷	واریانس
۱/۶۶	۱/۷۳	۱/۶۹	مینیمم
۴/۱۰	۳/۷۶	۳/۸۶	ماکزیمم
۲/۴۵	۲/۰۳	۲/۱۷	دامنه

جدول ۴-۲: آماره توصیفی مربوط به متغیر هوش هیجانی و ابعاد آن

بهره‌وری هیجان	تنظیم هیجان	ارزیابی و ابراز هیجان	هوش هیجانی	
۱۹۶	۱۹۶	۱۹۶	۱۹۶	تعداد
۰	۰	۰	۰	بدون پاسخ
۲/۹۹۸۵	۲/۸۶۹۴	۲/۸۸۰۷	۲/۹۱۳۰	میانگین
۰/۵۶۵۷۳	۰/۶۶۰۹۱	۰/۵۸۳۴۰	۰/۵۷۱۰۵	انحراف معیار
۰/۳۲۰	۰/۴۳۷	۰/۳۴۰	۰/۳۲۶	واریانس
۱/۳۰	۱/۶۰	۱/۷۷	۱/۷۳	مینیمم
۳/۸۰	۴/۰۰	۳/۸۵	۳/۷۶	ماکزیمم
۲/۵۰	۲/۴۰	۲/۰۸	۲/۰۳	دامنه

۴-۳- بررسی فرضیات پژوهش

۴-۳-۱- فرضیه اصلی اول

• بین هوش هیجانی با شادکامی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

• نتایج حاصل از همبستگی پیرسون

جدول ۴-۳: نتایج همبستگی پیرسون

نتیجه آزمون	سطح معناداری	ضریب همبستگی	تعداد	متغیر دوم	متغیر اول
وجود رابطه معنی دار	۰/۰۰۰	۰/۹۲۸	۱۹۶	شادکامی	هوش هیجانی

با توجه به جدول ۳-۴ ضریب همبستگی پیرسون بین هوش هیجانی و شادکامی برابر ۰/۷۹۵ و سطح معنی‌داری آزمون (۰/۰۰۰) است. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آزمون همبستگی کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین فرض صفر رد شده و با اطمینان ۰/۹۹ می‌توان گفت رابطه معنی‌داری بین این دو متغیر وجود دارد. همچنین ضریب سطح معنی‌داری آزمون بین ابعاد هوش هیجانی با میزان شادکامی (۰/۰۰۰) می‌باشد که نشان از رابطه معنی‌دار این متغیرها با میزان شادکامی می‌باشد.

۲-۳-۴- فرضیه فرعی اول

بین ارزیابی هیجانی و میزان شادکامی دانش آموزان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۴-۴: نتایج همبستگی پیرسون

نتیجه آزمون	سطح معناداری	ضریب همبستگی	تعداد	متغیر دوم	متغیر اول
وجود رابطه معنی دار	۰/۰۰۰	۰/۸۹۴	۱۹۶	شادکامی	ارزیابی هیجانی

با توجه به جدول ۴-۴ ضریب همبستگی پیرسون بین ارزیابی هیجانی و شادکامی برابر ۰/۸۹۴ و سطح معنی‌داری آزمون (۰/۰۰۰) است. با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آزمون همبستگی کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین فرض صفر رد شده و با اطمینان ۰/۹۹ می‌توان گفت رابطه معنی‌داری بین این دو متغیر وجود دارد.

۳-۳-۴- فرضیه فرعی دوم

بین تنظیم هیجانی و میزان شادکامی دانش آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

جدول ۴-۵: نتایج همبستگی پیرسون

نتیجه آزمون	سطح معناداری	ضریب همبستگی	تعداد	متغیر دوم	متغیر اول
وجود رابطه معنی دار	۰/۰۰۰	۰/۷۸۶	۱۹۶	شادکامی	تنظیم هیجانی

با توجه به جدول ۴-۵ ضریب همبستگی پیرسون بین ارزیابی هیجانی و شادکامی برابر ۰/۷۸۶ و سطح معنی داری آزمون (۰/۰۰۰) است. با توجه به اینکه سطح معنی داری آزمون همبستگی کمتر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین فرض صفر رد شده و با اطمینان ۰/۹۹ می توان گفت رابطه معنی داری بین این دو متغیر وجود دارد.

۴-۳-۴- فرضیه فرعی سوم:

بین بهره‌وری هیجانی و میزان شادکامی دانش آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

جدول ۴-۶: نتایج همبستگی پیرسون

نتیجه آزمون	سطح معناداری	ضریب همبستگی	تعداد	متغیر دوم	متغیر اول
وجود رابطه معنی دار	۰/۰۰۰	۰/۹۸۰	۱۹۶	شادکامی	بهره‌وری هیجانی

با توجه به جدول ۴-۶ ضریب همبستگی پیرسون بین ارزیابی هیجانی و شادکامی برابر ۰/۹۸۰ و سطح معنی داری آزمون (۰/۰۰۰) است. با توجه به اینکه سطح معنی داری آزمون همبستگی کمتر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین فرض صفر رد شده و با اطمینان ۰/۹۹ می توان گفت رابطه معنی داری بین این دو متغیر وجود دارد.

فرضیه اصلی سوم

هوش هیجانی و هوش معنوی می‌توانند شادکامی دانش آموزان را پیش‌بینی کنند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام هوش هیجانی، هوش معنوی با شادکامی در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۴-۷: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام

معنادار ی	ضریب F	خطای استاندارد بر آورد	مجذور ضری همبستگی چندگانه تعدیل شده	مجذور ضریب همبستگی چندگانه	ضریب همبستگی چندگانه	متغیرهای پیش بین	گامها	الگو
۰/۰۰۰	۰/۴۷۱ ۱۸۷۱	۰/۱۷۳۰۸ ۰	۰/۹۰۶	۰/۹۰۶	۰/۹۵۲	هوش معنوی	۱	گام
۰/۰۰۰	۱۸۰/۷۶۹	۰/۱۲۴۷۰ ۰	۰/۹۵۱	۰/۹۵۲	۰/۹۷۵	هوش معنوی + هوش هیجانی	۲	گام

چنانکه در جدول ۴-۷ مشاهده می‌شود، طی دو گام، رفتارهای هوش معنوی و هوش هیجانی، قادر به پیش‌بینی شادکامی بوده‌اند. بر پایه آنچه که در جدول بعد ارائه شده، طی گام اول، هوش معنوی با ضریب بتای استاندارد ۰/۹۵۲، ۹۰ درصد از واریانس شادکامی را تبیین نموده است. در گام دوم هوش هیجانی با ضریب بتای ۰/۵۵۱-، به هوش معنوی (با ضریب بتای استاندارد ۱/۴۶۰) افزوده شده و توان تبیین شادکامی را به ۹۵ درصد رسانده، که از این مقدار، ۰/۰۴۵ درصد بصورت انحصاری و افزوده مربوط به هوش هیجانی بوده است.

جدول ۴-۸: نتایج تحلیل رگرسیون گام گام

معنادار ی	مقدار T	ضریب بتای استاندارد	خطای استاندارد	ضریب بتای غیر استاندارد	مقادیر ثابت و متغیرهای پیش بین	گامها	الگو
۰/۰۰۰	-۰/۶۴۸	-	۰/۰۷۴	-۰/۰۴۸	مقدار ثابت	۱	گام به گام
۰/۰۰۰	۴۳/۲۶۰	۰/۹۵۲	۰/۰۲۴	۱/۰۵۷	هوش معنوی		
۰/۰۰۵	-۲/۸۵۱	-	۰/۰۵۴	-۰/۱۵۴	مقدار ثابت		گام
۰/۰۰۰	۳۵/۶۳۲	۱/۴۶۰	۰/۰۴۵	۱/۶۲۱	هوش معنوی	۲	
۰/۰۰۰	۱۳/۴۴۵	-۰/۵۵۱	۰/۰۴۰	-۰/۵۴۳	هوش هیجانی		

بنابراین معادله رگرسیونی به صورت زیر است:

$$y = -0.154 + 1.460 (\text{هوش معنوی}) - 0.551 (\text{هوش هیجانی})$$

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۵-۱- مقدمه

در این فصل با توجه به نتایج به دست آمده از فصل چهارم، ابتدا به بحث و نتیجه‌گیری پیرامون فرضیه‌های پژوهش پرداخته و ضمن مقایسه نتایج به دست آمده با سایر پژوهش‌های پیشین، رد یا تایید فرضیه‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرند. سپس با بیان محدودیت‌های پژوهش، پیشنهادهایی در جهت تحقیقات آتی مطرح می‌شود.

۵-۲- خلاصه تحقیق

هدف از تحقیق حاضر پیش‌بینی شادکامی دانش آموزان بر اساس هوش معنوی و هوش هیجانی بوده است. بدین منظور نمونه‌ای به تعداد ۱۹۶ نفر پرسش‌نامه‌های، هوش هیجانی و شادکامی را تکمیل کردند. داده‌های به دست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفت. در این تحقیق جمعه سه فرضیه اصلی مورد تحلیل قرار گرفت که در ادامه یافته‌های به دست آمده مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند.

۵-۳- نتایج تحقیق

۵-۳-۱- یافته‌های استنباطی

۱-۱-۳-۵- بحث و نتیجه‌گیری از یافته‌های پژوهش

نتیجه‌گیری از فرضیه اصلی اول و دوم

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد همبستگی بین متغیرهای هوش هیجانی و شادکامی برابر با ۰/۷۹۵ می‌باشد. ضریب تعیین ۰/۶۳۲ بدست آمده و این مقدار نشان می‌دهد که ۶۳ درصد تغییرات شادکامی به هوش هیجانی مربوط می‌شود. همچنین بین هوش هیجانی با شادکامی رابطه‌ای معنادار مثبت وجود دارد. به این معنی که با افزایش هوش هیجانی، شادکامی افزایش می‌یابد. دانش آموزان با هوش هیجانی بالاتر، از توانایی و مهارت‌های بیشتری در اداره‌ی عواطف خود برخوردارند. مسائل محیط درس و زندگی برخوردارند و به همین دلیل در برابر مشکلات و فشارهای روانی وارده دست به اتخاذ تدابیری می‌زنند که منجر به افزایش موفقیت‌ها، رضایت و خوش بینی آن‌ها و در نتیجه افزایش شادکامی در آن‌ها می‌گردد.

در این رابطه برادبری و گریوز، بیان می‌دارند که هوش هیجانی تأثیر زیادی بر شادی و رضایت مردم دارد. (گنجی، ۱۳۸۴). به تعبیر وتکین (۲۰۰۰)، کارکنانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، در مشاغلی که از استقلال بیشتری برخوردار بوده و کمتر مورد امر و نهی قرار می‌گیرند، راحت‌تر بوده و از عملکرد بهتری برخوردارند. کارکنانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، نسبت به زندگی خوش بین تر بوده و در برابر استرس و فرسودگی شغلی مقاوم ترند.

در واقع، کسی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است، از چند راه می‌تواند شادکامی خودش را حفظ کند:

۱. با شناخت احساس‌هایش: در واقع، آنهایی که هوش هیجانی بالایی دارند، می‌توانند کوچک‌ترین تغییرات در احساسات خودشان را بشناسند و منفی یا مثبت بودنش را تشخیص دهند. آنها می‌دانند که الآن، شگفت زده شده‌اند یا از چیزی، بدشان آمده است. در واقع، تا کسی نتواند احساس‌های خودش را تشخیص دهد، نمی‌تواند آنها را به شادی تغییر دهد.

۲. با توانایی کنترل احساساتش: کسی که هوش هیجانی بالایی دارد، می‌تواند هیجان‌های منفی‌اش را به شکل موقت، در خودش نگه دارد و در این زمان، با تفکر در مورد آنها، به آرامش بیشتری برسد. توانایی در انعطاف‌پذیری هیجانی، باعث می‌شود که انسان بتواند در شرایطی که محیط، نه کاملاً غم بار است و نه شاد، خودش را شاد نگه دارد.
۳. با توانایی خودانگیختگی: افراد با هوش هیجانی بالا، می‌توانند در هر شرایطی، خودشان را برای پذیرفتن یک مسئولیت جدید، شروع یک کار جدید و یا تجربه کردن یک حس جدید (مثل شادی)، برانگیزند.
۴. با توانایی برقراری رابطه خوب با دیگران: دیگران و داشتن رابطه خوب با آنها، یکی از منابع اصلی شادکامی ما هستند. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، می‌توانند به خوبی، احساسات دیگران را درک کنند، با آنها همدل شوند و رابطه رضایت بخشی با آنها داشته باشند. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، در ضمن، نمی‌گذارند که اوقات تلخی دیگران، اوقاتشان را تلخ کند؛ به این خاطر که آنها احساسات مستقل خودشان را پذیرفته‌اند و به آن، احترام می‌گذارند.
- این نتیجه با پژوهش‌های رجیبی و شیرعلی (۱۳۸۸)؛ کاظمی، نیک منش و میناخانی (۱۳۸۸)؛ پورزارعی (۱۳۸۶)؛ گالاگرو و لا- برودیک (۲۰۰۸)؛ جوده (۲۰۰۷)؛ فورنهام و کریستوفر (۲۰۰۷)؛ سیلک و شوت (۲۰۰۶)؛ فارنهام و پتردیس (۲۰۰۳) و تکین (۲۰۰۰) همخوانی دارد.

نتیجه‌گیری از فرضیه اصلی سوم

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داده‌اند که هوش هیجانی و هوش معنوی پیش‌بینی کننده خوبی برای شادکامی می‌باشند. نتایج نشان می‌دهد که طی دو گام، رفتارهای هوش معنوی و هوش هیجانی، قادر به پیش‌بینی شادکامی بوده‌اند. طی گام اول، هوش معنوی با ضریب بتای استاندارد ۰/۹۵۲، ۹۰ درصد از واریانس شادکامی را تبیین نموده است. در گام دوم هوش هیجانی با ضریب بتای ۰/۵۵۱-، به هوش معنوی (با ضریب بتای استاندارد ۱/۴۶۰) افزوده شده و توان تبیین شادکامی را به ۹۵ درصد رسانده، که از این مقدار، ۰/۴۵ درصد بصورت انحصاری و افزوده مربوط به هوش هیجانی بوده است.

در حقیقت هوش هیجانی مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آنها برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است. به عبارت دیگر، هوش هیجانی عاملی است که به هنگام شکست در شخص ایجاد انگیزه می‌کند و به واسطه داشتن مهارت‌های اجتماعی بالا منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می‌شود. هوش هیجانی یا توانایی هدایت هیجان‌های شخصی در تعاملات فردی، پیش‌بینی کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس‌هاست. به طور خلاصه هوش هیجانی یعنی داشتن ظرفیتی برای شناخت احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از این هیجان‌ها به بهترین نحو برای داشتن زندگی ایده‌آل که موجب شادکامی فرد در زندگی شود.

نتایج این پژوهش با یافته‌های وونگ و لاو (۲۰۰۳)، کریس (۲۰۰۰)، سیلیک و اسکات (۲۰۰۶)، ساندر و هاگی (۲۰۰۳)، فارنهام و پتردیس (۲۰۰۳)، فارنهام و کرسنوفر (۲۰۰۷)، عبد الله زاده و همکاران (۱۳۸۷)، گودرزی (۱۳۸۹)، نادری و همکاران (۱۳۹۰)، رقیبی و قره‌چاهی (۱۳۹۲)، رجیبی و شیرعلی پور (۱۳۸۸) و حسین‌پور و همکاران (۱۳۹۳) مطابقت و همخوانی دارد.

منابع و مواخذ

۱. پورزارعی، رضا. (۱۳۸۶) بررسی رابطه هوش هیجانی، سلامت روان و شادکامی در بین دانش آموزان متوسطه شهرستان فراشبند. پایان نامه ی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان.
۲. حسین پور؛ محمد حسن، یونسین؛ علی، خسروی؛ احمد (۱۳۹۳). بررسی رابطه چگونگی ارتباط هوش معنوی و هوش هیجانی با سلامت روان در دانش آموزان، مجله دانش و تندرستی، دوره ۱۰، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۴
۳. حاجیان، احمدرضا، محمود شیخ الاسلامی، رضا همایی، فیض اله رحیمی، مهین امین الرعایا. ۱۳۹۱. رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی. ویژه نامه سلامت روان. ۵۰۸-۵۰۰ .
۴. خزایی، حسین. ۱۳۸۹. هوش معنوی و بهداشت روانی. پژوهش های علم و دین. ۵۶-۳۱.
۵. جوده، آمال. (۲۰۰۷) الذكاء الانفعالی و علاقته بالسعادة و الثقة بالنفس لدى طلبة جامعه الأقصى. مجله جامعه النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانیة) المجلد ۲۱ (۳)
۶. رجیبی و شیرعلی پور (۱۳۸۸)، رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی ذهنی کارکنان، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، سال پنجم، شماره ۲، سال ۱۳۸۸
۷. رقیبی، مهوش؛ قره‌چاهی؛ مریم. بررسی رابطه بین هوش هیجانی و هوش معنوی در زنان و مردان در شرف طلاق و سازگار. فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، سال چهارم، شماره یک، بهار ۱۳۹۲
۸. سهرابی، فرامرز. ۱۳۸۷. مبانی هوش معنوی. فصلنامه سلامت روان. ۱۸-۱۴.
۹. صمدی، پروین. ۱۳۸۵. هوش معنوی. مجله اندیشه های نوین تربیتی. دوره ی ۲: ۱۱۴-۹۹.
۱۰. شریعتی، مریم، رضانی، فریدون (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی در دانش آموزان دانشگاه پیام نور. در اثر مهرداد مظاهری (گردآورنده)، مجموعه مقالات نخستین همایش ملی شادکامی. زاهدان: دانشگاه سیستان و بلوچستان - دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی
۱۱. قلتاش؛ عباس، صالحی؛ مسلم، بهمئی، سمیه. رابطه هوش هیجانی با فرسودگی شغلی و شادکامی مدیران مدارس شهر مرودشت، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، سال پنجم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۰، صص ۱۱۷-۱۳۵
۱۲. عبدالله زاده و همکاران (۱۳۸۷). رابطه ی بین هوش معنوی و بهداشت روانی دانش آموزان دانشگاه بو علی سینا همدان در سال تحصیلی ۸۶-۸۷. چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانش آموزان، دانشگاه شیراز.
۱۳. غباری بناب، باقر، محمد سلیمی، لیلا سلیمانی، ثنا نوری مقدم. ۱۳۸۶. هوش معنوی. فصلنامه علمی- پژوهشی اندیشه نوین دینی. ۱۴۷-۱۲۵.
۱۴. قربانی، نیما. ۱۳۸۳. معنویت: روی آوردی تجربه ای، گوهر شناختی و مدرن به دین یا یک سازه روان شناختی؟. مقالات و بررسی ها. ۷۶(۲): ۶۹-۹۸.
۱۵. گودرزی، علی. ۱۳۸۹. بررسی رابطه بین هوش معنوی، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی در بین معلمان زن. پایان نامه کارشناسی ارشد .

۱۶. مینا خانی؛ غلامرضا، نیک‌منش؛ زهرا، کاظمی؛ یحیی، (۱۳۸۸) رابطه هیجان‌خواهی و شادکامی، نخستین همایش ملی شادکامی، اسفند ۱۳۸۸
۱۷. نادری، فرح، عسکر، پرویز، روشنی؛ خدیجه، آدریانی؛ مریم. (۱۳۹۰) رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی سالمندان. فصلنامه یافته‌های نو در روان‌شناسی .
۱۸. وست، و. ۱۳۸۳. روان درمانی و معنویت. ترجمه: شیرافکن، سلطان علی و شهیدی، شهریار. تهران: انتشارات رشد .
۱۹. یعقوبی، ابوالقاسم، (۱۳۹۰) بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانش آموزان دانشگاه بوعلی همدان، فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی