

رابطه هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی

Relationship between emotional intelligence, irrational beliefs and academic achievement

Esmat Danesh

Shahnaz Mohammadi

Alireza Saliminia

Nargess Tankamani

عصمت دانش*

شهناز محمدی**

علیرضا سلیمی نیا***

نرگس تنکمانی****

Abstract

The present study determines the relationship between emotional intelligence and its components, including interpersonal skills, intrapersonal skills, adaptability, stress management and general mood with irrational beliefs and academic achievement of university students. 370 undergraduate and postgraduate students of Karaj Azad University (262 female and 108 male) participated in this study. They completed Bar-On's Emotional Intelligence Scale (1997) and Jones Irrational Beliefs Questionnaire (1968). Results showed a significant and negative relationship between emotional intelligence and the irrational beliefs. Students who had higher emotional intelligence exhibited less irrational beliefs. Moreover, the components of emotional intelligence, including interpersonal skills, intrapersonal skills, adaptability, and general mood had significant and negative correlation with irrational beliefs. So that students who had higher scores in these components had less irrational beliefs. Among components of emotional intelligence, only component of stress management was not significantly associated with irrational beliefs. Also, findings indicate a positive relationship between emotional intelligence and its components with academic achievement, and suggest a negative link between academic achievements with irrational beliefs. Based on its findings, it can be concluded that since beliefs are the underlying determinant of feelings and human behavior, it is necessary for reduction irrational beliefs of students, improve their level of emotional intelligence in various ways, including emotional intelligence training courses and workshops, and this way can guarantee their mental health and their academic achievement.

Keywords: general mood, intrapersonal skills, interpersonal skills, students

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان بود. روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به تعداد ۱۰ هزار نفر بود که از میان آن‌ها ۳۷۰ نفر (۲۶۲ دختر، ۱۰۸ پسر) انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه هوش هیجانی (EQ-i) و پرسشنامه باورهای غیرمنطقی (IBQ) بود. یافته‌ها رابطه منفی و معناداری را بین هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی نشان داد؛ به گونه‌ای که دانشجویانی که دارای هوش هیجانی بالاتری بودند، باورهای غیرمنطقی کمتری داشتند. رابطه پیشرفت تحصیلی با هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن مثبت و با باورهای غیرمنطقی منفی بود. مؤلفه‌های هوش هیجانی از جمله مهارت‌های درون‌فردی، میان‌فردی، سازگاری و خلق عمومی با باورهای غیرمنطقی رابطه منفی و معنادار داشت. بدین صورت که دانشجویانی که دارای نمره‌های بالاتری در مؤلفه‌های مذکور بودند باورهای غیرمنطقی کمتری داشتند. از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی فقط مؤلفه کنترل استرس با باورهای غیرمنطقی رابطه معنادار نداشت. از آنجا که باورها تعیین کننده زیربنایی احساسات و رفتار انسان‌ها هستند، با ارتقاء سطح هوش هیجانی دانشجویان به طرق مختلف از جمله برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزش هوش هیجانی می‌توان باورهای غیرمنطقی آن‌ها را کاهش داد و بهداشت روانی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را تامین کرد.

واژه‌های کلیدی: خلق عمومی، سازگاری، مهارت درون‌فردی، مهارت میان‌فردی

email: esmat_daneshgah@yahoo.com

* دانشگاه شهید بهشتی

** دانشگاه خوارزمی

*** دانشگاه علوم پزشکی تهران

**** روانشناسی عمومی

Received: 26 May 2012 Accepted: 15 Jan 2013

پذیرش: ۹۱/۱۰/۲۶

دریافت: ۹۱/۰۳/۰۶

مقدمه

دانشگاه‌ها به عنوان مراکز تولیدکننده علم و فرهنگ و نهادهای تربیت متخصصان موردنیاز کشور، خاستگاه بسیاری از نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها برای حل مسائل روز جامعه هستند. افت تحصیلی و مشروط شدن دانشجویان در یک محیط آموزشی از مشکلات اساسی است و موجب هدر رفتن نیروی انسانی و هزینه‌های صرف شده می‌شود و خطرات روانی و اجتماعی زیادی را به دنبال دارد. از یک سو، موجب استرس شدید و رشد هویت شکست می‌شود و از سوی دیگر، روابط خانوادگی دانشجو متزلزل را می‌کند (گلاسر، ۲۰۰۶).

هوش بر اساس تعریف سنتی خود، مدت‌ها به عنوان عامل موفقیت و پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می‌شد، اما امروزه با تغییر در دیدگاه‌های نظری، نمی‌توان آن را پیش‌بینی‌کننده مطلوبی برای پیشرفت محسوب کرد (تیرگی، ۱۳۸۳). هوش به عنوان یک ویژگی اساسی که باعث تفاوت فردی بین انسان‌ها می‌شود، از ابتدای تاریخ مکتوب زندگی انسان مورد توجه بوده است. اما غالباً از آغاز مطالعات در رابطه با هوش، جنبه‌های شناختی آن نظیر حافظه، حل مسئله و تفکر مورد تاکید بوده؛ در حالی که امروزه نه تنها جنبه‌های غیرشناختی آن، یعنی توانایی عاطفی، هیجانی، شخصی و اجتماعی نیز، مورد توجه قرار گرفته؛ بلکه در پیش‌بینی توانایی فرد برای موفقیت و سازگاری حتی دارای اهمیت بیشتری شده است (ونگ و لاو، ۲۰۰۳).

یکی از مفاهیم هوش، مفهوم هوش هیجانی^۱ است که از آن به عنوان جدیدترین مفهوم در زمینه درک رابطه بین تعقل و هیجان و نیز به عنوان ماشه چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقای بهداشت روانی یاد می‌شود (تی، ۲۰۱۱). به اعتقاد مایر و سالوی (۱۹۹۷)، هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانمندی‌های فرد در ادراک، مدیریت و برون‌ریزی مناسب هیجان‌هاست که در بعضی از شرایط به عنوان نوعی راهبر مقابله‌ای عمل می‌کند و انسان به واسطه هوش هیجانی می‌تواند فشارهای زندگی را که بخشی از آن بُعد هیجانی دارد، مدیریت کند و به حل بهینه مسئله بپردازد.

بر اساس الگوی ترکیبی بار-اون (۲۰۰۵)، هوش هیجانی از خودآگاهی عاطفی و ویژگی‌ها و مهارت‌های مختلف تشکیل شده است که از کاربرد مؤثر یا تنظیم عواطف مانند روابط بین فردی مناسب، حل مسئله و تحمل استرس استنباط می‌شود. هوش هیجانی تفاوت‌های فردی را در قابلیت‌های عاطفی فردی (کنترل استرس) و بین فردی (ادراک استرس) پوشش می‌دهد (ساکلوفسک، استین، گالووی و دیویدسون، ۲۰۰۷). به عبارت دیگر، افراد دارای هوش هیجانی بالا مهارت‌های مدیریت استرس خوبی

رابطه هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی

دارند و قادرند عواطف خود را ارزیابی، بیان و مدیریت نمایند (گریون، کامورو- پریموزیک، آرتچ و فورنهام، ۲۰۰۸).

بر اساس برخی مطالعات، مؤلفه‌های هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده عمده‌ای برای شاخص‌های بهزیستی روانی از جمله رضایت زندگی، موفقیت و عملکرد بین‌فردی (اکسترا و فرناندز، ۲۰۰۵)؛ توانایی، استعداد و مهارت‌های شناسایی، ارزیابی و اداره احساسات خود در برخورد با دیگران و گروه‌ها (برادبری و گریوس، ۲۰۰۹) محسوب می‌شود. استیس و براون (۲۰۰۴) نیز گزارش کرده‌اند افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، احتمالاً بیشتر از مکانیسم‌های دفاعی سازگارانه استفاده می‌کنند و واجد سازگاری روان‌شناختی سالمی هستند.

هوش هیجانی می‌تواند بر عملکرد افراد در همه زمینه‌ها از جمله عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیرگذار باشد (نیک سرشت ماسوله، ۱۳۸۰). نتایج پژوهش لیف (۲۰۰۳) حاکی از این بود که هوش هیجانی مانند هوش عمومی حدود ۵۰ درصد پیشرفت تحصیلی را تبیین می‌کند. پژوهش شات، مالوف، سورستینسون، بهلر و روک (۲۰۰۷) نیز نشان داد درک بهتر، فهم و مدیریت هیجان در افراد با هوش هیجانی بالا از حالت‌های ناسازگاری هیجانی نظیر اختلال‌های خلقی و اضطرابی پیشگیری می‌کند و بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها اثرگذار است. لیو، لیو، تئو و لیو (۲۰۰۳) نیز دریافته‌اند دانشجویان دارای هوش هیجانی بالا، افسردگی و نشانه‌های بدنی کم‌تری را بروز می‌دهند. همچنین هوش هیجانی بالا با اضطراب پایین و عملکرد بهتر (بستاین، بارونز و تتلیک، ۲۰۰۵) و افسردگی کم‌تر (سایو، ۲۰۰۹) در ارتباط است.

در سال‌های اخیر، پژوهشگران از جمله بار-اون (۱۹۹۷، ۱۹۹۷، ۲۰۰۴) متوجه مجموعه‌ای از عوامل غیرشناختی شده‌اند که می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و به طور کلی، موفقیت مؤثر باشد. به اعتقاد بار-اون (۲۰۰۰) عدم موفقیت و وجود مشکلات هیجانی را می‌توان به عنوان نقص و نارسایی در هوش هیجانی معنا کرد. بار-اون (۲۰۰۶) فرض می‌کند هوش هیجانی در اغلب اوقات، رشد می‌یابد و می‌توان آن را با استفاده از آموزش، برنامه‌ریزی و درمان، گسترش داد. در همین راستا، بسیاری از پژوهشگران در تبیین اهمیت عوامل غیرشناختی در موفقیت به نتایج قابل ملاحظه‌ای دست یافته و نشان داده‌اند که اگر این متغیرهای غیرشناختی را برای پیش‌بینی موفقیت به متغیرهای هوش شناختی اضافه کنیم، پیش‌بینی موفقیت به طور معناداری با احتمال بیشتری امکان‌پذیر می‌شود، تا این که تنها از متغیرهای توانایی هوش شناختی استفاده کنیم (دهشیری، ۱۳۸۵). نتایج پژوهش حسن‌زاده و یحیی‌زاده درزی (۱۳۸۸) نشان داد با افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان، موفقیت تحصیلی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

افزون بر این، گفته شده است که خُلقیات تأثیر فوق‌العاده‌ای بر محتوا و جریان فکر دارد. به عنوان مثال، زمانی که شخص خشمگین است وقایعی را که غضب‌آلودند در ذهن می‌پروراند. از آنجا که در آن موقعیت تفکر تغییر یافته است؛ نوع نگرش نیز تغییر خواهد یافت و نتیجه این فرآیند باعث منفی‌نگری و

کناره‌گیری شخص از واقعیت می‌شود و در نهایت، به عملکرد نادرست و روابط نامطلوب می‌انجامد (نیک سرشت ماسوله، ۱۳۸۰).

ادراک افراد از اشیاء و موقعیت‌های دنیای پیرامون نیز، یکی از تعیین‌کننده‌های اعمال آن‌هاست (گردی، میناکاری و حیدری، ۱۳۸۴)؛ بنابراین افکار چه منطقی باشند و چه غیرمنطقی، نقشی اساسی در رفتار انسان بازی می‌کنند. باورهای غیرمنطقی مانع از این می‌شوند که فرد تصمیم درستی بگیرد یا عمل متناسبی را برای رسیدن به هدفش انجام دهد (الیس، ۲۰۰۱؛ آبیحیت، ۲۰۱۰). از نظر دیویس (۲۰۰۸) باورهای غیرمنطقی، باورهایی نامعقول، انعطاف‌ناپذیر و متناقض با واقعیتند.

نحوه تفکر افراد عامل اصلی در کیفیت روابط و پیش فرض رویکردهای استدلالی آن‌ها درباره رفتارشان است. بنابراین، افراد از طریق دگرگون ساختن باورهای خود، می‌توانند رفتار و احساس‌شان را تغییر دهند (الیس، ۲۰۰۴). نظام عقلانی- عاطفی- رفتاری^۱ الیس از این دسته است. او معتقد است رویدادها به خودی خود تعیین‌کننده احساسات افراد نیستند؛ بلکه نظام باورهای آن‌ها است که ممکن است منطقی یا غیرمنطقی باشد و احساسات و رفتارشان را رقم بزند (الیس، ۲۰۰۷). در همین راستا، سلیمی و رضانی (۱۳۸۸) با بررسی ارتباط باورهای غیرمنطقی مادران با مشکلات رفتاری دختران دبیرستانی به این نتایج دست یافتند که رابطه بین باورهای غیرمنطقی مادران دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری و فاقد مشکلات رفتاری معنادار است. نتایج پژوهش علیزاده صحرائی، خسروی و بشارت (۱۳۸۹) نیز رابطه مثبت و معناداری را بین نمره کل باورهای غیرمنطقی و تمام زیرمقیاس‌های آن با کمال‌گرایی منفی دانش‌آموزان شهرستان نوشهر نشان داد.

با توجه به آنچه شرح آن گذشت، از آنجایی که جامعه دانشجویی، یکی از عظیم‌ترین گروه‌های جامعه است و دانشگاه‌ها به عنوان نظام آموزشی نیز، مانند هر نهاد دیگری می‌تواند به علت کاستی‌ها یا عوامل دیگری دچار سوء کارکرد شود و نتواند بخشی از اهداف خود را به درستی انجام دهد و در نهایت، سرمایه در اختیار قرار داده شده را تلف نماید و نتیجه مطلوب و مورد انتظار را به بار نیاورد؛ بنابراین ضروری است، پژوهش‌هایی از این دست صورت گیرد و نقش و رابطه هوش هیجانی دانشجویان را با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها مشخص و بر اساس نتایج پژوهش تدابیری اتخاذ نیز شود. از سوی دیگر، در شرایط کنونی در جامعه ما پیشرفت و موفقیت تحصیلی هم برای خانواده‌ها و دانش‌آموختگان و هم برای جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است که این نکات نیز بر ضرورت انجام این پژوهش بیش از پیش صحنه می‌گذارد. هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان بود. بر این اساس، سؤال‌های زیر مطرح و آزمون شد.

1. Rational Emotive Behavior Theory (REBT)

رابطه هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی

- ۱- آیا رابطه هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی منفی است؟
- ۲- آیا هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد؟
- ۳- آیا رابطه مهارت‌های درون فردی و مهارت‌های میان فردی با باورهای غیرمنطقی منفی است؟
- ۴- آیا سازگاری، خلق عمومی و کنترل استرس با باورهای غیرمنطقی رابطه منفی دارد؟
- ۵- مؤلفه‌های هوش هیجانی، چقدر از واریانس باورهای غیرمنطقی را پیش‌بینی می‌کند؟
- ۶- مؤلفه‌های هوش هیجانی، چقدر از واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

این طرح، جزء طرح‌های توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ بود که تعدادشان بالغ بر ۱۰ هزار نفر و نمونه پژوهش نیز، بر اساس جدول کرجسی- مورگان (۱۹۷۰) بالغ بر ۳۷۰ دانشجو (۲۶۲ دختر، ۱۰۸ پسر) بود. در این پژوهش، نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای انجام شد. به این ترتیب که چهار دانشکده به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد، آخرین خوشه کلاس‌های درس بود که به صورت تصادفی از میان کلاس‌های درس دانشکده‌ها در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد انتخاب شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه هوش هیجانی ($EQ-i$): پرسشنامه هوش هیجانی ($EQ-i$)؛ بار-اون، ۱۹۹۷) که دارای ۹۰ سؤال با پنج مقیاس و ۱۵ زیرمقیاس است. افراد ۱۸ سال و بالاتر، مشروط بر داشتن حداقل دیپلم، می‌توانند به این پرسشنامه پاسخ دهند. گزینه‌ها روی طیف پنج درجه‌ای لیکرت تنظیم شده‌اند و نمره گذاری از پنج به یک (کاملاً موافقم = ۵ و کاملاً مخالفم = ۱) و در بعضی سؤالات با محتوای منفی معکوس، از یک به پنج (کاملاً موافقم = ۱ و کاملاً مخالفم = ۵) انجام می‌شود. کسب امتیاز بیشتر، نشانگر موفقیت برتر فرد در مقیاس موردنظر یا در کل پرسشنامه و برعکس است. مؤلفه‌ها عبارتند از: مهارت‌های درون فردی شامل خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، خودشکوفایی و استقلال؛ مهارت‌های میان فردی شامل همدلی، روابط بین فردی و مسئولیت اجتماعی؛ سازگاری شامل حل مسئله، آزمون واقعیت و انعطاف‌پذیری؛ کنترل استرس شامل تحمل استرس و کنترل تکانه و خلق عمومی شامل شادکامی و خوش‌بینی است. دامنه تغییرات نمره کل از ۹۰ تا ۴۵۰ است. میزان آلفای کرونباخ برای نمره

1. Emotional Quotient inventory (EQ-i)

کل آزمون ۰/۹۳ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۴ و برای دانشجویان دختر ۰/۶۸ و ضریب بازآزمایی با فاصله زمانی ۳ هفته ۰/۶۸ و به روش زوج و فرد ۰/۸۸ و برای خرده آزمون‌ها از ضریب پایین ۰/۶۹ برای مسئولیت‌پذیری اجتماعی تا ضریب بالای ۰/۸۶ برای احترام به خود گزارش شده است (دهشیری، ۱۳۸۲).

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی (IBQ): پرسشنامه باورهای غیرمنطقی^۱ (IBQ: جونز، ۱۹۶۸) یکی از پر استفاده‌ترین ابزار برای سنجش باورهای غیرمنطقی در جهان و دارای ۱۰۰ سؤال با ۱۰ مقیاس برای اندازه‌گیری ۱۰ باور غیرمنطقی است. زیرمقیاس‌ها شامل عقیده ضرورت تایید و حمایت دیگران؛ انتظارات بالا از خود؛ تمایل به سرزنش خود؛ واکنش به ناکامی؛ بی‌مسئولیتی عاطفی؛ بیش‌دلواپسی اضطرابی؛ اجتناب از مشکلات؛ وابستگی؛ ناامیدی نسبت به تغییر و کمال‌گرایی است. نمره‌گذاری به روش پنج درجه‌ای لیکرت کاملاً موافق، موافق، بدون نظر، مخالف و کاملاً مخالف و در جهت غیرمنطقی بودن انجام می‌گیرد. یعنی جملاتی که غیرمنطقی بودن را منعکس می‌کند، به ترتیب نمرات ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و جملاتی که منطقی بودن را نشان می‌دهد نمرات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ می‌گیرد. حداکثر نمره در کل آزمون ۵۰۰ و برای تک‌تک مقیاس‌ها ۵۰ است. جونز با استفاده از آزمون مجدد مشاهده نمود که پایایی آزمون ۰/۹۲ و برای هر یک از زیرمقیاس‌های ده‌گانه ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ و میانگین همه زیرمقیاس‌ها ۰/۷۴ است. همچنین اعتبار این پرسشنامه در سال ۱۳۷۳ از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۰ گزارش شد (تختی، ۱۳۸۰).

پیشرفت تحصیلی: معدل دانشجویان در ترم قبل از اجرای پژوهش به عنوان پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شد.

رابطه هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی

یافته‌ها

میانگین سن دانشجویان ۲۵/۲۴ با انحراف استاندارد ۶/۶۳ و از تعداد ۳۷۰ دانشجو ۲۷ درصد پسر و ۷۳ درصد دختر بود. ۳۴ درصد آن‌ها متأهل و بقیه مجرد بودند. زادگاه ۴۵ درصد آزمودنی‌ها استان البرز، ۳۲ درصد سایر شهرستان‌ها و ۲۳ درصد تهران بود.

جدول ۱

ضرایب همبستگی مؤلفه‌های هوش هیجانی، پیشرفت تحصیلی و باورهای غیرمنطقی دانشجویان

| متغیر | میانگین | انحراف استاندارد | باورهای غیرمنطقی | پیشرفت تحصیلی |
|---------------------|---------|------------------|------------------|---------------|
| هوش هیجانی | ۲۹۹/۷۷ | ۳۱/۱۸ | -.۴۹* | -.۱۷۹** |
| مهارت‌های درون فردی | ۷۰/۵۱ | ۵/۳۵ | -.۳۹* | -.۱۶۱** |
| مهارت‌های میان فردی | ۴۰/۱۹ | ۷/۳۷ | -.۴۳** | -.۵۳** |
| کنترل استرس | ۳۹/۶۹ | ۱۰/۶۲ | -.۱۰۶۶ | -.۵۱* |
| سازگاری | ۴۹/۳۵ | ۱۱/۹۴ | -.۳۸* | -.۱۶۵** |
| خلق و خوی عمومی | ۴۳/۵۷ | ۸/۵۴ | -.۳۵* | -.۱۳۸* |
| باورهای غیرمنطقی | ۲۸۳/۴۳ | ۴۱/۰۶ | ۱ | -.۳۶* |
| پیشرفت تحصیلی | ۱۵/۷ | ۲/۶۳ | -.۳۶* | ۱ |

* $P < .05$ ** $P < .01$

جدول ۱ نشان می‌دهد، از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی فقط ضریب همبستگی متغیر کنترل استرس با باورهای غیرمنطقی معنادار نیست. ضریب همبستگی باورهای غیرمنطقی با پیشرفت تحصیلی منفی و معنادار و ضریب همبستگی هوش هیجانی و تمامی مؤلفه‌های آن با پیشرفت تحصیلی مثبت و معنادار است.

جدول ۲

خلاصه الگوی رگرسیون، تحلیل واریانس و ضرایب رگرسیون مؤلفه‌های هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی

| شاخص الگو | مجموع مجزورات | df | میانگین مجزورات | F | R | ضریب تعیین |
|---------------------|----------------------|------------|---------------------|---------|------|------------|
| رگرسیون | ۱۸۸۱/۳۳ | ۵ | ۳۷۶/۲۷ | ۲۸/۲۳** | -.۴۵ | -.۱۰۲ |
| باقیمانده | ۴۸۵۱/۶۶ | ۳۶۴ | ۱۲/۳۳ | | | |
| کل | ۶۷۳۲/۹۹ | | | | | |
| | ضرایب استاندارد نشده | خطای معیار | ضرایب استاندارد شده | t | Beta | |
| عدد ثابت | ۱۸۶/۲ | ۱۵/۱۶ | ----- | ۱۲/۲۸ | | |
| مهارت‌های درون فردی | -۱/۸۶ | ۰/۳۶ | -.۵۵ | -۵/۱۸** | | |
| مهارت‌های میان فردی | -۱/۵۰ | ۰/۴۶ | -.۶۲ | -۵/۷۷** | | |
| سازگاری | -۱/۸۶۰ | ۰/۳۹ | -.۴۹ | -۴/۷۷** | | |
| خلق عمومی | -۲/۳۸ | ۰/۶۱ | -.۳۲ | -۳/۹۰* | | |

* $P < .05$ ** $P < .01$

جدول ۲ نشان می‌دهد پنج عامل هوش هیجانی ۲۰ درصد واریانس باورهای غیرمنطقی را پیش‌بینی می‌کند و باورهای غیرمنطقی رابطه‌ای منفی با مؤلفه‌های هوش هیجانی دارد. ضرایب بتا نشان می‌دهد که مهارت‌های میان‌فردی نقش مهم‌تری در باورهای غیرمنطقی دارد؛ زیرا تغییری به اندازه یک واحد انحراف معیار در نمره مهارت‌های میان‌فردی موجب $0/62$ انحراف معیار تغییر در نمره باورهای غیرمنطقی می‌شود. همچنین تغییری به اندازه یک واحد انحراف معیار در نمره مهارت‌های درون‌فردی، سازگاری و خلق عمومی به ترتیب موجب $0/55$ ، $0/49$ و $0/32$ انحراف معیار تغییر در نمره باورهای غیرمنطقی می‌شود. رابطه کنترل استرس با باورهای غیرمنطقی معنادار نبود؛ بنابراین از معادله حذف شده.

جدول ۳

خلاصه الگوی رگرسیون، تحلیل واریانس و ضرایب رگرسیون پیشرفت تحصیلی و مؤلفه‌های

هوش هیجانی

| شاخص الگو | مجموع مجذورات | df | میانگین مجذورات | F | R | ضریب تعیین |
|---------------------|----------------------|------------|-----------------|---------|-------|------------|
| رگرسیون | ۲۹۰۸/۱۹ | ۵ | ۵۸۱/۶۴ | ۴۱/۴۹** | -۰/۷۷ | -۰/۵۹ |
| باقیمانده | ۵۱۰۴/۶۷ | ۳۶۴ | ۱۴/۰۲ | | | |
| کل | ۸۰۱۲/۸۶ | | | | | |
| | ضرایب استاندارد نشده | خطای معیار | Beta | t | | |
| عدد ثابت | ۱۹۶/۶۵ | ۱۴/۱۵ | ----- | ۱۳/۸۹ | | |
| مهارت‌های درون‌فردی | ۱/۹۹ | ۰/۳۱ | -۰/۶۸ | ۶/۴۲** | | |
| مهارت‌های میان‌فردی | ۲/۰۶ | ۰/۳۷ | -۰/۵۳ | ۵/۵۶** | | |
| سازگاری | ۱/۸۶۰ | ۰/۲۹ | -۰/۷۱ | ۷/۱۵** | | |
| کنترل استرس | ۱/۴۵ | ۰/۳۶ | -۰/۴۱ | ۴/۰۳* | | |
| خلق عمومی | ۲/۱۶ | ۰/۶۱ | -۰/۳۱ | ۳/۵۴* | | |

* $P < 0/05$ ** $P < 0/01$

جدول ۳ نشان می‌دهد، پنج عامل هوش هیجانی ۵۹ درصد واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند و پیشرفت تحصیلی رابطه‌ای مثبت با مؤلفه‌های هوش هیجانی دارد. ضرایب بتا نشان می‌دهد که پیشرفت تحصیلی با تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی رابطه مثبت دارد و سازگاری نقش مهم‌تری در پیشرفت تحصیلی ایفا می‌کند؛ زیرا تغییری به اندازه یک واحد انحراف معیار در نمره سازگاری موجب $0/71$ انحراف معیار تغییر در نمره پیشرفت تحصیلی می‌شود. همچنین تغییری به اندازه یک واحد انحراف معیار در نمره مهارت‌های درون‌فردی، مهارت‌های میان‌فردی، کنترل استرس و خلق عمومی به ترتیب موجب $0/68$ ، $0/53$ ، $0/41$ و $0/31$ انحراف معیار تغییر در نمره پیشرفت تحصیلی می‌شود.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد U پنج مؤلفه هوش هیجانی ۲۰ درصد از واریانس باورهای غیرمنطقی را پیش‌بینی می‌کند و ارتباط میان دو متغیر هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی معکوس و معنادار است. همچنین ضرایب بتا در این پژوهش نشان داد، از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، مهارت‌های میان‌فردی که شامل همدلی، روابط بین فردی و مسئولیت اجتماعی است، نقش مهم‌تری در باورهای غیرمنطقی دارد. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت تمام مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی به ویژه بی‌مسئولیتی عاطفی، بیش‌دلوپسی اضطرابی، اجتناب از مشکلات به نظر می‌رسد مانع همدلی با دیگران و قبول مسئولیت‌های اجتماعی و در نهایت، مانع روابط بین فردی دلبخیر شود. در نتیجه، هرچه این باورهای آشفته‌کننده بیشتر شود، هوش هیجانی بیشتر کاهش می‌یابد. از میان پژوهش‌های انجام شده که به‌نوعی با نتایج پژوهش حاضر ارتباط دارد می‌توان به پژوهش کرامر و فونگ^۱ (۱۹۹۱)؛ به نقل از نیک سرشت ماسوله، (۱۳۸۰) اشاره نمود که دریافتند اختلال‌های عاطفی و آشفتگی هیجانی با باورهای غیرمنطقی رابطه دارد و شرایطی که بر اساس آن، افراد به عنوان شرایط غیرمنطقی تعبیر می‌کنند، منجر به افزایش باورهای غیرمنطقی و عاطفه نامناسب می‌شود.

همچنین، مهارت‌های درون‌فردی که شامل خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، خودشکوفایی و استقلال است، در این پژوهش نقش مهمی را با باورهای غیرمنطقی داشت. بدیهی است داشتن چنین مهارت‌هایی باعث کاهش باورهای غیرمنطقی به ویژه باورهایی چون ضرورت تایید و حمایت دیگران، انتظارات بالا از خود، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی می‌شود و برعکس. گردی (۱۳۸۲) نیز نشان داد، افرادی که دارای باورهای غیرمنطقی هستند در شرایط استرس‌زا، دچار آشفتگی هیجانی بیشتر و عدم تنظیم مؤثر هیجان‌ها می‌شوند. بنابراین، منطقی است که باورهای غیرمنطقی، باعث آشفتگی هیجانی و عدم کنترل مؤثر هیجانی در موقعیت فشارزا شود و با هوش هیجانی رابطه عکس داشته باشد.

در این پژوهش به ترتیب مهارت‌های درون‌فردی و میان‌فردی هوش هیجانی، با باورهای غیرمنطقی بیشترین رابطه معنادار و معکوس را داشتند. در تایید این یافته، نلسون و نلسون (۲۰۰۳) دریافتند افراد دارای هوش هیجانی بالاتر در روابط بین شخصی خود پیام‌ها را بهتر درک می‌کنند، دارای مهارت گوش دادن بیشتری هستند، نسبت به فرآیند ارتباط خود قاطعیت بیشتری نشان می‌دهند و مهارت آن‌ها در نظم‌دهی به هیجان‌ها بیشتر است. در تبیین این یافته، می‌توان به نتایج پژوهش سالوی، مایر و کاروسو

1. Cramer, D., & Fong, J.

(۲۰۰۴) اشاره کرد که عنوان می‌کنند، افراد دارای هوش هیجانی بالا از تعامل‌های اجتماعی مثبت‌تری برخوردارند، به رابطه با دوستان و افراد خانواده ارجح می‌نهند و در روابط بین فردی موفق‌ترند. سازگاری مؤلفه دیگری از هوش هیجانی است که نقش مهم بعدی را در این پژوهش با باورهای غیرمنطقی داشت. سازگاری در برگرفته تعریف و حل مسئله، آزمون واقعیت و انعطاف‌پذیری است که موجب تفکر و تنظیم هیجان به هنگام تغییر موقعیت و شرایط و تحمل فشار روانی و مقاومت در برابر وقایع نامطلوب می‌شود. پژوهش برمجو و یورسو (۲۰۰۶) بیانگر این بود، باورهای غیرمنطقی معلمان با سطوح بالایی از فرسودگی روانی و عدم سازگاری آنان ارتباط مثبت معنادار و به ویژه تحمل کم در برابر ناکامی نیز ارتباط منفی معنادار با سطوح استرس، افسردگی و نشانه‌های بدنی آنان داشت. در واقع هوش هیجانی از طریق بهره‌وری یا تسهیل هیجانی (سالووی، مایر و کاروسو، ۲۰۰۲ و ۲۰۰۴)، جریان تفکر را برحسب ترتیب و تقدم مشکلات، روان و آسان می‌سازد. بر این اساس، هرچه سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، خصیصه آسان‌سازی به فرد بیشتر کمک می‌کند تا با سازمان‌دهی افکار، باور، حافظه و محتویات حافظه، منطقی‌تر فکر کند و سازگارتر شود. سطوح پایین هوش هیجانی و ضعف فرد در بهره‌وری از هیجان‌ها، جریان تفکر را با کندی و اغتشاش مواجه می‌سازد. در نتیجه، این اغتشاش فکری، قدرت سازماندهی افکار و حافظه تضعیف و فرد دارای افکار و باورهای غیرمنطقی‌تر و ناسازگارتر می‌شود. در این پژوهش، خلق عمومی که شامل شادکامی و خوش‌بینی است با باورهای غیرمنطقی رابطه منفی داشت. به نظر می‌رسد، خلق عمومی در مغایرت با تمام مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی به ویژه در مغایرت با وابستگی، ناامیدی نسبت به تغییر، کمال‌گرایی، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، بیش‌دلوپسی اضطرابی باشد. زیرا چنین باورهایی نه تنها مانع شادکامی و خوش‌بینی فرد می‌شود؛ بلکه افسردگی و مشکلات سلامتی را در وی به وجود می‌آورد. در همین راستا، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که هوش هیجانی بالا با افسردگی و نشانه‌های بدنی کم‌تر در دانشجویان (لیو، لیو، تئو و لیو، ۲۰۰۳) و با اضطراب پایین و عملکرد بهتر آنان (بستاین، بارونز و نتلیک، ۲۰۰۵) ارتباط دارد.

همخوان با یافته‌های این پژوهش مبنی بر وجود رابطه منفی معنادار بین میزان سازگاری، خلق و خوی فرد با باورهای غیرمنطقی، بر اساس نظریه عقلانی-هیجانی الیس (۲۰۰۳) نیز افرادی که باورهای غیرمنطقی دارند در شرایط استرس‌زا دچار آشفتگی هیجانی بیشتری می‌شوند؛ همچنین باورهای غیرمنطقی به شرایط، با فشار روانی در تعامل با یکدیگرند، به این معنا که هرگاه باورهای غیرمنطقی همسو و هم‌جهت با شرایط استرس باشد، آشفتگی هیجانی بیشتری ایجاد می‌کند. نتیجه این یافته با یافته‌های نجاتی هاشمیان (۱۳۸۶)، سالووی، مایر و کاروسو (۲۰۰۲) و شات، مالوف، سورستینسون، بهلر و روک (۲۰۰۷) همسوست که نشان دادند هوش هیجانی افراد، به نوعی با سازگاری اجتماعی رابطه مستقیم و با سازگاری اجتنابی رابطه غیرمستقیم دارد و نیز نشان دادند، رابطه بین درک هوش هیجانی و

رابطه هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی

کارکرد روان‌شناختی و نیز، رابطه باورهای غیرمنطقی با آشفته‌گی‌های هیجانی، علائم روان‌تنی و افکار غیرمنطقی مربوط به خودکشی مثبت معنادار است.

در این پژوهش بر اساس رگرسیون چند متغیره، متغیر پیش‌بین (هوش هیجانی) نقش معناداری در پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی داشت. الیس و دریدن (۲۰۰۷) بر این باورند که اختلال‌های عاطفی ناشی از باورها و اعتقادات غیرمنطقی است. زیرا این افکار مطابق با واقعیت نیست و پیامدهای ناشی از آن‌ها رفتارها و عواطف مخرب و بیمارگونه‌ای است که معمولاً منجر به هیجان‌های نامناسب (به عنوان مثال، احساس تاسف یا ناراحتی به خاطر نرسیدن به اهداف موردنظر خود) می‌شود و بقاء و سلامت روانی و عاطفی فرد را تهدید می‌کند (شمسی، ۱۳۸۲). بار-ان (۲۰۰۰) نیز در الگوی هیجانی خود، هوش هیجانی را شکلی از هوش در نظر می‌گیرد که هم از هیجان‌ها و هم از تفکر ترکیب شده است. بنابراین، منطقی به نظر می‌رسد که دو متغیر هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی با هم ارتباط منفی داشته باشد و همچنین، ضریب همبستگی باورهای غیرمنطقی با پیشرفت تحصیلی منفی باشد. به عبارت دیگر، باورهای غیرمنطقی می‌تواند نقش منفی معناداری در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی داشته باشد.

یافته‌های این پژوهش نشان داد، دانشجویان دارای هوش هیجانی بالاتر، پیشرفت تحصیلی بیشتری دارند و ضرایب بتا نشان داد پیشرفت تحصیلی با تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی رابطه مثبت دارد و سازگاری که در برگرفته تعریف و حل مسئله، آزمون واقعیت و انعطاف‌پذیری است، نقش مهم‌تری در پیشرفت تحصیلی دارد. زیرا تغییری به اندازه یک واحد انحراف معیار در نمره سازگاری موجب ۰/۷۱ انحراف معیار تغییر در نمره پیشرفت تحصیلی می‌شود. نتایج رگرسیون چندمتغیره نیز حاکی از این بود پنج عامل هوش هیجانی ۵۹ درصد واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش پارکر (۲۰۰۴)؛ دهشیری (۱۳۸۵)؛ الیاس و چریبیر (۲۰۰۳)؛ ورنون، پتریدز، براتکو و چرمر (۲۰۰۸)؛ براکت و سالووی (۲۰۰۴) و حنیفی و جویباری (۱۳۸۹) که نشان دادند هوش هیجانی نقش معناداری در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دارد، همسوست. این یافته با الگوی تجدیدنظر شده هوش هیجانی مایر، سالووی و کاروسو (۲۰۰۲) نیز همخوانی دارد که چهار مؤلفه ادراک هیجانی، آسان‌سازی هیجانی، شناخت هیجانی و مدیریت هیجانی را برای این سازه مشخص کردند که با تاثیر متقابل نقش یکدیگر را تقویت و تکمیل می‌کنند و زمینه‌های مناسب را برای موفقیت و پیشرفت تحصیلی فراهم می‌سازند. همچنین با یافته ثمری و طهماسبی (۱۳۸۶) و دهشیری (۱۳۸۵) نیز همسوست که نشان دادند نمره کل هوش هیجانی و برخی از مؤلفه‌های آن با پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری دارد.

با توجه به این که دانشجویان هر دانشگاه سرمایه‌های گرانقدر هر کشور به شمار می‌روند که توجه به تربیت آن‌ها از نظر علمی، پژوهشی و فرهنگی بسیار حائز اهمیت است و برنامه‌ریزی درست در آموزش و پرورش از وظایف اصلی دانشگاه‌ها نیز به حساب می‌آید. از سوی دیگر، افت تحصیلی دانشجویان اهمیت زیادی در نظام آموزشی داشته و عدم کنترل آن موجب پایین آمدن سطح علمی و

کارآیی دانشجویان کشور در سال‌های آتی خواهد شد. ضروری به نظر می‌رسد که پژوهشگران در پژوهش‌های آتی خویش، به عوامل دیگری که بر پیشرفت تحصیلی افراد تاثیرگذارند بپردازند و دست اندرکاران با استفاده از یافته‌های پژوهشی به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که پیشرفت تحصیلی دانشجویان را تامین کند. در همین راستا، بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، کارگاه‌هایی در زمینه آموزش هوش هیجانی به عنوان متغیری تاثیرگذار بر همه ابعاد زندگی و آموزش تفکر سازنده و منطقی و آگاه کردن دانشجویان از افکار و باورهای غیرمنطقی برگزار شود، تا به پیشرفت آن‌ها در هر بُعد از زندگی کمک نماید.

منابع

- تختی، م. (۱۳۸۰). بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی و رضامندی زناشویی زوجین شاغل با سطح تحصیلی دبلیم، لیسانس و بالاتر. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا.
- تیرگی، ع. ک. (۱۳۸۳). هوش هیجانی و سلامت روان: رویکردها، راهبرد و برنامه‌های پیشگیری به سازی زندگی زناشویی، فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱، ۹۷-۱۱۴.
- حسن‌زاده، ر.، و یحیی‌زاده درزی، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دختر، پایگاه روان‌شناسی مشاوره <http://www.ghorbani89.blogfa.com/89034.aspx>
- حنیفی، ف.، و جویناری، آ. (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران. *مجله تحقیقات مدیریت آموزشی*، ۲، ۳۹-۴۴.
- دهشیری، غ. ر. (۱۳۸۲). *هنجاریابی پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران و بررسی ساختار عاملی آن*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- دهشیری، غ. ر. (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸، ۹۷-۱۰۶.
- سلیمی، س. ح.، و رضائی، آ. (۱۳۸۸). ارتباط باورهای غیرمنطقی مادران با مشکلات رفتاری دختران دبیرستانی آن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۳، ۴۶-۵۷.
- شمسی، ع. (۱۳۸۲). *رابطه بین رضایت شغلی، سلامت روان و باور منطقی معلمان کلاس سوم راهنمایی یا پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- ثمیری، ع. ا.، و طهماسبی، ف. (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۹، ۱۲۸-۱۲۱.
- علیزاده صحرائی، ا. ه.، خسروی، ز.، و بشارت، م. ع. (۱۳۸۹). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۶، ۴۳-۹.
- گردی، ف. (۱۳۸۲). *ارتباط نوع و میزان تفکرات غیرمنطقی با سلامت روان دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد گروه‌های مختلف تحصیلی دانشگاه شهید بهشتی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- گردی، ف.، میناکاری، م.، و حیدری، م. (۱۳۸۴). رابطه سلامت روانی با تفکرات غیرمنطقی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۸، ۴۵-۶۱.
- نجاتی هاشمیان، ل. (۱۳۸۶). *بررسی رابطه هوش هیجانی و اثربخشی مدیران مدارس متوسطه شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- نیک سرشت ماسوله، م. (۱۳۸۰). *مقایسه هیجان خواهی و باورهای غیرمنطقی در نوجوانان عادی و بزهدکار (دختر و پسر) شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا.

References

- Abhijeet, D. (2010). *Understanding Irrational Beliefs*, Available: <http://ezinearticles.com/?Understanding-Irrational-Beliefs&id=5051283>
- Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-on, R. (1997). *The emotional inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto. Canada: Multi Health System.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In Reuven Bar-On and James D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass, 363-88.
- Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties. In Glenn Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. 111-42.
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 23, 41-61.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-5.
- Bastin, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005). emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and individual differences*, 39, 1135-1145.
- Bermejo, L., & Ursua, M. P. (2006). Teachers irrational beliefs and their relation to distress in the profession. *Journal of Psychology in Spain*, 10, 88-96.
- Brackett, M. A., & Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence with Mayer-Salovey & Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). In Glenn Geher (Ed). *Measuring emotional intelligence: common ground and controversy*. Hauppauge NY: Nova science publishers.
- Bradbery, T., & Greaves, J. (2009). "Emotional Intelligence" San Francisco: publishers , Group west. (ISBN:9780974320625).
- Davies, M. F. (2008). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. II. Experimental evidence linking two key features of REBT, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 89-101, Department of Psychology, Goldsmiths University of London.
- Elias, M. J., & Gchuyere, B. (2003). The promotional of social competence: Longitude study of a preventive school-based program. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 409-417.
- Ellis, A. (2001). *Feeling better, getting better, and staying better* Atascadero. CA: Impact.
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior theory and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 219-243.
- Ellis, A. (2004). Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 85-92.
- Ellis, A. (2007). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach*. (2nd ed.). New York: Springer.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer

- Extremera, N., & Fernandez, P. (2005). Perceived emotional Intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the trait meta-mood scale. *Personality and Individual Differences, 39*, 937-948.
- Glasser, W. (2006). *Counseling with choice theory, a new reality therapy*. New York: Harper Collins publisher.
- Greven, C., Chamorro-Premuzic T., Arteche, A., & Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait Emotional Intelligence and humour style. *Personality and Individual Differences, 44*, 1562-1573.
- Kerejci, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Education Psychological Measurement, 30*, 607-610.
- Liau, A. K., Liau, A. W., Teoh, G. B., & Liau, M. T. (2003). The case for emotional literacy: The influence of emotional intelligence on problem behaviors in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education, 32*, 51-66.
- Liff, S. (2003). Social and emotional intelligence: Applications for developmental. *Journal of Developmental Education, 26*, 28-35.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Mayer Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer-Salovey- Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual*. Toronto, ON: MHS.
- Nelson, D., & Nelson, K. (2003) *Emotional intelligence skill: Significant factors in freshman achievement and retention* (ERIC). Cument reproduction service. (No. GGo 32375).
- Parker, J. D. (2004). Academic achievement in high school: Does emotional intelligence matter? *Personality and Individual difference, 29*, 313-320.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual correlates of health-related behaviors: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences, 47*, 421-502.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, finding and implication, *Psychological Inquiry, 15*, 197-215.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, n., & Rooke, S. E. (2007). The Meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences, 42*, 921-933.
- Siu, A. F. Y. (2009). Trait emotional intelligence and relationships with problem in Hong Kong adolescents. *personality and individual differences, 47*, 553-557.
- Stase, A., & Brawn, J. (2004). Life satisfaction, the state for government. *Journal of Psychology, 12*, 230-234.
- Tee, S. (2011). The Roles of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence at the workplace, *Journal of Human Resources Management Research, 1-9*, <http://www.ibimapublishing.com/journals/JHRMR/jhrmr.html/2011/582992/582992.pdf>
- Vernon, P. A., Petrides, K. V., Bratko, D., & Schermer, J. A. (2008). A behavioral genetic study of trait emotional intelligence. *Emotion, 8*, 635-642.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2003). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly, 13*, 243-274.