

## Research Paper

## Investigating the relationship between emotional intelligence, social adaptation, and quality of life in high school female students

Samaneh Zare<sup>1</sup>, Marzieh Yari Zanganeh<sup>2\*</sup>

1. Master's student in Counseling, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Marvdasht, Iran.

2. Assistant Professor Department of Knowledge and Information Science, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

Received: 07/10/2024

Accepted: 18/11/2024

PP: 95-109

**Abstract****Introduction:** The present study aims to investigate the relationship between emotional intelligence, social adaptation, and quality of life among female high school students in the Doroodzan region.**research methodology:** This descriptive correlational research examines the relationship between emotional intelligence and both social adaptation and quality of life among female high school students in the Doroodzan area of Fars province. The statistical population consists of all female students in the second year of high school in Doroodzan during the 2023-2024 academic year. A sample of 250 students was selected through convenience sampling from girls' high schools in the region. The research instruments included the Schutte Emotional Intelligence Scale (Schutte et al., 1998), the Sinha & Singh Adaptation Scale (1995), and the WHO Quality of Life Questionnaire – Short Form (WHO-QOL-BREF, 1996). Data were analyzed using Pearson correlation and multiple regression tests via SPSS software version 23.**Findings:** Results from Pearson correlation and regression analysis indicated that emotional intelligence components positively and significantly predict social adaptation, physical health, psychological well-being, social relationships, and environmental health among female high school students in Doroodzan.**Conclusion:** The findings suggest that there is a significant positive relationship between all dimensions of emotional intelligence and both quality of life and social adaptation. In other words, as emotional intelligence increases, so do the quality of life and social adaptation of participants.**Keywords:**

Emotional intelligence, social adaptation, quality of life.

**Citation:** Zare,S., Yari zanganeh M.(2024). investigating the relationship between emotional intelligence, social adaptation, and quality of life in high school female students. Journal of Ahsan Education, Vol 1, No 1, pp 95-109

**Corresponding author: Marzieh Yari Zanganeh****Address:** Department of Knowledge and Information Science, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran**Email:** myzanganeh@yahoo.com

## مقاله پژوهشی

## رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم

سمانه زارع<sup>۱</sup>، مرضیه یاری زنگنه<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی‌ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران

۲. استادیار گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

## چکیده

**مقدمه و هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم منطقه درودزن است.

**روش‌شناسی پژوهش:** این پژوهش از نظر هدف کاربردی و با رویکرد توصیفی همبستگی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه درودزن در سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲ بود که با نمونه‌گیری در دسترس از مدارس دخترانه متوسطه دوم منطقه درودزن تعداد ۲۵۰ نفر انتخاب شدند ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی شوت و همکاران (Schutte, 1998)، پرسشنامه سازگاری سینگها و سینگ (Sinha & Singh 1995) و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه (WHO-QOL-BREF, 1996) داده‌ها با استفاده از آزمونهای آماری پیرسون و رگرسیون چند متغیره و نرم افزار SPSS ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان داد مولفه های هوش هیجانی به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سازگاری اجتماعی، سلامت جسمی، روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیطی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم منطقه درودزن می باشد

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج بدست آمده بیانگر آن است بین کلیه ابعاد هوش هیجانی با ابعاد کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارتی با افزایش هوش هیجانی میزان کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی شرکت کنندگان نیز افزایش می یابد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۸

شماره صفحات: ۹۵-۱۰۹

**واژه‌های کلیدی:** هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی، کیفیت زندگی، دانش‌آموزان

**استناد:** زارع سمانه، یاری زنگنه مرضیه، (۱۴۰۳). رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان دختر متوسطه

دوم، فصلنامه تعلیم و تربیت احسن. دوره اول شماره یک، پاییز ۱۴۰۳، شماره صفحات ۹۵-۱۰۹

\* نویسنده مسئول: مرضیه یاری زنگنه

نشانی: دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

پست الکترونیکی myzanganeh@yahoo.com

## مقدمه

دانش آموزان به عنوان آینده سازان هر جامعه، از دیرباز مورد توجه پژوهش‌های علمی قرار گرفته‌اند. در دوره متوسطه دوم، این دانش آموزان با چالش هویت‌یابی مواجه هستند که تأثیر مستقیمی بر هیجانان و کیفیت زندگی آن‌ها دارد. این مرحله سنی که معمولاً به دوران نوجوانی مربوط می‌شود، به عنوان یک دوره بحرانی برای رشد هویتی، شناختی و هیجانی شناخته می‌شود. تغییرات سریع در رشد عصبی، شامل پیشرفت در تفکر عینی، عقلانی و انتزاعی، از عوامل مؤثر در این روند هستند (Barbot & Heuse, 2017). رشد دانش آموزان در جامعه و به‌ویژه در مدرسه به نحوه برخورد آن‌ها با چالش‌های پیش‌رو وابسته است. هوش هیجانی، به عنوان یک حوزه اصلی در روان‌شناسی تربیتی، نقش کلیدی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان ایفا می‌کند (Iqbal, et al, 2022). این نوع هوش به عنوان یک عامل محافظ روان‌شناختی برای دانش آموزان دوره متوسطه دوم شناخته می‌شود و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده نتایج مثبت روان‌شناختی و بهزیستی باشد (Iqbal, et al, 2022). هوش هیجانی دربرگیرنده مجموعه‌ای از قابلیت‌ها، شایستگی‌ها و مهارت‌های غیر شناختی و شناختی است که بر توانایی افراد برای موفقیت در زندگی شخصی و حرفه‌ای تأثیر می‌گذارد. (Llamas-Díaz, et al, 2022)

بنابراین، می‌توان گفت که هوش هیجانی بر سازگاری فرد در جامعه تأثیرگذار است و به فرد کمک می‌کند تا با محیط‌های مختلف، از خانواده تا محل کار، سازگار شود. سازگاری به معنای به‌کارگیری راهبردهایی است که فرد برای مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا به کار می‌برد (Sadock & Alkot, 2008). اجتماعی شدن به عنوان یک فرایند پیچیده ارتباطی بین فرد و جامعه شناخته می‌شود که دربرگیرنده ابعاد مختلفی است. یکی از این ابعاد، سازگاری اجتماعی است. سازگاری اجتماعی به معنای توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران و تطابق با هنجارهای اجتماعی است، به گونه‌ای که رفتار او در جامعه پذیرفته و ارزشمند باشد. این توانایی از دوران کودکی در خانواده شکل می‌گیرد و یادگیری قوانین اجتماعی در این مرحله می‌تواند به سازگاری بهتر در بزرگسالی کمک کند (Parsa-mehr & Vahdat, 2016). امروزه اکثر پژوهش‌ها سازگاری اجتماعی دانش آموزان در مدرسه را از اولویت‌های اساسی و ضروری برای نظام آموزشی در نظر گرفته‌اند (Ferguson, et al, 2022; Hosokawa & tira, 2022; Ronera, et al, 2022)

سازگاری اجتماعی به عنوان فرایندی تعریف می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کرده و احساس همدلی را تجربه کند (Fars-jani, et al, 2022). این مفهوم به کیفیت زندگی در سطح اجتماعی ارتباط دارد که خود معانی متفاوتی برای افراد و گروه‌های مختلف دارد. کیفیت زندگی عواملی چون آسایش عمومی، بهزیستی اجتماعی، شادکامی، رضایت از زندگی و تحقق نیازها را شامل می‌شود (Sarлак & haidary, 2017). کیفیت زندگی به درک فرد از جایگاهش در زندگی اشاره دارد و تحت تأثیر نظام فرهنگی و ارزش‌هایی است که فرد در آن‌ها زندگی می‌کند. کیفیت زندگی با اهداف، انتظارات و نگرانی‌های فرد مرتبط است (Shah, et al, 2011). به‌طور کلی پژوهشگران بر سه اصل مشترک ارزیابی ذهنی، ماهیت پویا و چندبعدی بودن کیفیت زندگی تأکید دارند (Kazemi & momeni-mahr, 2009).

کیفیت زندگی در مدرسه به‌طور مستقیم با یادگیری بهتر دانش آموزان و نگرش مثبت آنها نسبت به محیط آموزشی ارتباط دارد. این عوامل شامل موفقیت تحصیلی، پیشرفت در درس، و پذیرش مسئولیت‌های تحصیلی می‌شود. احساس تعلق به مدرسه و خود پنداره تحصیلی نیز از جمله مؤلفه‌های کلیدی هستند که می‌توانند بر بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق تحصیلی تأثیر بگذارند. افزون بر این، انگیزه بیشتر برای فعالیت‌های آموزشی و کسب نتایج مثبت، به شادکامی دانش آموزان کمک می‌کند. در مقابل، نگرش منفی به مدرسه و ناکامی تحصیلی می‌تواند منجر به بروز رفتارهای نابهنجار و فرسودگی تحصیلی شود؛ بنابراین، تقویت نگرش مثبت و فراهم کردن شرایط مناسب آموزشی می‌تواند به کاهش مشکلات تحصیلی و افزایش کیفیت زندگی در مدرسه کمک کند در همین راستا هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم منطقه درودزن است. سازمان بهداشت جهانی به دلیل اهمیت کیفیت زندگی دانش آموزان در مدرسه و پیامدهای ناشی از آن، اخیراً نیاز کشورها به ارتقا و بهبود با رفتار مدرسه و افزایش بهداشت دانش آموزان را در قالب کیفیت زندگی در مدرسه مطرح ساخته است (Brimani & mozaffari, 2022). نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که هوش هیجانی ارتباط مستقیم و معناداری با کیفیت زندگی دانشجویان و دانش آموزان دارد. به عبارت دیگر، افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند، نسبت به احساسات خود آگاهی بیشتری دارند. این افراد در شرایط بحرانی و استرس‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای بهتری استفاده می‌کنند و می‌توانند احساسات و هیجانان خود را به‌نحو مؤثرتری مدیریت کنند (Arabi-pour, Dahoui & et al, 2023).

روی هم رفته، این توانایی‌ها باعث افزایش کیفیت زندگی آن‌ها به‌ویژه در شرایط چالش برانگیز می‌شود. بررسی مطالعات پیشین نشان می‌دهد سن بر رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و سازگاری تحصیلی مؤثر است. (Ishak, et al, 2011) هوش هیجانی تأثیر مثبت معنی‌داری بر مهارت‌های اجتماعی و توانایی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان داشته و توانایی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را می‌توان از طریق بهبود هوش هیجانی بهبود بخشید (Suyatno & Hidayat, 2018; Trigueros, 2020; Yar Mohammadian and Sharfi Rad, 2001; Mousavi et al., 2017; Rezaei, 2023).

هوش هیجانی، مدیریت زمان و کیفیت زندگی به‌طور معناداری قادر به پیش بینی پیشرفت تحصیلی است. (Yeganeh et al., 2012). تداوم آموزش هوش هیجانی باعث کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش سازگاری اجتماعی و سلامت روانی دانشجویان می‌شود (Naderi Deh Sheikh and Borna, 2021). نتایج بررسی رابطه هوش هیجانی با پرخاشگری و سازگاری دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر تهران نشان داد بین هوش هیجانی با میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دبیرستانی رابطه منفی وجود دارد (Siasi et al., 2023). رابطه هوش اجتماعی و امیدواری با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان معنادار گزارش شده است (Maragheh et al., 2022). از سوی دیگر بررسی رابطه انگیزه پیشرفت تحصیلی با هوش هیجانی و کیفیت زندگی در دانشجویان همبستگی معناداری را نشان نداد (Qurbani Nia and Izadi, 2016). کیفیت زندگی در مدرسه با یادگیری بهتر دانش‌آموزان، نگرش مثبت به مدرسه، موفقیت تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، پذیرش مسئولیت و تعهد در قبال تکالیف مدرسه، احساس تعلق به مدرسه، خود پنداره تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، اشتیاق تحصیلی، انگیزه بیشتر برای فعالیت و کسب نتیجه و شادکامی، رابطه مثبت و با بروز رفتارهای ناهنجار و فرسودگی تحصیلی، رابطه منفی دارد (Gündogan & Özgen, 2020; Anttila & Svendler Nielsen, 2019). ابعاد هوش هیجانی رابطه مثبت و معنی‌داری با کیفیت زندگی کاری کارکنان نشان داده است. (Nazeef Kar and Bagheri 2014). آموزش هوش هیجانی به‌عنوان یک ابزار کلیدی در بهبود عملکرد شناختی و تنظیم هیجانات فردی و اجتماعی شناخته می‌شود. این نوع آموزش نه تنها برای افراد با مشکلات هیجانی و رفتاری مناسب است، بلکه برای تمامی افراد از هر سن و سطح تحصیلات قابل اجراست. تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش هوش هیجانی می‌تواند منجر به افزایش سلامت روان، بهبود مدیریت زمان و خودکارآمدی در دانش‌آموزان شود افرادی که از این آموزش بهره‌مند می‌شوند، مسئولیت بیشتری نسبت به احساسات خود پذیرفته و توانایی بیشتری در مدیریت استرس و تعارضات اجتماعی پیدا می‌کنند در نهایت، تقویت هوش هیجانی نه تنها بر روی عملکرد فردی تأثیر مثبت دارد، بلکه می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط اجتماعی نیز کمک کند. این امر باعث می‌شود که افراد در محیط‌های آموزشی و کاری موفق‌تر عمل کنند و زندگی شاداب‌تری داشته باشند (Moradi Shahriari, 2024). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که میان هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن شامل ارزیابی هیجانی، تنظیم هیجانی، ابراز هیجانی و به‌کارگیری هیجان، رابطه‌ای مثبت و معنادار با سازگاری اجتماعی وجود دارد. به‌ویژه، مؤلفه‌های ارزیابی هیجانی و ابراز هیجانی به‌عنوان بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری اجتماعی شناخته شده‌اند؛ بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش و تقویت هوش هیجانی می‌تواند در پرورش مهارت‌های اجتماعی و افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان تأثیر مثبتی داشته باشد (Pourazarakand, et al., 2023). لذا با توجه به بزه‌دیدگی در دوران نوجوانی، اهمیت و ضرورت بررسی هوش هیجانی که مهم‌ترین متغیر در رابطه با افزایش سازگاری و از جمله سازگاری اجتماعی است مهم واقع شده است؛ بنابراین پژوهش پیش رو به دنبال پاسخ به این سؤال اساسی است که آیا رابطه معناداری بین هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان دختران متوسطه دوم منطقه درودزن وجود دارد؟ در همین راستا پژوهش حاضر در صدد پاسخ‌گویی به فرضیه‌های زیر است.

بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.

بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با بعد سلامت جسمی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.

بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با بعد سلامت روان کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.

بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با بعد روابط اجتماعی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.

بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با بعد سلامت محیط اطراف کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و با رویکرد توصیفی همبستگی انجام شده است. داده‌های موردنیاز از طریق پرسش‌نامه استاندارد هوش هیجانی شوت و همکاران (Schutte, 1998) با ابعاد (ادراک و ابراز هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره‌جویی از هیجان در زمینه‌های حل مسئله و اداره کردن هیجان)، پرسش‌نامه سازگاری سینگ‌ها و سینگ (Sinha & Singh 1995) دربرگیرنده (سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی و سازگاری آموزشی) و پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه (WHO-QOL-BREF, 1996) با ابعاد (سلامت جسمی، سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی، محیط اجتماعی) گردآوری شده است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه درودزن در سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲ است. برای انتخاب نمونه به روش نمونه‌گیری

تصادفی و در دسترس تعداد ۲۵۰ دانش آموز از مدارس دخترانه متوسطه دوم سطح منطقه درودزن که در سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۲ مشغول به تحصیل هستند.

انتخاب شدند و پس از تبیین ملاحظات اخلاقی پرسش نامه‌ها به صورت الکترونیکی در اختیار آنها قرار داده شد. پس از گردآوری اطلاعات، داده با به کارگیری آزمون‌های آماری پیرسون و رگرسیون چند متغیره و نرم افزار SPSS ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند

## یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها در جدول ۱ ارائه شده است

### یافته‌های توصیفی پژوهش

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای دموگرافیک شرکت کنندگان

متغیر	گروه	تعداد	درصد
سن	۱۵ سال	۸۷	۳۵
	۱۶ سال	۹۱	۳۶
	۱۷ سال به بالا	۷۲	۲۹
پایه تحصیلی	پایه اول دوره دوم متوسطه	۸۰	۳۲
	پایه دوم دوره دوم متوسطه	۸۸	۳۵
	پایه سوم دوره دوم متوسطه	۸۲	۳۳

جدول ۱ جدول فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی شرکت کنندگان را به تفکیک سن و پایه تحصیلی نشان می‌دهد. بر این اساس بیشترین مشارکت کنندگان در رده سنی ۱۶ سال و پایه دوم دوره دوم متوسطه بودند

جدول ۲. جدول ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

سازگاری اجتماعی	سلامت محیط	روابط اجتماعی	سلامت روان	سلامت جسمی	بهره برداری از هیجان	ارزیابی و بیان هیجان	تنظیم هیجان
							تنظیم هیجان
						۱	۰/۴۵۳**
						۱	۰/۲۹۹**
				۱	۰/۳۳۲**	۰/۳۰۹**	۰/۲۸۹**
			۱	۰/۲۹۸**	۰/۴۳۲**	۰/۵۰۹**	۰/۳۳۲**
		۱	۰/۳۸۷**	۰/۳۵۴**	۰/۲۷۷**	۰/۱۶۸*	۰/۲۲۴**
	۱	۰/۲۸۹**	۰/۴۰۰**	۰/۳۷۳**	۰/۲۱۹**	۰/۳۶۴**	۰/۲۳۴**
۱	۰/۲۹۹**	۰/۳۲۴**	۰/۳۴۲**	۰/۴۰۰**	۰/۳۴۲**	۰/۲۷۵**	۰/۴۱۱**

جدول فوق آزمون همبستگی پیرسون را برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. همان گونه که مشاهده می‌شود بین کلیه ابعاد هوش هیجانی با ابعاد کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارتی با افزایش هوش هیجانی میزان کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی شرکت‌کنندگان نیز افزایش می‌یابد.

### بررسی فرضیه‌های پژوهش

**بررسی فرضیه اول پژوهش: بین مولفه‌های هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.**

جدول ۳. آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس مولفه‌های هوش هیجانی

متغیر ملاک: سازگاری اجتماعی						
متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	F	P	$\beta$	T
تنظیم هیجان	۰/۴۷۲	۰/۲۲۲	۳۴/۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۳۰۹	۳/۳۷۶
ارزیابی و بیان هیجان					۰/۲۴۱	۲/۶۶۸
بهره برداری از هیجان					۰/۱۰۹	۱/۲۴۸

با توجه به جدول ۳ همان گونه که مشاهده می‌شود میزان R برابر ۰/۴۷۲ و میزان R<sup>2</sup> برابر ۰/۲۲۲ می‌باشد. به عبارتی مولفه‌های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل ۲۲ درصد از واریانس نمرات سازگاری اجتماعی را تبیین می‌کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سازگاری اجتماعی می‌باشد (p=۰/۰۰۱،  $\beta=۰/۳۰۹$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سازگاری اجتماعی می‌باشد (p=۰/۰۰۵،  $\beta=۰/۲۴۱$ ).

**بررسی فرضیه دوم پژوهش بین هوش هیجانی با بعد سلامت جسمی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.**

به منظور آزمون فرضیه دوم از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد.

جدول ۴. آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی سلامت جسمی بر اساس مولفه‌های هوش هیجانی

متغیر ملاک: سلامت جسمی						
متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	F	P	$\beta$	T
تنظیم هیجان	۰/۵۰۰	۰/۲۵۰	۳۷/۶۱۳	۰/۰۰۱	۰/۲۶۵	۲/۹۹۸
ارزیابی و بیان هیجان					۰/۲۹۸	۳/۳۱۲
بهره برداری از هیجان					۰/۱۴۳	۱/۶۶۷

با توجه به جدول ۴ همان گونه که مشاهده می‌شود میزان R برابر ۰/۵۰۰ و میزان R<sup>2</sup> برابر ۰/۲۵۰ می‌باشد. به عبارتی مولفه‌های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل ۲۵ درصد از واریانس نمرات سلامت جسمی را تبیین می‌کند. همچنین مولفه

تنظیم هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت جسمی می باشد ( $\beta=0/265, p=0/001$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت جسمی می باشد ( $\beta=0/298, p=0/001$ ).

### بررسی فرضیه سوم پژوهش: بین مولفه های هوش هیجانی با بعد سلامت روان کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد

به منظور آزمون فرضیه سوم از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد.

جدول ۵. آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی سلامت روان بر اساس مولفه های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان

متغیر ملاک: سلامت روان						
متغیر پیش بین	R	R <sup>2</sup>	F	P	$\beta$	T
تنظیم هیجان	0/512	0/262	41/009	0/001	0/321	3/445
ارزیابی و بیان هیجان					0/300	3/115
بهره برداری از هیجان					0/288	2/998

با توجه به جدول ۵ همان گونه که مشاهده می شود میزان R برابر 0/512 و میزان R<sup>2</sup> برابر 0/262 می باشد. به عبارتی مولفه های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل 26 درصد از واریانس نمرات سلامت روان را تبیین می کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت روان می باشد ( $\beta=0/321, p=0/001$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت روان می باشد ( $\beta=0/300, p=0/001$ ) و بهره برداری از هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت روان می باشد ( $\beta=0/288, p=0/001$ ).

### بررسی فرضیه چهارم پژوهش: بین مولفه های هوش هیجانی با بعد روابط اجتماعی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.

به منظور آزمون فرضیه چهارم از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد.

جدول ۶ آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی روابط اجتماعی بر اساس مولفه های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان

متغیر ملاک: روابط اجتماعی						
متغیر پیش بین	R	R <sup>2</sup>	F	P	$\beta$	T
تنظیم هیجان	0/387	0/149	28/662	0/001	0/265	2/887
ارزیابی و بیان هیجان					0/244	2/669
بهره برداری از هیجان					0/122	1/451

با توجه به جدول ۶ همان گونه که مشاهده می شود میزان R برابر 0/387 و میزان R<sup>2</sup> برابر 0/149 می باشد. به عبارتی مولفه های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل 14 درصد از واریانس نمرات روابط اجتماعی را تبیین می کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی روابط اجتماعی می باشد ( $\beta=0/265, p=0/001$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان



به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی روابط اجتماعی می باشد ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/244$ ).

**بررسی فرضیه پنجم پژوهش: بین مولفه های هوش هیجانی با بعد سلامت محیطی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.**

جدول ۷. آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی سلامت محیطی بر اساس مولفه های هوش هیجانی

متغیر ملاک: سلامت محیطی						
متغیر پیش بین	R	R <sup>2</sup>	F	P	$\beta$	T
تنظیم هیجان	0/266	0/070	22/112	0/001	0/216	2/443
ارزیابی و بیان هیجان					0/134	1/535
بهره برداری از هیجان					0/099	1/112

با توجه به جدول ۷ همان گونه که مشاهده می شود میزان R برابر 0/266 و میزان R<sup>2</sup> برابر 0/070 می باشد. به عبارتی مولفه های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل ۷ درصد از واریانس نمرات سلامت محیطی را تبیین می کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت محیطی می باشد ( $p=0/005$ ,  $\beta=0/216$ ).

### بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش بررسی رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم منطقه درودزن بود. در این تحقیق طرح پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود که به بررسی رابطه ی هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم منطقه درودزن استان فارس پرداخته شد. جامعه ی آماری شامل کلیه ی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه درودزن در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. در این پژوهش تعداد ۲۵۰ دانش آموز با روش نمونه گیری در دسترس از مدارس دخترانه متوسطه دوم سطح منطقه درودزن که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند انتخاب شد.

**بحث در خصوص فرضیه اول: «بین مولفه های هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.»**

به منظور آزمون فرضیه اول از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد که نتایج حاصل از آن نشان داد میزان R برابر 0/472 و میزان R<sup>2</sup> برابر 0/222 می باشد. به عبارتی مولفه های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل ۲۲ درصد از واریانس نمرات سازگاری اجتماعی را تبیین می کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سازگاری اجتماعی می باشد ( $p=0/001$ ,  $\beta=0/309$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سازگاری اجتماعی می باشد ( $p=0/005$ ,  $\beta=0/241$ ).

نتایج این آزمون با نتایج تحقیقات (Suyatno & Hidayat, 2018), Yar Mohammadian and Sharfi Rad (2001), Naderi Deh, Mousavi et al., (2017), Qurbani Nia and Izadi, (2016), Yeganeh et al (2012), Sheik and Borna (2021), Maragheh et al., 2022, Rezaei, 2023) و (Siasi et al., 2023) همسو می باشد. در تحلیل و تبیین نتیجه به دست آمده می توان گفت رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی موضوعی است که در پژوهش های روانشناختی به طور گسترده ای مورد بررسی قرار گرفته است. محققان به این نتیجه رسیده اند که افراد با **هوش هیجانی بالا** از شادابی، نشاط و استقلال بیشتری برخوردارند و عملکرد بهتری در زندگی دارند. این افراد همچنین نسبت به زندگی خوش بین تر هستند و در برابر استرس مقاومت بیشتری نشان می دهند.

افراد با هوش هیجانی بالا، در مواجهه با فشارهای زندگی، سازگاری بیشتری پیدا می‌کنند. این آگاهی به آن‌ها اجازه می‌دهد تا واکنش‌های احساسی خود را مدیریت کنند و استراتژی‌های مؤثری برای مقابله با عوامل استرس‌زا اتخاذ نمایند. در دنیای مدرن، مشکلات عمدتاً در قالب ارتباطات انسانی بروز می‌یابند. استفاده از روش‌های جنگ و گریز یا واکنش‌های احساسی شدید در مواجهه با این مشکلات ناکارآمد است. بنابراین، هوش هیجانی به‌عنوان یک ابزار کلیدی در تعاملات اجتماعی شناخته می‌شود. به‌طور کلی، هوش هیجانی نه تنها بر رضایت از زندگی تأثیر مثبت دارد بلکه توانایی افراد را برای سازگاری با چالش‌های روزمره افزایش می‌دهد. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که افراد دارای هوش هیجانی بالا، زندگی شادتری را تجربه کنند و در روابط اجتماعی خود موفق‌تر باشند.

### بحث در خصوص فرضیه دوم: «بین هوش هیجانی با بعد سلامت جسمی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.»

به‌منظور آزمون فرضیه دوم از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد که نتایج حاصل از آن نشان داد میزان  $R$  برابر  $0/500$  و میزان  $R^2$  برابر  $0/250$  می‌باشد. به‌عبارتی مولفه‌های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل  $25$  درصد از واریانس نمرات سلامت جسمی را تبیین می‌کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت جسمی می‌باشد ( $\beta=0/265$ ,  $p=0/001$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت جسمی می‌باشد ( $\beta=0/298$ ,  $p=0/001$ ). نتایج این آزمون با نتایج تحقیقات Nazeef Kar and Bagheri (2014) Yar Mohammadian and Sharfi (2001) همسو می‌باشد.

تمایز هیجانی پایین معمولاً با نوروتیسم مرتبط است که به‌معنای آسیب‌پذیری بیشتر در برابر استرس و آشفتگی‌های هیجانی می‌باشد. افرادی که در این زمینه ضعف دارند، به‌راحتی دچار نشخوارهای ذهنی و احساسات منفی می‌شوند که می‌تواند منجر به اختلالات جسمانی گردد. بازسازی هیجانی، یعنی توانایی افراد در پردازش و مدیریت احساسات خود، با بیماری‌های جسمانی و سبک‌های مقابله‌ای انفعالی رابطه معکوس دارد. به‌عبارت دیگر، افرادی که در بازسازی هیجانی ضعیف هستند، بیشتر در معرض مشکلات جسمانی قرار دارند و از سبک‌های مقابله‌ای انفعالی استفاده می‌کنند که این امر به نشخوارهای ذهنی منفی منجر می‌شود.

### بحث در خصوص فرضیه سوم: «بین مولفه‌های هوش هیجانی با بعد سلامت روان کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.»

به‌منظور آزمون فرضیه سوم از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد که نتایج حاصل از آن نشان داد میزان  $R$  برابر  $0/512$  و میزان  $R^2$  برابر  $0/262$  می‌باشد. به‌عبارتی مولفه‌های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل  $26$  درصد از واریانس نمرات سلامت روان را تبیین می‌کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت روان می‌باشد ( $\beta=0/321$ ,  $p=0/001$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت روان می‌باشد ( $\beta=0/300$ ,  $p=0/001$ ) و بهره برداری از هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت روان می‌باشد ( $\beta=0/288$ ,  $p=0/001$ ). نتایج این مطالعه با نتایج تحقیقات Rezaei (2023), Mousavi et al., (2017), Naderi Deh (Siasi et al., 2023), Sheikh and Borna (2021) همسو می‌باشد.

ارزیابی هیجان با هدف مدیریت هیجان‌ها جهت افزایش سازگاری و تطابق به کار می‌روند. ارزیابی هیجان از طریق شناخت به‌طور جدایی ناپذیر با زندگی آدمی آمیخته است و او را یاری می‌کند تا مثلاً زمانی که با حوادث فشارزا یا تهدیدکننده روبه‌رو شد هیجان‌ها یا احساساتش را مدیریت یا تنظیم کرده و روی آنها کنترل داشته‌باشد و در هیجان غرق نشود اگرچه ارزیابی هیجان معمولاً به‌صورت ناهشیار عمل می‌کند، اما واقعیت این است که این تنظیم در ابتدا به‌صورت حساب شده و عمدی انجام می‌شود و به‌صورت خودکار باعث افزایش مهارت می‌شود. در تبیین این یافته باید گفت که هوش هیجانی در نتایج مربوط به سلامت اثر شدیدی دارد، زیرا از استرس موجود به‌هنگام مقابله با وضعیت‌های دشوار می‌کاهد. بیماری‌های کشنده، ترس و بدگمانی شدیدی ایجاد می‌کنند و به نفع بیمار است که به آنها پردازد و آنها را درک کند. اثر

فیزیکی هوش هیجانی به قدری قوی است که تحقیقات انجام شده در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، با عکس برداری از مغز، عملاً ثابت کرده‌اند که همراه با تغییرات هوش هیجانی، تغییرات فیزیکی در مغز شکل می‌گیرد. در این پژوهش‌ها میزان ترافیک جاری بین مراکز منطق و مراکز هیجان در مغز نشان داده است که میزان این ترافیک بر اندازه و ساختمان این دو مرکز اثر واقعی دارد. مهارت‌های هوش هیجانی توانایی مغز برای مقابله با اضطراب هیجانی را تقویت می‌کنند. این کار باعث می‌شود که دستگاه دفاعی بدن قوی باقی بماند و در برابر بیماری‌ها مقاومت بیشتری داشته‌باشد. افراد با هوش هیجانی بالا، دید مثبتی نسبت به زندگی داشته، نسبت به دیگران خوشبین‌تر بوده و رضایت بیشتری را گزارش می‌دهند.

#### ۴-۲-۵- بحث در خصوص فرضیه چهارم: «بین مولفه‌های هوش هیجانی با بعد روابط اجتماعی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.»

به‌منظور آزمون فرضیه چهارم از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد که نتایج حاصل از آن نشان داد میزان  $R$  برابر  $0/387$  و میزان  $R^2$  برابر  $0/149$  می‌باشد. به‌عبارتی مولفه‌های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل  $14$  درصد از واریانس نمرات روابط اجتماعی را تبیین می‌کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی روابط اجتماعی می‌باشد ( $\beta=0/265$ ,  $p=0/001$ ). همچنین ارزیابی و بیان هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی روابط اجتماعی می‌باشد ( $\beta=0/244$ ,  $p=0/001$ ). نتایج این آزمون با نتایج تحقیقات و Nazeef Kar and Bagheri (2014) Yar Mohammadian and Sharfi (2014) Rad (2001) همسو می‌باشد. افراد با هوش هیجانی بالا توانایی افزایش تجارب هیجانی خود را دارند که این موضوع به شناخت عمیق‌تر از خود و رویدادهای زندگی منجر می‌شود. افزایش نوشتاری احساسات و هیجان‌ها نه تنها به تفکر عمیق‌تر درباره خود کمک می‌کند، بلکه موجب می‌شود افراد مسائل را از دیدگاه وسیع‌تری بررسی کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که می‌توانند احساسات خود را به‌خوبی افشا کنند، معمولاً از همدلی بیشتری برخوردارند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند. همچنین، هوش هیجانی با ویژگی‌های شخصیتی مانند گشودگی به تجربه، حرمت به خود و سخت‌رویی ارتباط مثبت دارد و با روان‌آزردگی (نوروتیزم) ارتباط منفی دارد. افراد با هوش هیجانی بالا در قضاوت‌های خود همسویی بیشتری نشان می‌دهند. این افراد معمولاً نسبت به حالات روحی خود آگاهی بیشتری دارند، حساسیت بالایی به زندگی خود دارند و مرزهای شخصی‌شان را می‌شناسند. این ویژگی‌ها به سلامت روانی آن‌ها کمک شایانی می‌کند و نگرش مثبتی نسبت به زندگی ایجاد می‌کند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تحلیل و توصیف بهتر تجارب شخصی، آگاهی از عوامل، فرآیندها و پیامدهای افکار و احساسات، به سلامت روانی بیشتر منجر می‌شود و افراد را در زندگی موفق‌تر و مؤثرتر می‌سازد (Ghaderi & Shamsi., 2015; Ismaili, Ahadi, Delawar & Shafiabadi 2007). ضرورت آموزش هوش هیجانی در خانواده‌ها و مدارس را بیش از پیش نمایان می‌کند

#### بحث در خصوص فرضیه پنجم: «بین مولفه‌های هوش هیجانی با بعد سلامت محیطی کیفیت زندگی در دختران متوسطه دوم منطقه درودزن رابطه وجود دارد.»

به‌منظور آزمون فرضیه پنجم از آزمون رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شد که نتایج حاصل از آن نشان داد میزان  $R$  برابر  $0/266$  و میزان  $R^2$  برابر  $0/070$  می‌باشد. به‌عبارتی مولفه‌های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری از هیجان در کل  $7$  درصد از واریانس نمرات سلامت محیطی را تبیین می‌کند. همچنین مولفه تنظیم هیجان به‌صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی سلامت محیطی می‌باشد ( $\beta=0/216$ ,  $p=0/005$ ). نتایج این آزمون با نتایج تحقیقات Nazeef Kar and Bagheri (2014) Yar Mohammadian and Sharfi Rad (2001) همسو می‌باشد.

مهارت‌های هیجان، راهبردهایی را شامل می‌گردد که براساس یافته‌های پژوهش‌های پیشین با انواع مشکلات هیجانی و اختلالات روانی رابطه معکوس داشته‌اند و احتمالاً می‌توانند پیش‌بینی‌کننده مشکلات هیجانی باشند این راهبردها عبارتند از: ارزیابی مجدد مثبت، بازنگری

مثبت، رسیدن به یک دورنما، پذیرش و برنامه‌ریزی. توجه به راه‌های شناختی مقابله با هیجان به‌هنگام مواجهه با رخدادهای منفی زندگی در این دوره می‌تواند دارای اهمیت باشند زیرا بین مشکلات درون‌ریز و فرایند تفکر منفی یا تحریف‌های شناختی افراد رابطه قوی وجود دارد. در اصل در مهارت هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است (اشنر و گروس، ۲۰۰۵). زیرا انسان‌ها با هر چه مواجه می‌شوند آن را تفسیر می‌کنند و تفسیرهای شناختی تعیین‌کننده واکنش‌های افراد است. و رویکردهای نوین نیز علت اختلافات هیجانی به نقض در کنترل‌های شناختی نسبت داده می‌شود. به طوری که ناتوانی در کنترل هیجان منفی ناشی از وجود افکار و باورهای منفی درباره نگرانی و به‌کارگیری شیوه‌های ناکارآمد مقابله‌ای است. مهارت‌های هیجانی موفق همراه با دستاوردهای مثبت می‌باشد. دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی و اثربخشی بهتر.

این پژوهش هم مانند همه پژوهش‌ها با محدودیت‌های مواجه بود که به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌گردد:

- محدود شدن جامعه آماری تنها به یک شهرستان

- عوامل و متغیرهای اجتماعی، اقتصادی نظیر حالت روانی، سطح اقتصادی، سطح فرهنگ و... که در اختیار پژوهشگر نمی‌باشند و ممکن هست که روی رابطه بین متغیرها تأثیر گذارد.

- بزرگ‌ترین محدودیت روش‌های همبستگی این می‌باشد که رابطه علی معلولی را بین متغیرها مشخص نمی‌کند بدین معنی که رابطه بین دو متغیر ناشی از بی‌شمار متغیر هست که تعدیل و کنترل همه آنها امکان‌پذیر نیست.

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر می‌توان پیشنهادات زیر را ارائه داد:

با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود هر ساله میزان کیفیت زندگی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را اندازه‌گرفت تا در صورت تغییر و یا کاهش در آن برای بهبود آن برنامه‌هایی را مدون کرد.

همچنین مسئولین به برپایی همایش‌ها، سمینارها، نشست‌های علمی، تخصصی، دعوت از متخصصان و برگزاری کلاس‌های آموزشی در رابطه با آموزش‌های هوش هیجانی مبادرت ورزند.

همچنین از آنجا که هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی تأثیر گذار بوده می‌توان به اثربخشی آموزش مولفه‌های هوش هیجانی در مدارس مبادرت ورزید.

- این پژوهش در دیگر جامعه‌های آماری و سنین بالاتر صورت گیرد.

- در پژوهش‌های بعدی به بررسی رابطه هوش هیجانی با دیگر متغیرهایی مانند بلوغ عاطفی، گوشه‌گیری، افکار خودکشی، تمایل به روابط فرا زناشویی و احساس تنهایی نیز پرداخته شود.

- در پژوهش‌های بعدی این پژوهش روی دانش‌آموزان پسر نیز انجام شود.

## نتیجه‌گیری

در پایان با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد دانش‌آموزانی که هوش هیجانی بالاتری نسبت به دیگران دارند، سازگاری اجتماعی بیشتری از خود نشان می‌دهند و کیفیت زندگی آنان بهتر قلمداد می‌گردد.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

### حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

### مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی‌ارشد خانم سمانه زارع با همین عنوان است.

## تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

## References

- Anttila, E., & Svendler Nielsen, C. (2019). Dance and the quality of life at schools: A Nordic affiliation. *Dance and the quality of life*, 4, 327-345.
- Arabpour Dahouei A, Abdi M, Mirzakhani Araghi N. The Relationship between Emotional Intelligence and Quality of Life among Students of Shahid Beheshti University of Medical Sciences in 2021: A Short Report. *JRUMS 2023*; 22 (8):897-906. [in persian ]  
URL: <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7012-fa.html>
- Barbot, B., & Heuser, B. (2017). Creativity and identity formation in adolescence: A developmental perspective. In *The creative self* , 14 (2), pp. 87-98. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00005-4>
- Brimani, A., Mozafari, A. (2023). The relationship between family functioning and quality of life at school with the mediating role of academic self-efficacy in students. *Sociological Research*, 16 (3), pp.: 107-129.. [in persian ]
- Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. The WHOQOL Group. *Psychol Med* 1998;28:551-8.
- Farsijani N, Besharat M A, Moghadamzadeh A. (2022). Predicting social adjustment based on attachment styles and cognitive emotion regulation strategies in adolescents. *Journal of Psychological Science*. 21(109), 71-88. doi:10.52547/JPS.21.109.71. [in persian ]
- Ferguson, S., Brass, N. R., Medina, M. A., & Ryan, A. M. (2022). The role of school friendship stability, instability, and network size in early adolescents' social adjustment. *Developmental psychology*
- Ghaderi M, Shamsi A. (2015). The correlation between emotional intelligence and mental health among students of Jiroft city. *JHPM* , 5 (1):62-72  
URL: <http://jhpm.ir/article-1-546-fa.html>
- Gündogan, S., & Özgen, H. (2020). The Relationship between the Quality of School Life and the School Burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3),531-538.
- Hosokawa, R., Katsura, T., & Taira, K. (2022). Experience of annual events in the family and social adjustment of school-age children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 1-9.
- Iqbal, J., Asghar, M. Z., Ashraf, M. A., & Yi, X. (2022). The Impacts of Emotional Intelligence on Students' Study Habits in Blended Learning Environments: The Mediating Role of Cognitive Engagement during COVID-19. *Behavioral Sciences*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.3390/bs12010014>
- Ismaili, M, Ahadi, H., Delawar, A., and Shafiabadi, A. (2007). The effect of teaching emotional intelligence components on mental health. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thought and behavior)*, 13(2 (consecutive 49)) , 158-165. SID. <https://sid.ir/paper/16849/fa>

Ishak, N-A. Jdaitawi, M. T. Ibrahim, Y. S. Mustafa, F. T. (2011). Moderating Effect of Gender and Age on the Relationship between Emotional Intelligence with Social and Academic Adjustment among First Year University Students. *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 3, No. 1; June 2011.

Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., & Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(7), 925-938. <https://doi.org/10.1002/jad.12075>

maragheh, O., roh al amini, M., & Farhang, S. (2022). Investigating the Relationship between Social Intelligence and Hope and Social Adjustment of Male High School Students: A Case Study of Lavizan Organizational Homes. *Defense-Human Capital Management*, 1(4), 6-19.. [in persian ]

Moosavi, F., Haydari, F., & Azimi, S. (2019). Relationship between Emotional Intelligence and Mental Health with Social Adjustment of Athlete Students of Islamic Azad University- Kermanshah Branch. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 17(42), 129-144.. [ in persian ]

Moradi Shahriari, M, (2024). Investigating the Relationship Between Emotional Intelligence and Social Intelligence with Social Adaptation in High School Students, Seventh National Congress in Humanities, Tehran. <https://civilica.com/doc/2008551>

Naderi Deh Sheikh, M., Barna, M. (2021). The effect of emotional intelligence training on social anxiety, social adjustment and mental health of Azad Islamic University Ahvaz students. *Social Psychology*, Spring 2019, No. 54: 125-135. [in Persian].

Nazif kar, V., & Bagheri, M. (2014). Investigating the relationship between emotional intelligence and the quality of work life of employees in Bandar Shahid Rajaei complex. Master's Thesis in Business Administration, Islamic Azad University, Qeshm Branch.

Parsamehr, M., & heddat, E. (2017). The Relationship between Emotional Intelligence and Social Adjustment of Students. *Quarterly Journal of Social Development (Previously Human Development)*, 11(2), 65-94. doi: 10.22055/qjdsd.2017.12684. [in persian ]

Ghorbani nia R, Izadi F. The Relationship of Academic Achievement Motivation with Emotional Intelligence and Quality of Life of University Students. *Health\_Based Research* 2017; 3 (3):297-307 URL: <http://hbrj.kmu.ac.ir/article-1-212-fa.html>. [ in Persian]

Pourazarakand, A., Aminzadeh, H., Rastgoo, M., Abedini, A., (2023), "Examining the Relationship Between Emotional Intelligence and Social Adaptation of Students," 15th National Conference on Management Research and Humanities in Iran, Tehran. <https://civilica.com/doc/1815468>

Rezaei, A.M. (2023). The relationship between emotional intelligence and social competence with the mediating role of optimism in secondary school students. Master's Thesis in Psychology, Tallo Mehr Institute of Higher Education, Qom. [in persian ]

Romera Félix, E. M., Luque González, R., Ortega Ruiz, R., Gómez Ortiz, O., & Camacho López, A. (2022). Positive peer perception, social anxiety and classroom social adjustment as risk factors in peer victimization: a multilevel study. *Psicothema*.

Sadock B, Alkot S. (2008). Summary of psychiatry: behavioral sciences/clinical Psychiatry, translated to Persian by Rezaei and Rafiei. Tehran: Arjmand publication

sarlak M, heydari H. Comparing Marital Status, Personal and Interpersonal Forgiveness, and Quality of Life in Couples Who are Married for 1-2 and 3-10 Years. *QJCR* ۲۰۱۷; ۱۶ (۶۲):۱۷۰-۱۸۸ URL: <http://irancounseling.ir/journal/article-۱-۲۳۹-fa.html>. [in persian ]

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.

Siyasi, S. R., Asadi, M., Salahi, A. (2023). The relationship between emotional intelligence and aggression and adaptability of female high school students in Tehran. *Psychological studies and educational sciences (Center for the Development of Modern Education in Iran)*., Volume 8, Number 1, pp: 1089-1100.. [in persian ]

Sinha, A. K. P., & Singh, R. P. (1995). Adjustment inventory for college students. *Agra: National Psychological Corporation*

Suyatno, Hidayat, KH. N. (2018). Emotional Intelligence Affect Social Adjustment Ability among. 2018 Institute of Advanced Engineering and Science. *IJERE*, urnal homepage: <http://iaescore.com/journals/index.php/IJERE>

yarmohammadian, A., & Sharafi rad, H. (2011). Analysis of relationship between emotional intelligence and social adjustment in teenager male students.. *Journal of Applied Sociology*, 22(4), 35-50. [in persian ]

Yeganeh T, Soltani shal R, Kafee M, Hosseinkhanzadeh A. The Relationship between Emotional Intelligence, Time Management and Quality of Life with Academic Achievement among College Students. *JRUMS* 2013; 12 (3):219-232 URL: <http://journal.rums.ac.ir/article-1-1742-fa.html>. [in persian ]