

Compilation, validation and evaluation of the effectiveness of the emotional literacy educational package for teenagers

Shiva Alavi Hejazi

Master's degree in psychology from Faiz al-Islam Institute of Higher Education, Isfahan

Abstract

The purpose of the research was to develop, validate and evaluate the effectiveness of the educational package of emotional literacy for teenagers, which was carried out in three parts. The statistical population of this research is in the first part of all domestic and foreign scientific texts related to emotional literacy from 1390 to 1401, in the second part, all professors of psychology in the universities of Isfahan, and for the third part, all MO fid high school students in the academic year. 1401-1400, have been. Sampling was selected by the available method. The research tools also include the educational package of emotional literacy compiled by the researcher It consists of 12 training sessions (60 minutes) and the quality of life questionnaire of the World Health Organization WHOQOL-BREF (24 questions). Statistical findings, in the validation section of the emotional literacy training package, by calculating the CVI index, were obtained for all sessions more than 0.79. The recovery percentage (MPI) for the subjects is (40.84, 36.45 and 35.85) percent, respectively, which indicates the appropriate effectiveness of the educational package of emotional literacy for teenagers on their quality of life. It can be concluded that the necessary studies and the review of the existing theories by the researcher were well done and led to the protocolization and extraction of the educational package. It has been appropriate and confirmed the validity of its content that by increasing the emotional literacy in teenagers with the help of the extracted educational package, their quality of life also increases.

Keywords: emotional literacy, quality of life, teenagers

تدوین، اعتباریابی و بررسی اثربخشی بسته آموزشی سواد هیجانی نوجوان

شیوا علوی حجازی

کارشناس ارشد روانشناسی از موسسه آموزش عالی فیض الاسلام اصفهان

چکیده:

هدف پژوهش تدوین، اعتباریابی و بررسی اثربخشی بسته آموزشی سواد هیجانی نوجوان بوده که در سه بخش انجام گردیده است. جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش اول کلیه متون علمی داخلی و خارجی مربوط به سواد هیجانی از سال 1390 تا 1401، در بخش دوم، کلیه اساتید روانشناسی دانشگاه های اصفهان و برای بخش سوم، کلیه دانش آموزان دبیرستان (متوسطه اول) مفید در سال تحصیلی 1400-1401، بوده اند. نمونه گیری به روش در دسترس انتخاب گردید. ابزارهای پژوهش نیز شامل، بسته آموزشی سواد هیجانی که توسط پژوهشگر تدوین شده و مشتمل بر 12 جلسه آموزشی است (60 دقیقه) و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی WHOQOL-BREF (24 سوالی)، بود. یافته های آماری، در بخش اعتبار یابی بسته آموزشی سواد هیجانی، با محاسبه شاخص CVI، برای تمامی جلسات بیشتر از 0/79 بدست آمد. درصد بهبودی (MPI) در خصوص آزمودنی ها نیز به ترتیب (40/84، 36/45 و 35/85) درصد است که آن هم حاکی از اثر بخشی مناسب بسته آموزشی سواد هیجانی نوجوانان، بر کیفیت زندگی آنان است. می توان نتیجه گرفت که مطالعات لازم و بررسی نظریه های موجود توسط پژوهشگر، به خوبی صورت گرفته و منجر به پروتکل بندی و استخراج بسته آموزشی مناسب و تایید اعتبار محتوایی آن شده است که با افزایش سواد هیجانی در نوجوان با کمک بسته آموزشی استخراج شده، کیفیت زندگی آنان نیز افزایش می یابد.

کلید واژه ها: سواد هیجانی، کیفیت زندگی، نوجوانان

مقدمه:

نوجوانی¹ دورانیست میان سنین 10 تا 19 سال که حدوداً شامل یک پنجم جمعیت دنیا را می شود (سازمان بهداشت جهانی، 2013). با وارد شدن به دوران نوجوانی، تحولات به شدت اساسی از لحاظ فیزیکی، روانی و اجتماعی در او ایجاد می گردد که باعث به هم ریختن توازن و تعادل جسمی و روانی در آنان می گردد (ارسنجابی، جوادی فر، جوادی نوری و همکاران، 1394). دوران نوجوانی زمان شکل گرفتن ساختار شخصیت فردی و اجتماعی افراد هست که یکی از مهم ترین دوران زندگی افراد محسوب می گردد. در این زمان اضافه بر مشکلات متفاوت نشأت گرفته از تکامل جنسی و جسمی، بحران هویت، احساس تعارض در ارزش های خانوادگی و اجتماعی، آرمانگرایی، ترسیدن از مسئولیت پذیری، نگران بودن برای آینده، فشارهای خانواده در حیطه انتخاب شغل، ازدواج و مشکلات زیاد دیگر باعث افزایش فشارهای روانی به نوجوانان می گردد (زارع و نامدارپور، 1399). هیجان ها² درواقع وضعیت پیچیده ای هستند در پاسخ به تجربه های دارای بار احساسات که به ما کمک می کنند تا با فرصت ها و چالش هایی که در مدت رویداد های مهم زندگی با آن ها مواجه می شویم، سازگار شویم (آقابابایی دستگردی، 1399). همچنین هیجان ها موثر بر رفتار، کنترل زندگی، سازگاری اجتماعی و رشد شخصیت نیز هستند. هیجان ها امکان دارد به صورت حالت برانگیخته ارگانیک نیز تعریف گردد. "هیجان ها" بیانگر حالتی هستند که به روشی تحریک شده و یا برانگیخته شده اند. هیجان تجربه ای عاطفی و پیچیده هست که تغییرات فیزیولوژیکی پراکنده را شامل می شود و با الگوی رفتاری مشخصی می تواند بیان گردد. با تحلیل کردن تعریف بیان شده از هیجان می توان این گونه گفت که هیجان ها حالتی هستند که در آن شخص برانگیخته یا تحریک می گردد و این حالت تجربه ای پیچیده هست که همراه با تغییراتی فیزیولوژیکی در بدن شخص همراه است و این هیجان ها به وسیله رفتار شخص بیان می گردد (ماهفوز باگ³، 2019). در پژوهش های جدید به این نتیجه رسیده اند که با استفاده از سواد هیجانی⁴ اشخاص به توانایی مدیریت هیجان خواهند رسید. در این گونه تحقیقات سواد هیجانی به معنای آموزش توانایی درک و مدیریت کردن احساسات، تعیین کردن و دست یافتن به اهداف، احساس و نشان دادن همدلی، توسعه دادن و حفظ و ادامه روابط و انتخاب مسئولانه تعریف گردیده است (سندل⁵، 2020). همانگونه که بیان شد، سواد

¹ youth

² emotion

³ Mahefooz Baig

⁴ Emotional literacy

⁵ Sandell

هیجانی، مبتنی بر یافته های پژوهشی است. هرچند که به طور کامل با هوش هیجانی^۱، تنظیم هیجانی^۲ و مدیریت هیجانی^۳ تفاوت دارد ولی اصطلاح سواد هیجانی اکثراً جایگزین، اصطلاح "هوش هیجانی" گردیده است. با این وجود تفاوت های زیادی میان این دو اصطلاح موجود است (ماهفوز بایگ، 2019). برای پی بردن به این تفاوت ها لازم است در آغاز هوش هیجانی تعریف شود، هوش هیجانی برای بار نخست توسط مایر و سالووی^۴ در سال 1990 مطرح شد و تعریف آن ها این گونه بود: «توانایی کنترل کردن احساسات و عواطف خود و افراد دیگر، تمایز قائل شدن میان احساسات و عواطف بر اساس این داده ها، سمت و سو دادن به رفتار و تفکر شخصی». تنظیم هیجان فرایندی است که به اشخاص در کاهش، افزایش و یا حفظ مؤلفه های هیجانی، رفتاری و شناختی کمک کرده و به دلیل برخوردار بودن مهارت تنظیم هیجانی، افراد قادر هستند که هیجان هایشان را به روش های مناسب ابراز کنند و در صورتی که با هیجانات ناخوشایند مانند احساس غمگینی درگیر شوند، بتوانند شدت آن را کم نمایند (سعید، 1397). ولی به همان صورت که بیان شد، سواد هیجانی تفاوت عمده ای با دیگر اصطلاحات ذکر گردیده دارد. سواد هیجانی واژه ای است که اولین بار به وسیله اشتاینر^۵ در سال 1997 استفاده گردید، وی می گوید: سواد هیجانی تشکیل شده است از توانایی درک کردن احساسات شخص، توانایی گوش کردن به افراد دیگر و همدلی کردن با احساسات دیگران و توانایی بیان کردن احساسات مفید؛ با سواد بودن از لحاظ هیجانی نیز به معنی قادر بودن به کنترل و مدیریت احساسات است به صورتیکه که قدرت فردی وی و کیفیت زندگی او در اطرافش را بهتر کند. سواد هیجانی به بهبود رابطه ها کمک کرده و زمینه های محبت آمیزی را در میان اشخاص بوجود می آورد، کار گروهی را ممکن می کند و احساس ها را در جوامع را تسهیل می دهد (ماهفوز بایگ، 2019). قابل توجه است که سواد هیجانی ساخته و ترکیب شده بر مبنای مفهوم سازی هوش هیجانی و صلاحیت هیجانی هست، صلاحیت هیجانی نیز به معنای داشتن آگاهی نسبت به هیجانات خویش و افراد دیگر است (فرانسیس، چین و ولا-برادریک^۶، 2020). بنا به عقیده دانیل گلمن^۷ سواد هیجانی قدرت فرد برای تشخیص دادن و نشانه گذاری احساسات هست. طبق یافته های محققان هوش هیجانی، به همراه توانایی همدلی کردن با افراد دیگر، احتمالاً به همان اندازه توانایی های شناختی در معین کردن میزان موفقیت در زندگی با اهمیت است. مستندات اولیه این مسئله آنچنان قانع کننده بود که در اواسط دهه 1990 خیلی از مدارس آغاز به ادغام کردن یادگیری اجتماعی و هیجانی (سواد هیجانی)، در سیستم برنامه درسی نمودند. به علاوه مشاغل، به تشویق یادگیری سواد هیجانی در سازمان هایشان پرداختند؛ بایستی توجه کرد اشخاصی که سواد هیجانی دارند، به صورت کلی سطح عزت نفس بالاتری داشته، توانایی بیشتری در کنترل و مدیریت احساسات داشته و اختلافات را به خوبی حل و فصل می کنند (توماس و جویکوتی^۸، 2012). اشتاینر (1997) سواد هیجانی را به 5 بخش تقسیم نموده که عبارتند از: آگاه بودن به احساسات خود، دارا بودن حس همدلی، یادگرفتن مدیریت احساسات خود، ترمیم نمودن آسیب های عاطفی و تعامل عاطفی داشتن. با نگاهی به تقسیم بندی اشتاینر تعریف سواد هیجانی از نظر وی، درک کردن احساسات خویش و افراد دیگر برای تسهیل رابطه ها، از جمله استفاده کردن از گفتگو و کنترل کردن خویشتن برای جلوگیری از بحث های منفی هست. قدرت آگاهی یافتن و خواندن احساسات افراد دیگر، شخص را کمک می کند تا به شکل موثری با دیگران تعامل برقرار کند تا قادر باشد از موقعیت های احساسی قدرتمند به شیوه ای ماهرانه استفاده نماید اشتاینر این فرایند را تعامل عاطفی می نامد (ماهفوز بایگ، 2019). بنابراین سواد هیجانی قادر بودن به فهم احساسات خویش و رفتار بر اساس آن به خاطر کنترل کردن رفتارهایمان است. اشخاص تنها هنگامی می توانند به احساسات خود آگاه شوند که بتوانند به تجزیه و تحلیل خویشتن از طریق رابطه با فرد دیگر یا چیز یا موقعیتی، بپردازند. سواد هیجانی یک ابزار پیشگیرانه مثبت تلقی می شود که اگر به شکل صحیح درک شود، می تواند کمک به حل بسیاری از مشکلات فرد در جامعه کمک کند (توماس و جویکوتی، 2012). اهمیت داشتن سواد هیجانی زمانی مشخص می گردد که داشتن این مهارت به شخص کمک می کند تا در طی زندگی اش به موفقیت رسیده، اگرچه امکان دارد موفقیت در فرهنگ ها و کشورهای مختلف یکسان نباشند، ولی اغلب انسان ها با این مسئله موافقت که هدف اصلی آموزش، آماده ساختن کودک و نوجوان به منظور انجام دادن دو کار هست، یکی اینکه زندگی رضایت بخشی داشته باشند و دوم اینکه تبدیل به عضوی مولد در جامعه گردد. با توجه به آنچه توضیح داده شده سواد هیجانی به منظور کمک کردن به اشخاص در درک کردن خود، افراد دیگر و قدرت ارتباط میان آن ها ایجاد گردیده است (ماهفوز بایگ، 2019)؛ بنابراین سواد هیجانی زبانی ژرف و زیبا است و در دسترس همگان قرار دارد و قادر است به سرعت، ایمن و با تأثیری عمیق باشد. یادگرفتن چگونگی دارا بودن سواد هیجانی یکی از مهمترین سرمایه گذاری های است که انسان می تواند برای خودش، فرزندان و آینده داشته باشد (توماس و جویکوتی، 2012). کیفیت زندگی نیز مطابق با تعریف سازمان بهداشت جهانی، تصورات اشخاص از محیط پیرامون خود در زندگیشان به تناسب ساختار فرهنگی و سیستم ارزشی که در آن قرار گرفته اند و با در نظر گرفتن

¹ Emotional Intelligence

² Emotional Regulation

³ Emotional Management

⁴ Mayer & Salvi

⁵ Steiner

⁶ Francis, Chin & Vella-Brodrick

⁷ Daniel Goleman

⁸ Thomas & Joykutty

اهداف، توقعات، استاندارد ها و نگرانی های اشخاص مشخص می شود (هیلدیتچ، لویی، پیتر و همکاران^۱، 1996). یکی از خصوصیات مبنایی و اساسی کیفیت زندگی که اغلب متخصصان بر سر آن توافق دارند، چند بعدی بودن آن است. کیفیت زندگی را غالباً ساختاری چند بعدی می دانند که دربردارنده اجزای عینی و ذهنی مرتبط با حیطه های مختلف زندگی است (کامینز و کاهیل^۲، 2000). از نظر سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی در چهار حیطه مورد بررسی قرار می گیرد که عبارتند از: حیطه سلامت جسمانی که مواردی مانند توانایی حرکت، کارهای روزمره زندگی، ظرفیت کاری و انرژی، درد و خواب، هستند؛ حیطه سلامت روان که به باور شخص درباره شکل ظاهری، احساس های منفی، احساسات مثبت، اعتماد به نفس، تفکرات، یادگیری، حافظه و دقت، مذهب و وضعیت روحی پرداخته؛ حیطه تعاملات اجتماعی، همانند ارتباطات شخصی، حمایت اجتماعی، عملکرد اعضای خانواده در رابطه با هم و زندگی جنسی؛ حیطه بهزیستی محیط، همانند منابع مادی و مالی، آزادی، ایمنی، مراقبت های بهداشتی و درمانی اجتماعی (دسترسی راحت و کیفیت درمانی)، فرصت های دستیابی به معلومات و استعداد های تازه، شرکت کردن در فعالیت های زمان اوقات فراغت و تفریح، محیط فیزیکی، جا به جایی، مسافرت و محیط منزل و مکان سکونت (میرزایی، آقاییاری هیر و کاتبی، 1393). با توجه به اینکه کیفیت زندگی مسئله ای بسیار گسترده و پیچیده بوده و با داشتن احساس خشنودی و رضایت مشخص می شود (کریمی مقدم، لعل منفرد، برقانی و همکاران، 1396)؛ از طرفی اشخاصی که مهارت های هیجانی را در خودشان گسترش دهند، طی زندگی فردی و حرفه ای خودشان احساس رضایت بالاتری دارند و زمان پاسخگویی و واکنش به محرک های ایجاد کننده تنش، با انعطاف بیشتری رفتار می کنند و کمتر تحت تاثیر تنش ها قرار می گیرند (ملک محمدی، نوری و ابن الشریه، 1394)، بنابراین با توجه به آنچه ذکر شد، افزایش سواد و مهارت های هیجانی احتمالاً می تواند بر کیفیت زندگی نیز موثر باشد. با در نظر گرفتن اهمیت و ضرورت فراگیری سواد هیجانی در دوره نوجوانی و تاثیر احتمالی آن بر سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی، همچنین یافت نشدن پژوهش های زیادی در حوزه سواد هیجانی، به ویژه در رده سنی نوجوانان و استخراج بسته آموزشی ای در این خصوص، بنابراین پژوهش حاضر با هدف شناسایی مولفه های سواد هیجانی و طراحی بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان، اعتبارسنجی بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان و بررسی اثر بخشی بسته آموزشی سواد هیجانی نوجوان بر کیفیت زندگی آنان صورت گرفته است.

سوالات پژوهش: -چه مولفه هایی برای تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان وجود دارد؟- آیا بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان اعتبار صوری و محتوایی لازم را دارد؟- آیا بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان بر کیفیت زندگی آنان اثربخش است؟

جامعه آماری پژوهش: جامعه آماری برای پژوهش حاضر در سه بخش جداگانه به صورت زیر می باشد: الف) جامعه آماری در بخش اول که تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان، می باشد؛ کلیه متون علمی داخلی و خارجی مربوط به سواد هیجانی از سال 1390 تا 1401 بوده است. ب) جامعه آماری در بخش دوم که اعتباریابی بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان است، کلیه اساتید روانشناسی دانشگاه های اصفهان، می باشد. ج) جامعه آماری برای بخش سوم که بررسی اثربخشی بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان، می باشد، کلیه دانش آموزان دبیرستان (متوسطه اول) مفید در سال تحصیلی 1400-1401 بوده اند.

نمونه و روش نمونه گیری: نمونه گیری در پژوهش حاضر در سه بخش جداگانه به صورت زیر می باشد: الف) در بخش تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان، انتخاب متون به روش هدفمند صورت گرفته است زیرا که معمول ترین شیوه در پژوهش های کیفی به جهت نمونه گیری، روش نمونه گیری هدفمند می باشد (مومنی راد، علی آبادی، فردانش و همکاران، 1392). روش نمونه گیری پژوهش حاضر نیز هدفمند انتخاب گردید و شامل متون مرتبط با نوجوان از جمله کتاب های: هوش هیجانی در مدارس یک رویکرد جامع به توسعه سواد هیجانی (کرفت، 2020)، هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویشتنداری، همدلی و یاری به دیگران (دانیل گلن^۳، 1995، ترجمه ی پارسا، 1383) و هوش هیجانی 21 راهنمایی گام به گام روزانه، برای تسلط در مهارت های اجتماعی، بهبود روابط و تقویت هوش هیجانی (دیوید کلارک^۴، 2018، ترجمه ی احمدیان و نقدی، 1399)، که اعتبار علمی بیشتری بر مبنای نویسنده و ناشر آنها در ارتباط با موضوع پژوهش داشته اند، می باشد؛ و تدوین بسته آموزشی بر اساس این کتب تدوین صورت گرفته است. ب) برای نمونه گیری در بخش دوم و برای اعتبار یابی بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان نیز، اساتید از روش در دسترس انتخاب شدند. ج) نمونه گیری در بخش سوم پژوهش و به جهت بررسی اثربخشی بسته آموزشی، نیز تعداد سه نفر از دانش آموزان دبیرستان (متوسطه اول) مفید به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب گردیدند.

¹ Hilditch, Lewis, Peter et al

² Cummins & Cahill

³ Daniel Goleman

⁴ David Clarke

روش پژوهش: پژوهش حاضر از نوع پژوهش های آمیخته¹ است، که رویکردی پژوهشی است که در آن از ترکیبی از روش های کمی و کیفی به صورت نظام مند استفاده می شود. معمولاً در یک روش آمیخته ابتدا با استفاده از روش های کیفی به شناسایی مقوله های زیربنایی پدیده مورد مطالعه پرداخته می شود. سپس در فاز کمی به طراحی الگویی براساس مقوله های شناسایی شده،

اقدام می شود (حبیبی، 1393). در ادامه روش استفاده شده در هر یک از بخش های پژوهش به صورت مجزا، بیان گردیده است. الف) در بخش اول پژوهش حاضر، به منظور تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان از روش تحقیق کتابخانه ایی استفاده شده است. ب) در بخش دوم پژوهش حاضر، به منظور اعتبار یابی بسته آموزشی از روش دلفی استفاده گردیده است. تکنیک دلفی در واقع رویکردی پژوهشی برای بدست آوردن اجماع نظرات به وسیله پرسشنامه و ارائه بازخورد به شرکت کنندگان و اساتیدی که در حیطه ای ویژه دارای تخصص هستند، تعریف می گردد (حبیبی، سرافرازی و ایزدیار، 2014). ج) در بخش سوم پژوهش حاضر نیز به منظور، بررسی اثربخشی بسته آموزشی، روش پژوهش مورد منفرد با طرح AB و سه جلسه پیگیری، استفاده شده است. چرا که طرح های تک آزمودنی هم مانند طرح های گروه آزمایشی با دستکاری فعالانه متغیر مستقل (مداخله)، امکان نتیجه گیری علت و معلولی را فراهم می کند. به علاوه به جای استفاده کردن از گروه کنترل در این گونه طرح ها، موقعیت خط پایه به عنوان کنترل کننده عوامل مزاحم عمل می نماید و متغیر های مزاحم در موقعیت خط پایه کنترل می شوند (سیبانی، 2009، به نقل از آقا محمدی، کجیاف، نشاط دوست و همکاران، 1390). مزیت اساسی این طرح ها نیز در این مسئله است که برخی از مداخله ها امکان دارد برای برخی از اشخاص اثربخش باشد، اما برای افراد دیگر مفید نبوده و اگر میانگین نتایج برای کل گروه در نظر گرفته شود (مانند طرح های گروهی) تفاوت های فردی در میزان اثربخش بودن مداخله از بین می رود. بالعکس اگر سطوح متغیر وابسته در هر شرکت کننده به صورت انفرادی مقایسه گردد، تفاوت های فردی دیده می شود. در این طرح ها می توان مشخص کرد که یک مداخله معین برای برخی از افراد موثر است، اما احتمالاً برای دیگران موثر نیست (گاست²، 2010، به نقل از آقا محمدی و همکاران، 1390).

مراحل اجرای پژوهش: پژوهش حاضر در سه بخش و هر کدام چندین مرحله به شرح زیر انجام گردیده است: الف) در ابتدا به منظور شروع تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان با استفاده از روش کتابخانه ای، به مرور گسترده منابع مختلف در خصوص متغیر های پژوهش مانند نوجوان و هیجان پرداخته شده است؛ سپس با توجه به نظر پژوهشگر منابعی که اعتبار علمی بالاتری را در این خصوص داشتند برای مطالعه بیشتر و شناسایی مولفه های بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان، انتخاب گردید که کتاب های: هوش هیجانی در مدارس یک رویکرد جامع به توسعه سواد هیجانی (کاترین کرفت، 2020)، هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویشنداری، همدلی و یاری به دیگران (دانیل گلن، 1995، ترجمه ی پارسا، 1383) و هوش هیجانی 21 راهنمایی گام به گام روزانه، برای تسلط در مهارت های اجتماعی، بهبود روابط و تقویت هوش هیجانی (دیوید کلارک، 2018، ترجمه ی احمدیان و نقدی، 1399)، می باشند. از طرفی کتاب هوش هیجانی در مدارس (کاترین کرفت، 2019)، به زبان اصلی بوده که توسط پژوهشگر ترجمه گردیده است. سپس با توجه به نظریات و متون آمده در منابع ذکر شده و در نظر گرفتن متغیر های پژوهش و اهداف آن، مولفه هایی مانند: شناخت عواطف و هیجانات، تنظیم هیجانات، همدلی، تاب آوری عاطفی و مهارت برقراری روابط خوب با دیگران، برای آموزش سواد هیجانی به نوجوانان شناسایی گردید. زیرا در اکثر نظریات و متون این عوامل در خصوص سواد هیجانی، مشترک بوده و بر آن ها تاکید گردیده است؛ از طرفی در مدل سواد هیجانی استنیر³ (1979، به نقل از اوکسوز، 2016)، نیز موارد ذکر شده به صورت کامل، به عنوان مولفه های سواد هیجانی بیان شده است، بنابراین بسته آموزشی مورد نظر با در نظر گرفتن موارد ذکر شده به عنوان مولفه های سواد هیجانی، از مجموعه نظریات آمده در کتاب هایی که در بالا بیان گردید و به ویژه کتاب هوش هیجانی در مدارس یک رویکرد جامع به توسعه سواد هیجانی (کاترین کرفت، 2020)، و مدل سواد هیجانی استنیر (1979، به نقل از اوکسوز، 2016)، که هر دو نیز با یکدیگر مطابقت داشتند، استخراج گردید و در 12 جلسه کابردی تدوین گردید. ب) در بخش دوم به منظور اعتباریابی بسته ی مورد نظر از روش دلفی استفاده گردید؛ که در واقع رویکردی پژوهشی برای بدست آوردن اجماع نظرات به وسیله پرسشنامه و ارائه بازخورد به شرکت کنندگان و اساتیدی که در حیطه ای ویژه دارای تخصص هستند، تعریف می گردد (حبیبی و همکاران، 2014). بدین صورت که جلسات تدوین شده به همراه پرسشنامه ای چهار گزینه ای (1- کاملاً غیرمرتبط 2- نیاز به بازبینی اساسی 3- مرتبط اما نیاز به بازبینی 4- کاملاً مرتبط) برای هر جلسه، به ده نفر از اساتید متخصص و مجرب در حیطه روانشناسی نوجوان دانشگاه اصفهان به منظور مطالعه، بررسی و اظهار نظر ارائه گردید؛ و بازخورد و اصلاحات هر کدام از آنها جمع آوری شد. سپس برای تایید روایی محتوای جلسات، شاخص CVI⁴، از روش والتس و باسل⁵ (1981، به نقل از حسینی، قربانی و ابن احمدی، 1394) محاسبه گردید. برای محاسبه شاخص روایی محتوا از فرمول زیر استفاده گردیده است:

¹ mixed method

² Gast

³ Stenier

⁴ content validity index

⁵ Waltz & Bausell

تعداد متخصصانی که برای گزینه جلسات 3 و 4 انتخاب کردند
 $CVI = \frac{\text{تعداد متخصصان}}{\text{کل تعداد متخصصان}}$ در این روش، آیت‌های با نمره بیشتر از 0/79 مناسب بوده، بین 0/70

– 0/79 نیاز به اصلاح داشته و کمتر از 0/70 غیرقابل قبول هستند و بایستی حذف گردد. که در این پژوهش شاخص CVI برای تمامی جلسات بیشتر از 0/79 است، و در نتیجه روایی محتوایی گویه‌ها قابل قبول بوده است. ج) در بخش سوم به منظور بررسی اثربخشی بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان، سه نفر از دانش‌آموزان دبیرستان (متوسطه اول) مفید به روش نمونه‌گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. سپس با توجه به اینکه در این بخش، روش پژوهش مورد منفرد با طرح AB و سه جلسه پیگیری، انتخاب شده بود، برای بدست آوردن خط پایه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی WHOQOL-BREF (24 سوالی)، به نوجوانان ارائه و میزان کیفیت زندگی آنان اندازه‌گیری شد. پس از آنکه داده‌های خط پایه در حداقل یک شرکت کننده و در حالت ایده‌آل آن در هر سه شرکت کننده به ثبات رسید یا جهتی خلاف جهت درمان مد نظر داشت، با شروع مداخله تغییری ناگهانی و فوری در متغیر وابسته ایجاد گردید. بنابراین در پژوهش حاضر در سه جلسه اول تنها پرسشنامه توسط نوجوان تکمیل گردید و هیچگونه آموزش و مداخله‌ای صورت نگرفت، پس از آن، مداخله طبق بسته آموزشی تدوین شده و به مدت 8 جلسه 60-90 دقیقه‌ای آغاز گردید به صورت انفرادی برگزار شد؛ لازم به ذکر است که بسته آموزشی بر مبنای 12 جلسه تدوین شده است ولی به دلیل همزمانی شروع آموزش با امتحانات نوجوانان و عدم همکاری آنان برای شرکت در 12 جلسه آموزش، پژوهشگر مجبور به حذف 4 جلسه از پروتکل گردیده است و در حقیقت 8 جلسه از آن آموزش داده شد. سه هفته پس از پایان جلسات مداخله، مجدداً پرسشنامه در سه جلسه به عنوان آزمون پیگیری ارائه گردید و نتایج آن جمع‌آوری شد.

ابزارهای پژوهش: بسته آموزشی سواد هیجانی نوجوان: این بسته آموزشی طبق مدل سواد هیجانی استنیر (1979)، به نقل از اوکسوز، (2016)، و برگرفته از کتاب‌های هوش هیجانی در مدارس یک رویکرد جامع به توسعه سواد هیجانی (کاترین کرفت، 2020)، هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویش‌انداری، همدلی و یاری به دیگران (دانیل گلن، 1995، ترجمه ی پارسا، 1383) و هوش هیجانی 21 راهنمایی گام به گام روزانه، برای تسلط در مهارت‌های اجتماعی، بهبود روابط و تقویت هوش هیجانی (دیوید کلارک، 2018، ترجمه ی احمدیان و نقدی، 1399)، که توسط پژوهشگر تدوین گردیده و با استفاده از روش دلفی و اجماع نظر 10 نفر از اساتید دانشگاه اصفهان و بررسی شاخص CVI برای جلسات (کلیه جلسات بالای 0/79) روایی آن تایید گردیده است. این بسته مشتمل بر 12 جلسه آموزشی به شرح زیر می‌باشد: جلسه اول (آشنایی): معرفی تسهیلگر و شرکت‌کنندگان به یکدیگر و آشنا آنها با هم (نحوه آشنایی به منظور ارتباط بهتر و سریع‌تر نوجوانان با یکدیگر با بازی صورت گرفته است به این صورت که تسهیلگر خود را معرفی می‌کند و توپ سبک و نرمی که در دست دارد را برای یکی از شرکت‌کنندگان می‌اندازد و به صورت سوالی می‌گوید شما؟ و این حرکت بین اعضا گروه تکرار می‌شود تا همه افراد خود را معرفی کنند). جلسه دوم و سوم (شناخت احساسات خود): نوجوانان را به دو گروه تقسیم کرده و برای هر گروه سرگروه انتخاب شود فعالیت‌هایی با موضوع احساسات از آن‌ها خواسته شود مانند: تکمیل جملات. جلسه چهارم و پنجم (همدلی): در این دو جلسه برای نوجوانان توضیح داده می‌شود که همدلی در 8 مرحله شکل می‌گیرد که شامل: شناخت احوال درونی فرد دیگر، انتخاب پاسخ عصبی مناسب با وضعیت مشاهده شده، سعی در درک عمیق احساس دیگری، خود را به جای فرد دیگر گذاشتن، تصور اینکه فرد دیگر چگونه احساس و درک می‌کند، تصور اینکه فرد دیگر چگونه احساس و درک می‌کند، احساس ناراحتی از مشاهده رنج دیگران و احساس میزان رنج دیگران، است. همچنین تفاوت همدلی و همدردی بیان می‌شود. و ابراز همدلی و پرورش و تمرین همدلی با استفاده از فعالیت‌ها نیز صورت می‌گیرد. جلسه ششم و هفتم (تنظیم هیجانات): در طی این دو جلسه کنار آمدن با احساسات و مدیریت احساسات طی چند مرحله و با کمک تمرین آموزش داده می‌شود. جلسه هشتم و نهم (تاب‌آوری): در مورد واژه تاب‌آوری با نوجوانان صحبت می‌شود و تعریف اینکه تاب‌آوری به قدرت فردی اطلاق می‌شود که به صورت موفقیت‌آمیز شرایط نامطلوب را طی کرده و با آن شرایط تطابق پیدا کند و علیرغم رو به رویی با ناگواری‌های زندگی به قابلیت تحصیلی و هیجانی و اجتماعی دست یابد؛ همچنین از آن‌ها خواسته می‌شود اگر در مواردی با توجه به تعریف بیان شده از تاب‌آوری داشته‌اند راجع به آن صحبت کنند. جلسه دهم و یازدهم (مهارت‌های ارتباط موثر): راجع به ارتباطات و ارتباط موثر برای نوجوانان توضیح داده شده و از نوجوانان خواسته شده تا تعاریف خود از ارتباطات را بیان کنند و در نهایت بحث را به سمت اینکه ارتباط عبارت است از فرایند ارسال و دریافت پیام سوق داده و اینکه هر گونه اشکالی در انتقال پیام می‌تواند باعث اختلال در ارتباط گردد؛ سپس انواع ارتباطات کلامی و غیر کلامی را بیان و تمرین کرده. جلسه دوازدهم (جمع‌بندی): در این جلسه در ابتدا جمع‌بندی کلی از مطالب برای نوجوانان بیان شده و از هر کدام از آن‌ها می‌خواسته تا آن‌چه از کل دوره دریافت کرده‌اند و تجربیات زیسته خود در رابطه با آموزشی که فراگرفته‌اند، بیان کنند.

پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی WHOQOL-BREF (24 سوالی)؛ در این پژوهش برای سنجش از کیفیت زندگی فرم کوتاه پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی WHOQOL-BREF نسخه 24 سوالی، استفاده شده است. فرم کوتاه پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی با ادغام کردن بعضی حوزه‌ها و حذف برخی از سوالات فرم اصلی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی تنظیم شده است (نجات، منتظری، هلاکویی نایینی و همکاران، 1385). این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی می‌باشد که توسط خود آزمودنی‌ها تکمیل گردیده و چهار حوزه سلامت جسمانی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط را با 24 سوال می‌سنجد (هر یک از حیطه‌ها به ترتیب دارای 6، 7، 3 و 8 سوال هستند). دو سوال اول به هیچ یک از حیطه‌ها تعلق نداشته و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را در مجموع ارزیابی می‌کند بنابراین این پرسشنامه در مجموع 26 سوال دارد. سوالات 3-4-10-15-16-17 مربوط به حیطه سلامت جسمانی، سوالات 5-6-7-8-11-18 و 19 مربوط به سلامت روان، سوالات 20-21 و 22 مربوط به روابط اجتماعی و سوالات 9-12-13-14-23-24-25-26 مربوط به سلامت محیط است. پاسخ به هر سوال با طیف لیکرت 5 تایی (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) درجه‌بندی شده است. دامنه‌ی نمرات بین 38 تا 118 است. با توجه به نحوه‌ی نمره گذاری پرسشنامه (جمع کلی نمرات)، نمره‌ی بالاتر نشانگر کیفیت زندگی بیشتر می‌باشد (نجات و همکاران، 1385). این پرسشنامه در ایران به وسیله نجات و همکاران (1385) ترجمه و هنجاریابی شده است. برای این منظور پرسشنامه روی نمونه‌ی 1167 نفری از مردم تهران اجرا شده است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ و همبستگی درون خوشه‌ای حاصل از آزمون مجدد سنجیده شد. که مقادیر همبستگی درون خوشه‌ای و آلفای کرونباخ در تمام حیطه‌ها بالای 0/7 به دست آمده است. همچنین برای سنجش روایی این ابزار از روش رگرسیون خطی استفاده شد و برای سنجش عوامل ساختاری پرسشنامه از ماتریس همبستگی سوالات با حیطه‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که در 83 درصد از موارد، همبستگی هر سوال با حیطه‌های اصلی خود از سایر حیطه‌ها بالاتر بود. نتایج کلی این پژوهش نیز نشان داد که پرسشنامه‌ی مذکور از روایی و پایایی مطلوب برای سنجش کیفیت زندگی برخوردار است.

یافته‌های پژوهش:

سوال اول پژوهش: چه مولفه‌هایی برای تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان وجود دارد؟

بسته آموزشی مورد نظر با در نظر گرفتن موارد ذکر شده به عنوان مولفه‌های سواد هیجانی، از مجموعه نظریات آمده در کتاب‌هایی که در بالا بیان گردید و به ویژه کتاب هوش هیجانی در مدارس یک رویکرد جامع به توسعه سواد هیجانی (کاترین کرفت، 2020)، و مدل سواد هیجانی استنیر (1979، به نقل از اوکسوز، 2016)، که هر دو نیز با یکدیگر مطابقت داشتند، استخراج گردید و در 12 جلسه کاربردی تدوین شد؛ که در قسمت پیوست به تفصیل آورده شده است. ولی به دلیل همزمانی شروع آموزش با امتحانات نوجوانان و عدم همکاری آنان برای شرکت در 12 جلسه آموزش، پژوهشگر مجبور به حذف 4 جلسه از پروتکل گردیده است و در حقیقت 8 جلسه از آن برای بررسی اثربخشی، آموزش داده شد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

سوال دوم پژوهش: آیا بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان اعتبار صوری و محتوایی لازم را دارد؟

جدول بررسی نمرات کلی کیفیت زندگی و ابعاد آن

مقیاس	مرحله سنجش	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت زندگی	موقعیت A (خط پایه)	47/56	4/25
	موقعیت B (مداخله)	76/29	13/58
	موقعیت C (پیگیری)	95/69	1/73
سلامت جسمانی	موقعیت A (خط پایه)	12/78	1/20
	موقعیت B (مداخله)	21/67	3/53
	موقعیت C (پیگیری)	27/00	0/71
سلامت روان	موقعیت A (خط پایه)	15/56	1/59
	موقعیت B (مداخله)	24/54	4/27
	موقعیت C (پیگیری)	29/56	0/88
روابط اجتماعی	موقعیت A (خط پایه)	5/89	0/78
	موقعیت B (مداخله)	10/88	2/15
	موقعیت C (پیگیری)	14/56	0/53
سلامت محیطی	موقعیت A (خط پایه)	13/33	1/32
	موقعیت B (مداخله)	19/21	4/56
	موقعیت C (پیگیری)	24/56	1/67

همان‌طور که در جدول 3-4 مشاهده می‌شود با توجه میانگین‌ها مشاهده می‌شود که نمرات خط پایه و مداخله برای کیفیت زندگی به ترتیب برابر با 47/56 و 76/29، نمرات خط پایه و مداخله برای سلامت جسمانی برابر با 12/78 و 21/67، نمرات خط پایه و مداخله برای سلامت روان برابر با 15/56 و 24/54، نمرات خط پایه و مداخله برای روابط اجتماعی برابر با 5/89 و 10/88 و نمرات خط پایه و مداخله برای سلامت محیطی 13/33 و 19/21 بدست آمده است که همگی جنبه افزایشی داشته است. به طور کلی تأثیر آموزش بسته آموزش سواد هیجانی بر کیفیت زندگی نوجوانان به صورت افزایشی بوده است. به منظور بررسی بیشتر در این طرح از شاخص‌های طرح مورد منفرد استفاده شده است. در ادامه به منظور بررسی فرضیه‌ها از نمودارها و جداول تحلیل موقعیت درونی و بیرونی استفاده گردیده است.

سوال سوم پژوهش: آیا بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان بر کیفیت زندگی آنان اثربخش است؟

در ابتدا نمرات خام اندازه گیری های مکرر عملکرد ریاضی طی جلسات خط پایه (موقعیت A)، مداخله (موقعیت B) و پیگیری (موقعیت C) به صورت تحلیل دیداری نمرات در جدول 4-4 آمده است.

جدول نمرات کیفیت زندگی در موقعیت خط پایه، مداخله و پیگیری

	مرحله خط پایه					مرحله مداخله					پیگیری		
نفر 1	42	45	43	52	58	66	70	74	84	88	94	96	96
نفر 2	51	53	54	64	70	79	79	87	93	94	97	96	93
نفر 3	47	47	46	52	58	67	72	77	81	85	90	93	97

یافته های جدول فوق به صورت نمودار داده ها در شکل 1-4 آورده شده است.

بحث و نتیجه گیری:

سوال پژوهش: چه مولفه هایی برای تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوان وجود دارد؟ در این پژوهش به منظور تدوین بسته آموزشی سواد هیجانی برای نوجوانان با استفاده از روش کتابخانه ای، به مرور گسترده منابع مختلف در خصوص متغیر های پژوهش مانند نوجوان و هیجان پرداخته شده است؛ سپس با توجه به نظر پژوهشگر و اعتبار علمی منابع، کتاب های: هوش هیجانی در مدارس یک رویکرد جامع به توسعه سواد هیجانی (کاترین کرفت، 2020)، هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویشنداری، همدلی و یاری به دیگران (دانیل گلمن، 1995، ترجمه ی پارسا، 1383) و هوش هیجانی 21 راهنمایی گام به گام روزانه، برای تسلط در مهارت های اجتماعی، بهبود روابط و تقویت هوش هیجانی (دیوید کلارک، 2018، ترجمه ی احمدیان و نقدی، 1399)، برای بررسی و مطالعه بیشتر انتخاب گردیدند. از طرفی کتاب هوش هیجانی در مدارس (کاترین کرفت، 2019)، به زبان اصلی بوده که توسط پژوهشگر ترجمه شده است. سپس با توجه به اینکه مشخص گردید بسته آموزشی مناسب و پروتکل بندی شده ای در خصوص آموزش سواد هیجانی برای نوجوان وجود ندارد، و با در نظر گرفتن نظریات و متون آمده در منابع ذکر شده و همچنین در نظر گرفتن متغیر های پژوهش و اهداف آن، مولفه هایی مانند: شناخت عواطف و هیجانات، تنظیم هیجانات، همدلی، تاب آوری عاطفی و مهارت برقراری روابط خوب با دیگران، برای آموزش سواد هیجانی به نوجوانان شناسایی گردید، که در اکثر نظریات و متون این عوامل در خصوص سواد هیجانی، مشترک بوده و بر آن ها تاکید گردیده است؛ چرا که در واقع، در اغلب تعاریف سواد هیجانی بر رابطه تجربه عاطفی با محیط اجتماعی و تعامل با دیگران تمرکز شده است، همچنین سواد هیجانی در حقیقت راهبردهایی است که هدف آن آموزش مهارت های اجتماعی-عاطفی بوده، و سرفصل های شناسایی شده برای بسته آموزشی نیز بعد از شناخت عواطف و هیجانات و چگونگی تنظیم آن ها، از طریق آموزش تاب آوری، همدلی و ارتباط موثر، می توانست تعاملات عاطفی-اجتماعی با دیگران را بهبود بخشد. از طرفی در مدل سواد هیجانی استنیر (1979، به نقل از اوکسوز، 2016)، نیز موارد ذکر شده به صورت کامل، به عنوان مولفه های سواد هیجانی بیان شده است، بنابراین بسته آموزشی مورد نظر با در نظر گرفتن موارد ذکر شده به عنوان مولفه های سواد هیجانی، از مجموعه نظریات آمده در کتاب هایی که در بالا بیان گردید و به ویژه کتاب هوش هیجانی در مدارس یک رویکرد جامع به توسعه سواد هیجانی (کاترین کرفت، 2020)، و مدل سواد هیجانی استنیر (1979، به نقل از اوکسوز، 2016)، که هر دو نیز با یکدیگر مطابقت داشتند، استخراج گردید و در 12 جلسه کاربردی تدوین شد؛ که سر فصل های جلسات عبارتند از: آشنایی، شناخت احساسات خود، همدلی، تنظیم هیجانات، تاب آوری، مهارت های ارتباط موثر و جمع بندی.

محدودیت های پژوهش: - با در نظر گرفتن شیوه اجرای پژوهش حاضر که مطالعه مورد منفرد بوده، تعداد نمونه ها در آن کم بوده اند و بایستی در تعمیم نتایج این پژوهش به جوامع بزرگتر، احتیاط لازم صورت گیرد. - با توجه به انجام پژوهش حاضر بر روی گروه سنی نوجوان، تعمیم نتایج آن به جوامع سنی دیگر بایستی با احتیاط انجام شود. - به علت محدودیت زمانی، بازه زمانی به جهت انجام مرحله پیگیری در این پژوهش کوتاه بوده است. - تحقیقات بسیار اندک انجام شده قبلی در ارتباط با متغیر سواد هیجانی، محدودیت های دسترسی به منابع لازم و مقایسه یافته ها در پژوهش حاضر را دشوار نمود. - با توجه به استفاده از روش کتابخانه ای در بخش تدوین بسته آموزشی، عدم دسترسی به کتاب های مختلف و ترجمه نبودن اغلب کتب در حیطه مورد نظر، از محدودیت های این پژوهش محسوب می شد.

پیشنهادهای پژوهشی: - پیشنهاد می گردد، با توجه به محدودیت های روش پژوهش مورد منفر، این پژوهش با روش های دیگر پژوهشی انجام گردد. - پیشنهاد می گردد، در پژوهشی مشابه، به جهت بالا بردن اعتبار بیرونی پژوهش تنها تعداد افراد

نمونه افزایش یابد. - پیشنهاد می گردد، به منظور تعمیم پذیری بیشتر نتایج پژوهش، پژوهشی مشابه در سایر جوامع و فرهنگ های متفاوت انجام گردد. - پیشنهاد می گردد، در پژوهش مشابهی، مرحله پیگیری با فاصله یک ماه اجرا شود. - پیشنهاد می گردد، از پژوهش مورد منفرد با طرح های دیگر مانند خط پایه چند گانه نیز استفاده گردد. - پیشنهاد می گردد، بررسی اثر بخشی بسته آموزشی سواد هیجانی تدوین شده در این پژوهش، بر روی گروه های سنی مختلف انجام شود. - پیشنهاد می گردد، به منظور اعتبار یابی بسته آموزشی تدوین شده از سایر روش ها نیز استفاده گردد.

منابع و مآخذ:

- ✓ ارسنجانی شیرازی اعظم، جوادی فر ناهید، جواد نوری مژگان، حقیق زاده محمد حسین. بررسی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت نوجوانان دختر دبیرستان های شهر اهواز در سال ۱۳۹۳. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۱۳۹۴؛ ۱۴ (۸): ۶۴۳-۶۵۴
- ✓ آریاپوران، سعید (1394). مقایسه ی ابراز هیجان، سواد هیجانی و خودکارآمدی اجتماعی در کودکان با و بدون ناتوانی های یادگیری، 5(2)، 26-7.
- ✓ آریاپوران، سعید، گرجی چالسپاری، مهرنوش (1398). اثربخشی بازی درمانی فیلالی بر سواد هیجانی کودکان دارای اختلال یادگیری خاص و ناتوانی های یادگیری، 9(1)، 31-7
- ✓ آریان پوران، سعید، و اعتمادزاده، هدایت الله (1399). رابطه مدیریت کلاس مبتنی بر یادگیری اجتماعی-هیجانی و تعامل معلم-دانش آموز با سواد هیجانی دانش آموزان ابتدایی. فصلنامه تدریس پژوهش، 8(1)، 59-79
- ✓ دماوندیان، ارمغان، گلشنی، فاطمه، صفاری نیا، مجید. (1400). مقایسه اثر بخشی درمان مبتنی بر شفقت و رفتار درمانی دیالکتیک پر خاشگری، رفتارهای خود آسیب رسان و خود تنظیمی هیجانی نوجوانان بزهکار اصلاح و تربیت شهر تهران. مجله پژوهش های روانشناسی اجتماعی 41، 31-58
- ✓ راستگو، فاطمه، باباخانی، نرگس. (1395). ارتباط بین خودتنظیمی هیجانی با کیفیت زندگی در نوجوانان و جوانان همزاد چندتایی. مجله اصول بهداشت روانی، 18 (ویژه نامه سومین کنفرانس بین المللی روان شناسی و علوم تربیتی)، 465-470. doi: 10.22038/jfmh.2016.8026470
- ✓ رحمانی، سمیرا، شیروان، مجید، قنسولی، بهزاد، اکبری، امید. تهیه و تدوین کتاب های دوزبانه داستان محور، مبتنی بر تقویت سواد عاطفی دانش آموزان 8 تا 14 سال. پژوهش های زبانشناختی در زبان های خارجی، دوره 7 شماره 2
- ✓ زارع فاطمه، نامدارپور فهیمه. اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دختران نوجوان. تحقیقات علوم رفتاری. ۱۳۹۹؛ ۱۸ (۱): ۴۰-۴۷
- ✓ سعید، نسیم. (1398). تعیین نقش تنظیم هیجانی در پیش بینی اضطراب امتحان و توانایی حل مساله دانشجویان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، 62(4.1)، 74-83
- ✓ فراهانی، یکتا، (1395). کنترل هیجان در نوجوان، هوشمندی در هیجان زدگی. مجله موفقیت، شماره 332
- ✓ قائم پور، زینب، اسماعیلیان، مرضیه، سرافراز، مهدی رضا. (1398). تنظیم هیجان در نوجوانان: نقش پیش بینی کننده کارکرد خانواده و دلبستگی. اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی، 14(51)، 1-16
- ✓ قنبری هاشم آبادی، ب. و باقری، ح. (1387). بررسی میزان کارایی آموزش مهارت های هوش هیجانی بر افزایش آن در نوجوانان. مطالعات تربیتی و روان شناسی، 9(1)، 157-165
- ✓ کاکاوند، علیرضا، کیانی، قمر. (1392). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهر زنجان. مطالعات روانشناختی، 9(2)، 153-174. doi: 10.22051/psy.2013.1748171
- ✓ گودینی، ر. و پورمحمدرضای تجربشی، م. و طهماسبی، س. و بیگلریان، ا. (1396). تاثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر مشکلات رفتاری فرزندان از دیدگاه والدین. آرشیو توانبخشی (توانبخشی)، 18(1)، 13-24. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=286518>
- ✓ محرری، فاطمه، فکور زیبا، مهدی، اصغری پور، نگار. (1393). اثربخشی آموزش گروهی به شیوه ی عقلانی-هیجانی-رفتاری بر کاهش بحران هویت و افزایش شادکامی نوجوانان خوابگاهی پسر. مجله اصول بهداشت روانی، 16(63)، 213-221

- ✓ مظفری علی اشرف، ادیبی امیر، شفیعی الهام، صاحبی علی. اقدام به خودکشی در یک پسر بچه ۸ ساله با سه بار سابقه خلق آویز: گزارش موردی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۱۴۰۰؛ ۲۷ (۱): ۱۲۷-۱۲۰
- ✓ یارمحمدیان، احمد، و شرفی راد، حیدر. (1390). تحلیل رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. جامعه شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان)، 22(4 (پیاپی 44))، 35-50.
- ✓ یاری نسب، فاطمه، امینی، کامروز، سالاری، آرش. (1398). بررسی میزان هوش هیجانی در زندانیان مرد زندان مرکزی یاسوج. فصلنامه بین المللی قانون یار، 327-335 دوره 3، شماره 9.
- ✓ **Buccolo, Ferro, Allodola, Mongili. (2020). Teenagers in quarantime, Social networks as allies for teaching and emotional education. Italian Journal of Educational Research. (13)25.104-126**
- ✓ Jacqueline Francis, Tan-chyuan chin and Dianne Vella-Brodrick. (2020). International Journal of Environmental Research and Public Health. 17/7612
- ✓ Melody.s. (2012). Teaching Social Emotional skill Through literacy. School of Education student capstone projects <https://digitalcom.mors.hamline.edu/hse-cp>
- ✓ Mirza Mahefooz Baig. (2019). Emotional literacy in education. International Journal of Reflective Research in Social Sciences. (2)1, 74-76
- ✓ Nancy Mack, (2020). Bullying Reconsidered Educating for Emotional Literacy. English Journal. 101.6:18-25
- ✓ Thomas, J. (2012). A study on Effectiveness of Emotional Literacy for a quality life. Srusti Management Review (5)1 23-33

