

## اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه های مقابله با استرس دانش آموزان دبیرستانی شاهد دختر رشت

اکبر همتی ثابت<sup>۱</sup>، جواد خلعتبری<sup>۲\*</sup>، سیدسارا موسوی<sup>۳</sup>

(۱) کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، باشگاه پژوهشگران جوان، تنکابن، ایران

دانشیار روانشناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران

(۳) کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران

\*نویسنده مسوول: saba-javadpsy@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۱/۷/۱۳ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۱/۹/۳ تاریخ پذیرش مقاله ۹۲/۲/۲

### چکیده

هوش هیجانی آخرین تحول و ابداع مهم در رابطه بین تفکر و عاطفه است و در زندگی روزمره اهمیت دارد و باعث افزایش توانایی تعاملات اجتماعی شده است. این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است که به منظور مقایسه اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس در دانش آموزان انجام گرفته است. جامعه پژوهش در این پژوهش تمامی دانش آموز دختر شاهد مقطع دبیرستان شهر رشت در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ بودند. نمونه ای به حجم ۳۰ نفر از جامعه پژوهش انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آموزش هوش هیجانی و گواه قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش پرسشنامه های مهارت اجتماعی ایندربیتون و فوستر (۱۹۹۲) و شیوه های مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) بود. پرسشنامه مهارت های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس به عنوان پیش آزمون و پس آزمون اجرا گردیدند. افراد گروه آموزش هوش هیجانی ۱۲ جلسه ساختار یافته ۹۰ دقیقه ای در هر هفته به مدت ۲ ماه شرکت کردند ولی گروه گواه هیچ آموزشی را دریافت نکرد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شده است. نتایج یافته ها نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه های مقابله با استرس (مسأله مداری و اجتنابی) شدت اثر بالایی دارد اما بر شیوه هیجان مداری شدت اثر پایینی دارد. می توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی بر افزایش مهارت های اجتماعی و اتخاذ شیوه های مقابله با استرس کارآمد، موثر است. **کلید واژگان:** آموزش هوش هیجانی، مهارت های اجتماعی، شیوه مقابله با استرس.

### مقدمه

اندازه مورد توجه قرار گرفته باشد این باشد که هوش هیجانی معنای جدیدی از هوشمندی ارایه می دهد و افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می توانند با مشکلات و چالش های زندگی سازگار گردند و در نتیجه موجبات بهبود و افزایش سلامت روانی خود را فراهم کنند. از طرف دیگر هوش هیجانی پایین می تواند بالقوه تهدید کننده سلامت روانی باشد. (سپهریان، ۱۳۸۵)

در تعاملات اجتماعی علائم هیجانی و غیرکلامی فراوانی وجود دارد و افرادی که بتوانند بهتر این علائم را شناسایی کنند، پاسخ بهتری به آن می دهند و در نتیجه از مهارت

هوش هیجانی آخرین تحول و ابداع مهم در ادراک رابطه بین تفکر و عاطفه و در زندگی روزمره اهمیت ویژه ای دارد (سیاروچی، فورگاس و مایر. به نقل از نوری امام زاده ای، ۱۳۸۴) هوش هیجانی توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه است. هوش هیجانی توانایی درک هیجان و آگاهی از هیجان ها، توانایی ایجاد احساسات تسهیل فعالیت های شناختی، عمل سازگارانه و توانایی تنظیم هیجان ها در شخص و دیگران است (ارگر، ۲۰۰۹). شاید دلیل این که عبارت هوش هیجانی تا این

های اجتماعی بهتری برخوردار خواهند بود. این گونه افراد بهتر می توانند برانگیختگی های کم یا زیاد هیجانی را کنترل کنند و هیجانی متناسب موقعیت های اجتماعی نشان دهند. این توانایی ها تحت تأثیر متغیری به نام هوش هیجانی قرار دارد و در واقع هوش هیجانی در مهارت های اجتماعی افراد تأثیر بسیاری دارد (جواهری، ۱۳۸۵) مهارت های اجتماعی به افراد فرصت می دهد که شروع و ادامه مثبتی در ارتباط با دیگران داشته باشند (آیدوگان، گلینک، پیتاس، ۲۰۰۹)

امروزه هر کسی در هر محل و موقعیتی که باشد درجاتی از فشار عصبی یا استرس را در محیط کار و سازمان احساس می کند و این موقعیت امری عینی و انکارناپذیر در سازمان دهی مدرن امروزی است (ویتمن، ۱۹۹۹). یکی از عواملی که باعث می شود برخی از افراد کمتر از دیگران تحت تأثیر فشارهای مختلف قرار گرفته و کمتر آسیب ببینند به کاربردن مهارت های مقابله ای مؤثر در برابر عوامل استرس زاست. چنانچه اغلب دانشمندان اتفاق نظر دارند بروز استرس فرد را وادار می کند تا در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارند.

این سازش یافتگی مؤثر یا غیر مؤثر است. (استورا، ۱۹۹۶، نقل از ادیب راد، ۱۳۸۳) تحقیقات در زمینه هوش هیجانی نشان داده که می توان هیجان را مهار کرد و در آن ها تغییراتی ایجاد نمود (گلمن، ۱۹۹۵). پژوهش های سیاروچی، چان، بجگر (۲۰۰۲)؛ سیاروچی، دین و اندرسون (۲۰۰۲) نشان داد که هوش هیجانی با رضایت مندی حرفه ای، دامنه و کیفیت روابط اجتماعی و شاخص های سلامتی به صورت مثبت مرتبط بوده است و می تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیت های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، توسعه حرفه ای یا شغلی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت و بهزیستی روانی داشته باشد. امروزه مهارت های اجتماعی و عاطفی جز لاینفک زندگی انسان محسوب شده و بودن این مهارت ها، اساس زندگی اجتماعی و تصمیم گیری های فردی بشر با شکل جدی رو به رو خواهد بود. فردی که نافذ مهارت

های عاطفی و اجتماعی است نمی تواند ارتباط نامطلوب و سالمی با دیگران برقرار کرده و در مواجهه با موقعیت های دشوار زندگی که نمی توان تصمیم گیری را صرفاً به عقل سپرد با شکست رو به رو خواهد شد (بار آن و پارکر ۲۰۰۰) سونگ، هانگ، پنگ و لاو (۲۰۱۰) در بررسی خود دریافتند که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش توانایی تعاملات اجتماعی دانش آموزان با نقایص ذهنی و عمومی شده است.

فلنچر و همکاران (۲۰۰۹) در بررسی خود که مطالعه آزمایش بین آموزش هوش هیجانی و مهارتهای ارتباطی روی دانشجویان سال سوم پزشکی بود دریافتند که افزایش هوش هیجانی اثر مثبتی روی مهارت های ارتباطی دانشجویان دارد.

میکولاجزاک، نلیس، هانس و کوییدیچ (۲۰۰۸) در پژوهشی دریافتند که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش سازگاری برای رسیدن به شادی شده است. آنها تأثیر آموزش هوش هیجانی را بر مقررات هیجانی و کارآمدی مقابله در طی احساسات بررسی کردند. دونالد و همکاران (۲۰۰۷) در بررسی خود دریافتند که بین هوش هیجانی و مقابله کارآمد رابطه معناداری وجود دارد. باستین، برزو نتلیک (۲۰۰۵) نشان دادند که هوش هیجانی بالا با راهبرد مسأله مدار کارآمدتر، رضایت زندگی بالاتر و اضطراب کم تر ارتباط دارد. ثرلاکسون (۲۰۰۴) پژوهشی در مورد تأیید آموزش و یادگیری مؤلفه های هوش هیجانی کودکان انجام داد. وی از روش بازی درمانی مبتنی بر کلاس درس استفاده کرد نتایج نشان داد که کودکان در این کلاس ها آموختند که خود کنترلی را درونی کنند و همدلی بیشتری را نسبت به دیگران نشان دهند. هانت و اوانسل (۲۰۰۴) در بررسی خود دریافتند که هوش هیجانی پایین با مقابله ناسازگارانه رابطه دارد. لویز و همکاران (۲۰۰۴) در بررسی خود دریافتند که کسانی که ناتوان در اداره کنترل هیجانها خود هستند با مهارت های تعاملی و اجتماعی ضعیفی دارند.

کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه مدارس شاهد دختر شهر رشت که پرسشنامه های مهارت های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر و شیوه مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) در اختیار آنها قرار گرفت و ۸۹ نفر دارای مشکلات مهارت های اجتماعی و مشکل مقابله با استرس تشخیص داده شد که از بین آنها ۳۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب شد و بصورت تصادفی در ۲ گروه که هر گروه ۱۵ نفر بودند که شامل گروه گواه و آزمایش بود، قرار داده شدند. افراد با تشخیص نقص در مهارت های اجتماعی کسانی بودند که در پرسشنامه مهارت های اجتماعی که دارای ۳۹ سؤال است در بخش منفی نمره بالاتر از میانگین  $۳۴/۲۷$  و در بخش مثبت نمره پایین تر از میانگین  $۷۱/۳۱$  را کسب کردند نمره گذاری و تشخیص مقیاس مقابله با استرس بدین صورت بود که سه نوع رفتار مقابله ای که نمره ای هر یک از رفتارهای مقابله ای سه گانه یعنی مسئله مداری، هیجان مداری و اجتنابی از ۱۶ تا ۸۰ است به عبارتی سبک مقابله ای غالب فرد با توجه به نمره ای که در آزمون کسب می کند مشخص می شود یعنی کدامیک از رفتارها نمره بالاتر در مقیاس کسب کند آن رفتار به عنوان سبک مقابله ای فرد در نظر گرفته می شود این پرسشنامه ۴۸ عبارت (مقوله) است که پاسخ ها هر مقوله به روش لیکرت مشخص شده است روایی این مقیاس در ایران، بهرامی (۱۳۷۶) اندازه گیری شد که همبستگی درونی آزمون و همبستگی در رابطه با متغیرهای متفاوت نسبتاً در حد بالایی است که در مسئله مداری  $۰/۵۸$  در هیجان مداری  $۰/۵۵$  و در اجتنابی  $۰/۸۳$  محاسبه شد پایایی آن توسط بهرامی در ایران در سبک مسئله مداری  $۰/۸۲$  در سبک هیجان مداری  $۰/۷۶$  و در سبک اجتنابی  $۰/۸۲$  می باشد. برای پرسشنامه مهارت های اجتماعی پایایی با استفاده از الگوی آلفای کرونباخ  $۰/۷۵$  در بخش مثبت و برای بخش منفی معادل  $۰/۶۹$  در این پژوهش بدست آمد.

زمان برای شیوه آموزش  $۱/۵$  ساعت در هفته و به مدت ۱۲ جلسه اجرا گردید و در این بین گروه گواه (کنترل) هیچ آموزشی را دریافت نکردند. در جلسه آخر مجدداً مقیاس

لین و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که آموزش جرأت ورزی به بهبود ابراز وجود عزت نفس، تعاملات میان فردی و مهارت های ارتباطی می انجامد و اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد.

انلگبرگ و اسجورگ (۲۰۰۴) دریافتند که افراد با هوش هیجانی پایین سازگاری اجتماعی کمتری نسبت به افرادی که هوش هیجانی بالاتر دارند از خود نشان می دهند. فرقدانی (۱۳۸۳) رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان را مورد بررسی قرار داد این تحقیق نشان داد که بین مؤلفه های هوش هیجانی (خود انگیزی، خودآگاهی، خود کنترلی، هوشیاری اجتماعی، همدلی و مهارت های اجتماعی و ارتباطی) سازگاری اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد. فتوحی (۱۳۸۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود (یکی از مؤلفه های هوش هیجانی) به شیوه گروهی در افزایش توان مقابله با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی ناحیه ۵ مشهد به این نتیجه دست یافت که آموزش ابراز وجود توان مقابله دانش آموزان را در موارد استرس زا بالا می برد. سپهریان (۱۳۸۵) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه سبک های دلبستگی و هوش هیجانی با مهارت های اجتماعی دریافتند که بین هوش هیجانی کلی و مهارت های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و کلیه مؤلفه های تنظیم هیجان، بیان هیجان و بهره برداری از هیجان با مهارت های اجتماعی رابطه مثبت معنادار دارند.

هدف اصلی پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه های مقابله با استرس دانش آموزان دبیرستانی است با توجه به پیشینه و پژوهش های مرتبط با موضوع فرضیه زیر مطرح است:

آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس دانش آموزان مؤثر است.

### روش پژوهش

این پژوهش به شیوه شبه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه انجام شده است جامعه آماری پژوهش

جلسه هشتم: آشنایی دانش آموزان با مهارت های ارتباطی و ارائه راهکارهایی برای ارتباط مؤثر  
 جلسه نهم: آشنایی دانش آموزان با استرس و افکار منفی و پیامدهای آن و ارائه راهکارهایی جهت کنترل آن  
 جلسه دهم: آشنایی دانش آموزان با حل مسئله و ارائه راهکارهایی برای حل مسأله و تصمیم گیری  
 جلسه یازدهم: آشنایی دانش آموزان با واقعیت آزمایی و انعطاف پذیری

جلسه دوازدهم: آشنایی دانش آموزان با مفاهیم خوش بینی و شادکامی

#### یافته ها

برای آزمون فرضیه فوق از تحلیل کوواریانس (Mancova) استفاده شده است این آزمون روش آماری است که اجازه می دهد که اثر یک متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گیرد در حالی که اثر متغیر دیگر را حذف کرده یا از بین می برد و پس از بررسی به عمل آمده چون رابطه خطی، همگنی رگرسیون، همگنی ماتریس های واریانس کوواریانس، یکسانی واریانس ها و عدم ارتباط خطی بین واریانس های باقیمانده زیر سؤال نرفته پژوهشگر مجاز به استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره است.

های مهارت های اجتماعی و مقابله با استرس بر دو گروه اجرا گردید و تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفت. به منظور تحلیل توصیفی داده های از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره و نرم افزار SPSS 16 استفاده گردید.

#### شرح جلسات

جلسه اول: آشنایی دانش آموزان با هوش هیجانی و مؤلفه های آن و محاسن برخورداری از هوش هیجانی  
 جلسه دوم: آشنایی دانش آموزان با مفهوم خودآگاهی، شناخت، احساس ها، شناسایی توانایی ها و کاستی ها  
 جلسه سوم: آشنایی دانش آموزان با مفهوم عزت نفس و به کارگیری راهکارهای ارتقاء آن  
 جلسه چهارم: آشنایی دانش آموزان با مفهوم مهارتهای ابراز وجود و ارائه راهکارهای جهت ارتقاء آن  
 جلسه پنجم: آشنایی دانش آموزان با مفاهیم استقلال و خودشکوفایی و راهکارهای دست یابی به آن  
 جلسه ششم: آشنایی دانش آموزان با همدلی و نقش آن در ارتباطات و ارائه راهکارهای دست یابی به آن  
 جلسه هفتم: آشنایی دانش آموزان با مسئولیت اجتماعی و اهمیت آن در ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی

جدول ۱. میانگین اولیه مهارت های اجتماعی و سبک های مقابله با استرس

متغیر وابسته	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مسأله مدار	۶۳/۳۳	۷/۳۸	۶۱	۱۰/۶۳
هیجان مدار	۵۱/۸۰	۱۱/۲۶	۵۱/۸۷	۹/۱۳
اجتنابی	۳۱/۹۳	۸/۵۲	۴۱/۸۷	۹/۳۵
مهارت منفی	۳۱	۲/۹	۵۴/۲۷	۹/۶۵
مهارت مثبت	۹۸/۱۳	۶/۰۷	۸۵/۹۳	۸/۵

جدول ۲. میانگین تعدیل شده برای مهارت های اجتماعی و سبک های مقابله با استرس

متغیر وابسته	گروه	میانگین	خطای استاندارد	حدود میانگین جامعه با ۹۵ درصد اطمینان
				حد پایین      حد بالا
مسأله مدار	آزمایش	۶۵/۴۴	۱/۷۷	۶۹/۱۰
	کنترل	۵۸/۸۹	۱/۷۷	۶۲/۵۵
هیجان مدار	آزمایش	۵۲/۴۳	۱/۶۰	۵۵/۷۳
	کنترل	۵۱/۲۳	۱/۶۰	۵۴/۵۳
اجتنابی	آزمایش	۳۳/۶۷	۱/۰۷	۳۵/۹۰
	کنترل	۴۰/۱۲	۱/۰۷	۴۲/۳۵
مهارت منفی	آزمایش	۳۱/۰۸	۱/۳۴	۳۳/۸۴
	کنترل	۵۴/۱۹	۱/۳۴	۵۶/۹۶
مهارت مثبت	آزمایش	۹۸/۳۶	۲/۰۷	۱۰۲/۶۵
	کنترل	۸۵/۷۱	۲/۰۷	۸۹/۹۹

جدول ۳. تحلیل واریانس چند متغیره برای مهارت های اجتماعی و سبک های مقابله با استرس

اثر	ارزش	F	df1	df2	سطح معناداری	مجذور سهمی اتا
لامبدای ویلکز	۰/۱۰۳	۳۳/۲۶	۵	۱۹	۰/۰۰۰	۰/۸۹

جدول ۴. تحلیل واریانس چند متغیره برای مهارت های اجتماعی و سبک های مقابله با استرس

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور سهمی اتا
مسأله مدار	۲۸۱/۰۶	۱	۲۸۱/۰۶	۶/۴۱	۰/۰۱۹	۰/۲۲
هیجان مدار	۹/۴۷	۱	۹/۴۷	۰/۲۷	۰/۶۱۲	۰/۰۱۱
اجتنابی	۲۷۲/۴۷	۱	۲۷۲/۴۷	۱۶/۷۶	۰/۰۰۰	۰/۴۲
مهارت منفی	۳۵۰۴/۲۲	۱	۳۵۰۴/۲۲	۱۳۹/۹۲	۰/۰۰۰	۰/۸۶
مهارت مثبت	۱۰۵۰/۲۲	۱	۱۰۵۰/۲۲	۱۷/۴۵	۰/۰۰۰	۰/۴۳

$F_{(5,19)} = 33.26$        $wilk's\ lambda = 0.103$        $Partial\ \eta^2 = 0.89$   
 اثر معنی دار داشته است. یعنی این که آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و سبک های مقابله با استرس مؤثر بوده است و مجذور سهمی اتا شدت این اثر را (۰/۸۹) نشان می دهد که بیانگر اثر بسیار بالایی است. تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته به تنهایی و با استفاده از آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۱) نشان می دهد.

همان طور که جدول فوق نشان می دهد پس از تعدیل نمرات، گروه آزمایش و گروه کنترل در میانگین مهارت های اجتماعی و سبک های مقابله با استرس با هم اختلاف دارد. برای بررسی این تفاوت تحلیل مانکوا با تصحیح بن فرونی انجام پذیرفت. همان طور که در جدول فوق مشاهده می شود، اثر آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و سبک های مقابله با استرس در یک متغیر ترکیبی با

## بحث و نتیجه گیری

جهت بررسی فرضیه مبتنی بر این که در آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس مؤثر است. از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده گردید نتایج یافته ها نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر مهارت های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس (مسأله مداری و اجتنابی) شدت اثر بالایی دارد اما بر شیوه هیجانی مداری شدت اثر پایینی دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی بر افزایش مهارت های اجتماعی و اتخاذ شیوه مقابله با استرس کارآمد، مؤثر است. این نتایج همسو و موازی است با پژوهش های سونگ، هانگ، پنگ و لائو (۲۰۱۰) که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش توانایی تعاملات اجتماعی دانش آموزان با نقایص ذهنی و عمومی شده است. برکیت و همکاران (۲۰۰۴) که رابطه هوش هیجانی و رفتارهای زندگی را بررسی کرد و نتیجه گرفت که آموزش این مهارت سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت های اجتماعی و ارتباطات بین فردی، سازگاری اجتماعی و افزایش مهارت های مقابله ای شده است. هانت و اوانس (۲۰۰۴) که در بررسی خود نشان دادند که هوش هیجانی پایین با مقابله ناسازگارانه رابطه دارد شاته و همکاران (۲۰۰۱) که در هفت مطالعه جداگانه به بررسی رابطه هوش هیجانی و روابط بین فردی پرداختند آنها دریافتند افراد باهوش هیجانی بالا از قدرت خود کنترلی بالایی برخوردارند و دید همدلانه بیشتری نسبت به دیگران دارند. بکندام (۲۰۰۱) نشان داد افرادی که از هوش هیجانی بالا برخوردارند وقایع را مثبت تر تعبیر می کنند و در نتیجه رفتار سازگارانه بیشتری از خودشان می دهند.

احمدی زاده (۱۳۷۳) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت حل مسئله (یکی از مؤلفه های هوش هیجانی) با افزایش شایستگی های اجتماعی و ارتقاء سطح روابط بین فردی نوجوان ارتباط دارد و بر افزایش مفهوم خود تحصیلی نوجوانان مؤثر است.

فتوحی (۱۳۸۰) به این نتیجه دست یافت که آموزش ابراز وجود توان مقابله دانش آموزان را در مورد استرس زا بالا می برد.

در تبیین یافته فوق می توان گفت که آموزش هوش هیجانی توانسته است بر مهارت های اجتماعی و شیوه مقابله با استرس دانش آموزان مؤثر واقع شود شناخت هیجان تعیین می کند که فرد چگونه معانی هیجانی و موقعیت های هیجانی را شناسایی کند. این ویژگی هوش هیجانی علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع بینانه معانی و موقعیت های هیجانی، توان پیش بینی فرد و استفاده از راهبردهای مقابله کارآمد در برابر موقعیت های تنش زا را افزایش می دهد بر این اساس شناخت هیجانی با ساز و کارهای پیش بینی، کنترل و راهبردهای مقابله کارآمد به بهبود کیفیت روابط اجتماعی فرد کمک می کند به اعتقاد مایر (۲۰۰۰) هوش هیجانی به عنوان مجموعه ای از توانمندی های فرد در ادراک، مدیریت و برون ریزی مناسب هیجان ها، می تواند در برخی شرایط به عنوان نوعی راهبرد مقابله ای عمل کند. به عقیده وایت (۲۰۰۴) بسیاری از مؤلفه های هوش هیجانی، فهم و درک هیجانات دیگران، تنظیم و مهار هیجان، کنترل و مهار استرس و توانایی های دیگر که باهوش هیجانی همراه است، پایه هایی برای داشتن مهارت های مناسب اجتماعی و برقرار کننده یک رابطه مؤثر و سازنده با دیگران است.

بنابراین انتظار می ورد اشخاصی که هوش هیجانی بالایی دارند روابط بهتری با دیگران داشته باشند پیشنهاد می شود پژوهشی مشابه در محدوده زمانی طولانی تر و با جلسات آموزشی بیشتر ارائه گردد و برنامه های آموزشی با استفاده از کارگاه های آموزشی با حضور سایر اعضاء خانواده شاهد برگزار شود.

## منابع

- Donald, H, Salkofsky, Elizabeth, J.Galloway, A., J.Davidson. K (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences* 42.491 - 5020
- Endler. N. S. & parker. J.D.A(1990). Multidimensional of coping: A critical evaluation. *Jurnal of personality and social psychology*. 58, 344-854.
- Engelberg. E., & sjoberg.L. (2004). Emotional intelligence affect intensity, and social adjustment. *Personality and individual differences*, 37, 533-542.
- Bracket, M.A, mayer, J, D, Warner, r. m. (2004). Emotional intelligence and its relation of every day behavior *journal of personality and individual differences*, 39, pp:1387-1402.
- Aydogam, Y. kilinc, E. F. tempetas, S. (2009). Identify parent views regarding social skills. *Procedia social and behavioral sciences* 1, 1507-1512.
- Bastian, V.a. Burns, N.B & Nettelbeak, T (2005). Emotional intelligence predicts life skill, but not as well as personality and congthive abilities. *Personality and individual difference*. 39, 1135-1145.
- Bekendam, C.(2001) family and dimensious of emotional intelligence dissertation abstracts international, Vo158(4). 2109-2122.
- Weightman, J. (1999). Interoductiong organizationa, *Behaviral Behaviar*, Edinburg cate, Harward Addison-wesley.
- White.K. (2004). Attachment: Stability and chang across the life span. *Attachment & human development*. Vo129. issue. 1.9-23.
- Schutte, S.nicola, Malouff, M.john, boblih, C.coston, t.d, greeson, c.jedlick, g, Rhode S, e(2001). Development and validation measure of emotional intelligence. *Journal of pensonality and individual difference*. Vol 25.167-177
- Shamiro, S. Shapiro, D & scwar. Tz G.(2000)
- Song, L. Huang, G. peng, K.Law, k.(2010). the differentinal effects of general mental ability and emotional intelligence on academic performance and social interactions., *intelligence* 38, 137-148.
- Theorlakson.c. (2004). Teaching and learning to care: an early years prevention program in emotional intelligence.
- Mikolajczak, M. Nelis, D. Hhansenne, M. Quoidbach, J. (2008). If tou can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discerete
- سپهریان آذر، فیروزه (۱۳۸۵). ساخت و هنجاریابی آزمون هوش هیجانی براساس نظریه های موجود و فرهنگ بومی و ارزشیابی تأثیر آموزش آن بر شیوه های مقابله با استرس در بین دانش آموزان دبیرستان های ارومیه در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴. رساله دکترا، دانشگاه علامه طباطبایی.
- سیاروچی، جوزف؛ فورگاس، جوزف پ؛ مایر، جان د. (۱۹۹۵). هوش هیجانی در زندگی روزمره (کند و کار عملی). ترجمه جعفر نجفی زند. (۱۳۸۵). تهران، انتشارات سخن.
- سیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف؛ مایر، جان. هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه اصغر نوری امام زاده ای، حبیب الله نصیری (۱۳۸۴). اصفهان، نوشته.
- فتوحی، زهره (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود، به شیوه گروهی در افزایش توان مقابله با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی ناحیه ۵ مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- فرقدانی، آزاده (۱۳۸۳). بررسی رابطه هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- جواهری، عابدین. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبکهای دلبستگی و هوش هیجانی با مهارتهای اجتماعی دانش آموزان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- احمدی زاده، احمد (۱۳۷۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسأله بر برخی از ویژگی های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه روزی بهزیستی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبایی
- ادیب راد، نسترن (۱۳۸۳). بررسی تأثیر دو روش آموزش ایمن سازی در مقابل استرس SIT و آموزش هوش هیجانی EIT در نشانگان استرس زنان شاغل در حرفه خدمات پرستاری و راه های مقابله با آن. رساله دکترا، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر وضعیت اقتصادی و اجتماعی بر نحوه مقابله با بحران نوجوانان سال دوم و سوم راهنمایی مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۷۶-۷۵ و رابطه آن با نقش مشاور. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.

- emotions. *Personality and Individual differences*, 44, 1336-1368.
- Mayer, J. (2000). Spiritual intelligence or spiritual consciousness? *Journal of psychology and Religion*, 10, 47-56.
- Lin, Y.R., Shiah, I.S., Chang, Y.C., Lai, T.J., Wang, K. Y., & Chou, K.R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656-665.
- Lopes, P.N., Brackett, M.A., Nezlek, J.B., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30 (8), 1018-1034.
- Hunt, N., & Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behaviour Research & Therapy*, 42, 791-798.
- Ergur, D.O. (2009). How can education professionals become emotionally intelligent? *Social and Behavioral Sciences* 1, 1023-1028.
- Fletcher, I., Leadbetter, P., Curran, A., O'Sullivan, H. (2009). A pilot study assessing emotional intelligence training and communication skills with 3<sup>rd</sup> year medical students. *Patient Education and Counseling* 76, 376-379.
- Golman, D. (1995). *Emotional intelligence*, New York: Bantam.



---

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 4, No. 2, summer 2012, No 14



Journal of Educational  
Psychology

---

## Effectiveness of emotional intelligence on social skill and coping stress style on student of Rasht city

Akbar Hemati Sabet<sup>1</sup>, Javad Khalatbari<sup>2\*</sup>, S.Sara Mosavi<sup>3</sup>

- 1) Young Researcher and Elite Club, M.A Student of Psychology, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon University
- 2) Assistant professor. Department of education, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran
- 3) M.A Student of Psychology, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon University

\*Corresponding author: saba-javadpsy@yahoo.com

---

### Abstract

This is a semi experimental study that has been conducted the purpose of comparing effectiveness of emotional intelligence training on social skill and coping stress style on student of Rasht city. The research community in this study are the all girl student from shahed high school of Rasht city, they are steal studing in 1388-1389. The sample including 30 people were selected from research community and were put randomly in two group of emotional intelligence training and control. Gathering data tools in this study was devices, inventory social skills from inderbitzen and foster (1992), and coping inventory for stressful – situation from Endler and parker (1990) Social skill and coping stress ful-situation questionnaires has been conducted the pretest and post test, group emotional intelligence training of participate in 12 session, 90 minutes, once a week, but control group didn't receive any training. For descriptive and analysis of data, statistical indicator like mean, standard deviation and in deductive statistic covariance Mankova analysis have been used result showed that emotional intelligence training on social skill coping stress style (problem-focused and avoiding) have hightest intensity effect but have low intensity effect on emotional-focused. So we can conclude that emotional intelligence training on in crease social skill and adapting useful method of coping stress styles is effective.

**Key word:** Emotional Intelligence training, social skill, coping stress styles

---