

The Effect of Emotional Intelligence Training Based on Social Support Theory on Reducing Perceived Stress and Promoting Communication Skills among Male High School Students in Hamadan

Narges Nouri (MSc)¹, Babak Moeini (PhD)^{2,*}, Ali Ghaleiha (MD)³, Javad Feradmal (PhD)⁴, Iraj Zareban (PhD)⁵

¹ Khash Higher Education Institution, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

² Social Determinants of Health Research Center, Department of Public Health, Faculty of Health, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

³ Research Center for Behavioral Disorders and Substance Abuse, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

⁴ Modeling of Non-communicable Diseases Research Center, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

⁵ Health Promotion Research Center, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran

* **Corresponding Author:** Babak Moeini, Social Determinants of Health Research Center, Department of Public Health, Faculty of Health, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran. Email: Babak_moeini@yahoo.com

Abstract

Received: 25/12/2016

Accepted: 17/03/2017

How to Cite this Article:

Nouri N, Moeini B, Ghaleiha A, Feradmal J, Zareban I. The Effect of Emotional Intelligence Training Based on Social Support Theory on Reducing Perceived Stress and Promoting Communication Skills among Male High School Students in Hamadan. *J Educ Community Health*. 2016;3(4): 45-51. DOI: 10.18869/acadpub.jech.3.4.45

Background and Objectives: Research has shown that 80% of people's success is associated with emotional intelligence-related skills. Accordingly, the aim of this study was to evaluate the effect of emotional intelligence training based on social support theory on assuaging perceived stress and promoting communication skills among male high school students of Hamadan, Iran.

Materials and Methods: In this experimental study, 100 male high school students in Hamadan, Iran, were randomly assigned to experimental and control groups (n=50 students in each group). The data collection tools included the Social Support Scale, Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, Burton's Communication Skills, and Cohen's Perceived Stress Scale. The intervention included five sessions for students and two sessions for parents and school teachers, which was performed for one month in the experimental group. The experimental and control groups were separately followed up one and two months after the intervention. Data were analyzed with SPSS, version 16 and, using Chi-square test, paired t-test, and repeated measures analysis of variance.

Results: The results revealed significant differences between the mean scores of the two groups regarding the theoretical constructs of social support, emotional intelligence, communication skills, and perceived stress ($P < 0.05$).

Conclusions: Emotional intelligence training based on social support was effective in reducing stress and promoting communication skills of students; therefore, the use of this theoretical framework for designing and evaluating educational interventions is suggested.

Keywords: Communication; Emotional Intelligence; Psychological Social Support; Stress

بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مبنای تئوری حمایت اجتماعی در کاهش استرس درک شده و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر همدان

نرگس نوری^۱، بابک معینی^{۲*}، علی قلعه‌ایها^۳، جواد فردمال^۴، ایرج ضاربان^۵

^۱ کارشناس ارشد، مؤسسه آموزش عالی سلامت خاش، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران
^۲ دکتری تخصصی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران
^۳ دکتری تخصصی، مرکز تحقیقات اختلالات رفتاری و سوء مصرف مواد، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران
^۴ دکتری تخصصی، مرکز تحقیقات مدل‌سازی بیماری‌های غیرواگیر و گروه آمار زیستی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران
^۵ دکتری تخصصی، مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

* نویسنده مسئول: بابک معینی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران. ایمیل: Babak_moeini@umsha.ac.ir

چکیده

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۰۵
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۲/۲۷
 تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

سابقه و هدف: تحقیقات نشان داده است که ۸۰ درصد موفقیت افراد مربوط به مهارت‌هایی است که به نوعی با هوش هیجانی در ارتباط می‌باشد؛ بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مبنای تئوری حمایت اجتماعی در کاهش استرس درک شده و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر همدان انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه مداخله‌ای، ۱۰۰ دانش‌آموز پسر دبیرستانی به صورت تصادفی به دو گروه آزمون و کنترل (هر گروه ۵۰ نفر) تقسیم شده بودند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه حمایت اجتماعی (SSS: Social Support Scales)، هوش هیجانی (Schutte Self-Report) CSI: Communication) Burton، مهارت‌های ارتباطی (SSEIT: Emotional Intelligence Test) و پرسشنامه استرس درک شده (PSS: Perceived Stress Scale) Cohen بود. برنامه مداخله‌ای شامل پنج جلسه آموزشی جهت دانش‌آموزان و دو جلسه جهت والدین و مربیان بود که در مدت‌زمان یک ماه برای شرکت‌کنندگان گروه آزمون به مرحله اجرا درآمد و دو گروه آزمون و کنترل یک ماه و دو ماه پس از مداخله آموزشی مورد پیگیری قرار گرفتند. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS 16، آزمون‌های T، Chi-Square، زوجی، T مستقل و آنالیز طرح اندازه‌های تکراری تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها: بعد از اجرای برنامه مداخله‌ای، اختلاف معنی‌داری بین میانگین نمرات دانش‌آموزان در سازه‌های تئوری حمایت اجتماعی، هوش هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و استرس درک شده بین گروه‌های آزمون و کنترل مشاهده گردید ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان داد آموزش هوش هیجانی بر مبنای حمایت اجتماعی در کاهش استرس و بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان مؤثر بوده است؛ بنابراین استفاده از این چارچوب نظری برای طراحی و ارزیابی مداخلات آموزشی پیشنهاد می‌گردد.

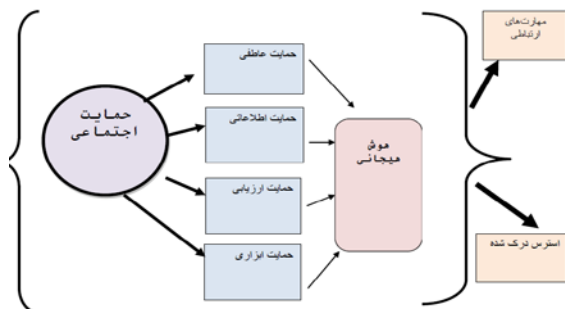
واژگان کلیدی: استرس درک شده؛ حمایت اجتماعی؛ مهارت‌های ارتباطی؛ هوش هیجانی

مقدمه

هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌های قابل یادگیری تعریف می‌کند [۲]. در واقع هوش هیجانی عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص ایجاد انگیزه و امید می‌کند [۴]. در سال‌های اخیر رفتارهای پرخطر از جمله: خودکشی، سوء

برخی روانشناسان بر این باور هستند که هوش هیجانی در دستیابی به موفقیت بیشتر در محیط‌های کار، تحصیل و یا زندگی افراد نقشی مهمی را ایفا می‌نماید [۱]. طبق نظریه Friedman هوش هیجانی روشی برای تشخیص، درک و انتخاب چگونگی تفکر، احساس و عمل افراد است [۲]. Goleman نیز هوش

مشکلات از همفکری و مساعدت اطرافیان بهره‌مند شود و بتواند با آن‌ها احساس نزدیکی کند [۱۳]. به دلیل تطابق قابل قبول عوامل فوق با سازه‌های بکاررفته در تئوری حمایت اجتماعی (شکل ۱)، این مطالعه با هدف تعیین تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مبنای تئوری حمایت اجتماعی در کاهش استرس درک‌شده و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر همدان طراحی و اجرا گردید.



شکل ۱: مدل مفهومی برای ارتباط حمایت اجتماعی با هوش هیجانی و تأثیر آن بر مهارت‌های ارتباطی و استرس درک‌شده

مواد و روش‌ها

این پژوهش یک مطالعه مداخله‌ای از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. براساس نتایج مطالعه نوری و همکاران [۱۴] که دال بر پایین بودن میانگین نمره هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی و بالابودن میانگین نمره استرس درک‌شده دانش‌آموزان پسر در مقایسه با دانش‌آموزان دختر بود؛ این پژوهش روی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی انجام گردید. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که دو دبیرستان از بین دبیرستان‌های پسرانه موجود در دو بخش شهر همدان (در مجموع ۴ دبیرستان) به شکل تصادفی انتخاب و در هر بخش یک دبیرستان به گروه آزمون و دبیرستان دیگر به گروه کنترل اختصاص یافت. با در نظر گرفتن شرایط ورود به مطالعه، ۵۰ دانش‌آموز از دبیرستان‌های گروه آزمون و ۵۰ دانش‌آموز از دبیرستان‌های گروه کنترل به تصادف انتخاب شدند. از مهمترین شرایط ورود دانش‌آموزان به مطالعه حاضر، نداشتن سابقه بیماری روانی بود که بدین منظور دانش‌آموزان با کمک روانشناس مورد ارزیابی قرار گرفتند.

اطلاعات با استفاده از پرسشنامه کتبی و به صورت خودگزارش‌دهی گردآوری شد. پرسشنامه در پنج بخش کلی شامل: اطلاعات جمعیت‌شناختی، پرسشنامه استاندارد مهارت‌های ارتباطی Burton [۱۵]، پرسشنامه هوش هیجانی Schutte (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test) (SSEIT) [۱۶]، پرسشنامه استرس درک‌شده Cohen (PSS: Perceived Stress Scale) [۱۷] و پرسشنامه حمایت اجتماعی (SSS: Social Support Scales) [۱۴] بود. پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی: گونه فارسی پرسشنامه

مصرف مواد و پرخاشگری در نوجوانان به میزان هشداردهنده‌ای بالا رفته است و این مشکلات باعث توجه بیشتر پژوهشگران به هوش هیجانی در نوجوانان گردیده است [۵]. به اعتقاد برخی صاحب‌نظران افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند در روابط عاطفی و صمیمانه و سلامت روان ممتاز هستند [۶]. این افراد در برخورد با مشکلات زندگی فردی و اجتماعی خود، سازگاری بهتری دارند و هیجانات خود را به‌طور صحیح مدیریت می‌کنند، در نتیجه زمینه افزایش سلامت جسم و روان خود را فراهم می‌آورند [۳]. از طرفی در دوران نوجوانی به دلیل مواجهه با تغییرات دوران بلوغ، فشارهای روانی و استرس بیشتر است، در نتیجه برخورداری از مهارت‌های هوش هیجانی به منظور مقابله با این شرایط مفید می‌باشد [۷]. در این مهارت با تأکید بیشتر بر جنبه مثبت احساسات، فرد توانایی مهار احساسات منفی مانند: خشم، ترس و اندوه را دارد [۵]. در همین راستا، نتایج مطالعه امامی‌مقدم نشان داد که آموزش مهارت‌های هوش هیجانی باعث کاهش استرس تحصیلی در دختران دبیرستانی می‌گردد [۸]. از طرف دیگر، شواهد موجود نشان می‌دهد که برقراری ارتباط مناسب با دیگران، گوش‌دادن فعال، ابراز احساسات و دادن بازخورد در ارتقاء سلامت روانی و عزت نفس نوجوانان مؤثر است [۹، ۱۰]. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که هوش هیجانی می‌تواند چهارچوب مناسبی برای ارتباط بین فردی محسوب شود [۴] و در ایجاد و ادامه روابط بین فردی نقش داشته باشد [۸]. در همین راستا، نتایج مطالعه یوسفی و همکاران نیز نشان داد که افزایش هوش هیجانی باعث افزایش درک پیام می‌گردد [۱۱].

متخصصین آموزش بهداشت معتقد هستند که انتخاب مناسب چارچوب نظری در تبیین و طراحی مداخله منجر به اثربخشی بیشتر برنامه‌های آموزشی می‌شود. در این میان تئوری حمایت اجتماعی دارای چارچوبی مفهومی است که در چهار گروه مختلف از عملکردها یا رفتارهای حمایتی طبقه‌بندی می‌شود و شامل: حمایت عاطفی (همدردی، عشق، اعتماد و مراقبت)، حمایت ابزاری (عرضه یک کمک ملموس که شخص به آن نیاز دارد)، حمایت اطلاعاتی (ارائه پند و اندرز، اظهار نظر و اطلاعاتی که شخص می‌تواند در روبه‌رو شدن با مشکلات از آن‌ها استفاده کند) و حمایت ارزیابی (عرضه اطلاعاتی که برای ارزیابی درونی مفید است) می‌باشد [۱۲]. با طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تئوری حمایت اجتماعی، دانش‌آموزان می‌توانند از انواع مساعدت‌ها و کمک‌های عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی برخوردار شوند؛ به عبارت دیگر حمایت اجتماعی حالتی را ایجاد می‌کند که در آن شخص احساس دوست داشته شدن، مراقبت، عزت نفس و ارزشمندبودن داشته باشد. همچنین حمایت اجتماعی با کاهش افسردگی، اضطراب و دیگر مشکلات روانشناختی رابطه دارد و در واقع حمایت اجتماعی به این مسئله می‌پردازد که فرد در زندگی خود و هنگام

فشرده آموزشی در خصوص راه‌های افزایش هوش هیجانی در فرزندان ویژه‌ی والدین و مربیان، پمفلت آموزشی در خصوص مؤلفه‌های هوش هیجانی ویژه‌ی دانش‌آموزان و والدین آن‌ها برای هر جلسه آموزشی تهیه و در بین شرکت‌کنندگان گروه آزمون توزیع گردید. همچنین وبلاگ آموزشی با موضوع راه‌های افزایش هوش هیجانی ویژه‌ی دانش‌آموزان گروه آزمون، والدین و مربیان طراحی و آدرس وبلاگ در اختیار آنان قرار گرفت. جهت ایجاد تغییر در حمایت ارزیابی نیز، یک جلسه ایفای نقش با استفاده از چک‌لیست خودارزیابی و با هدف اطلاع دانش‌آموزان از وضعیت مهارت‌های ارتباطی و میزان استرس خود برگزار گردید. در جلسه آخر نیز مجدداً چک‌لیست خودارزیابی تکمیل و نتیجه این ارزیابی‌ها به دانش‌آموز مورد بررسی منعکس گردید. در پایان به فاصله یک ماه و دو ماه پس از آخرین جلسه آموزشی پس‌آزمون اول و دوم در بین شرکت‌کنندگان گروه آزمون و کنترل برگزار شد.

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 16 و با آزمون‌های Chi-Square، T زوجی، T مستقل و آنالیز طرح اندازه‌های تکراری تجزیه و تحلیل گردید. سطح معنی‌داری در همه آزمون‌های بکار رفته کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شده بود.

یافته‌ها

میانگین سن دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه آزمون و کنترل به ترتیب برابر با ۱۶/۶۰ و ۱۶/۴۸ سال بود. در میان شرکت‌کنندگان هر دو گروه، اکثر مادران دارای تحصیلات زیر دیپلم و تحصیلات پدران ۶۰ درصد گروه آزمون و ۵۲ درصد گروه کنترل دیپلم بود. بعد خانوار اکثر آن‌ها، ۵ نفره و بیشتر و ۹۰ درصد دانش‌آموزان هر دو گروه با پدر و مادر خود زندگی می‌کردند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که گروه‌های آزمون و کنترل دارای ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و زمینه‌ای یکسانی بودند؛ به طوری که اختلاف آماری معنی‌داری از این لحاظ در بین شرکت‌کنندگان گروه آزمون و کنترل مشاهده نشد ($P > 0/05$). این مطلب گویای همگون بودن گروه‌های انتخاب‌شده برای مطالعه بود.

نتایج آزمون T مستقل نشان داد قبل از مداخله، بین نمره حمایت عاطفی، اطلاعاتی، ابزاری و ارزیابی گروه آزمون و کنترل اختلاف آماری معنی‌داری وجود نداشته است. از طرفی نتایج آزمون T زوجی نشان داد که میانگین نمره حمایت عاطفی، اطلاعاتی، ابزاری و ارزیابی در گروه آزمون یک ماه و دو ماه پس از مداخله، افزایش معنی‌داری از نظر آماری داشته است ($P < 0/05$)؛ این در حالی است که در گروه کنترل این تغییرات از نظر آماری معنی‌دار نبود (جدول ۱).

براساس یافته‌های جدول ۲، میانگین نمره هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی در گروه آزمون یک ماه و دو ماه پس از مداخله آموزشی افزایش داشته که این تغییرات از نظر آماری

(CSI: Communication Skills Inventory) بود که مهارت‌های ارتباطی را در سه سطح کلامی، شنیداری و بازخورد هر کدام با ۶ سؤال مورد بررسی قرار می‌دهد و هر بخش با طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) اندازه‌گیری می‌شود. کسب نمره بالاتر در هر بخش حاکی از مهارت ارتباطی بهتر در آن بخش می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات پیشین مورد تأیید قرار گرفته است [۲۰-۱۸]. برای سنجش هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی Schutte (۱۶) با ۳۳ سؤال و طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) استفاده شد. روایی و پایایی این پرسشنامه در جامعه ایرانی مورد تأیید قرار گرفته است [۲۱]. برای سنجش میزان استرس درک‌شده از فرم ۱۴ سؤالی پرسشنامه Cohen (۱۷) با طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از هرگز=۰ تا بسیاری از زمان‌ها=۴) استفاده شد. دامنه نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۵۶ متغیر و کسب نمره بالاتر آزمودنی‌ها در این مقیاس نشان‌دهنده بالابودن سطح استرس درک‌شده آن‌ها بود. روایی و پایایی این پرسشنامه در جامعه ایرانی مورد تأیید قرار گرفته است [۲۲]. پرسشنامه تئوری حمایت اجتماعی شامل: ۲۵ سؤال در خصوص حمایت عاطفی، حمایت اطلاعاتی، حمایت ابزاری و حمایت ارزیابی با طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از هیچ وقت=۱ تا همیشه=۵) و دامنه نمرات ۲۵ تا ۱۲۵ بود. کسب نمره بالاتر آزمودنی‌ها در این مقیاس، نشان‌دهنده بالابودن سطح حمایت‌های اجتماعی درک‌شده آن‌ها بود. روایی و پایایی این پرسشنامه نیز در مطالعات پیشین مورد تأیید قرار گرفته است [۱۴].

مداخله آموزشی: در ابتدا پس از هماهنگی با مسئولین آموزش و پرورش و با کمک روانشناس، دانش‌آموزانی که دارای معیار ورود به مطالعه بودند، شناسایی شدند. در ادامه پیش‌آزمون در گروه آزمون و کنترل انجام و سپس گروه آزمون تحت مداخله آموزشی قرار گرفت؛ این در حالی بود که در گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای توسط محقق انجام نشد. برنامه آموزشی شامل: پنج جلسه آموزش ۶۰ دقیقه‌ای جهت دانش‌آموزان و دو جلسه آموزشی ۴۵ دقیقه‌ای جهت والدین و مربیان مدرسه با استفاده از شیوه سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، پرسش و پاسخ و پمفلت‌های آموزشی بود. در مطالعه حاضر مداخله آموزشی در چارچوب تئوری حمایت اجتماعی طراحی و استراتژی‌های اختصاصی جهت ایجاد تغییر در هر یک از ابعاد این تئوری در نظر گرفته شده بود. جهت ایجاد تغییر در بعد حمایت عاطفی، شبکه اجتماعی متشکل از دانش‌آموزان گروه آزمون، والدین و مربیان تشکیل و جلسات بحث گروهی در این شبکه‌ها برگزار شد. جهت ایجاد تغییر در بعد حمایت اطلاعاتی، مشاوره و راهنمایی دانش‌آموزان، والدین و مربیان آن‌ها از طریق ارسال پیامک، ایمیل و برگزاری جلسات آموزشی در نظر گرفته شده بود. در خصوص حمایت ابزاری، مواد کمک آموزشی همچون کتابچه آموزشی راهنمای افزایش هوش هیجانی ویژه دانش‌آموزان، لوح‌های

جدول ۱: مقایسه میانگین نمرات ابعاد تئوری حمایت اجتماعی قبل و بعد از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل

ابعاد حمایت اجتماعی	قبل از مداخله میانگین±انحراف معیار	یک ماه بعد میانگین±انحراف معیار	دو ماه بعد میانگین±انحراف معیار	نتایج آزمون T زوجی (قبل از مداخله و دو ماه بعد)	نتایج آزمون T زوجی (قبل از مداخله و یک ماه بعد)
حمایت	۸/۸۴±۳۲	۸/۸۱±۴۰/۹	۱۰/۰۱±۳۸/۸	۰/۰۰۲	<۰/۰۰۱
عاطفی	۱۰/۸±۳۱	۹/۷۳±۳۱	۸/۸۱±۳۰/۹	۰/۹۸۲	۱/۰۰۰
حمایت	۷/۴۳±۲۰/۳	۶/۱۵±۲۵/۳	۶/۵۱±۲۴/۶	۰/۰۰۴	۰/۰۰۱
اطلاعاتی	۶/۹۶±۲۰/۴	۵/۸۸±۲۰/۹	۴/۲۱±۲۱/۴	۰/۴۷۶	۰/۷۱۹
حمایت	۵/۱۱±۱۱/۱	۵/۱۲±۱۶/۵۸	۵/۹۰±۱۵/۱	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱
ابزاری	۴/۶۱±۱۱/۵	۵/۰۱±۱۲/۰۴	۴/۲۱±۱۲/۶	۰/۲۲۳	۰/۶۱۱
حمایت	۳/۳۰±۸	۳/۰۱±۱۰/۴	۳/۳۰±۱۰/۲	۰/۰۰۳	<۰/۰۰۱
ارزیابی	۳/۰۱±۸/۲	۳/۳۱±۸/۱	۳/۱۱±۸/۶	۰/۳۶۲	۰/۷۷۵

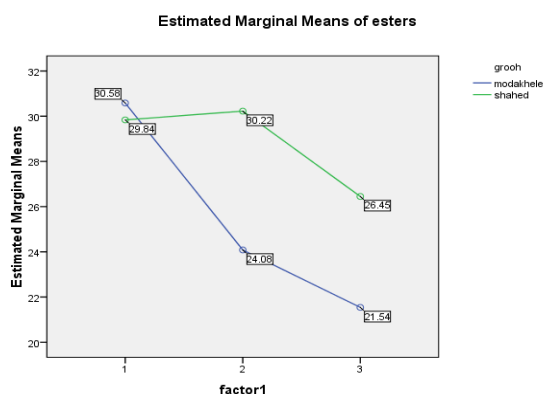
جدول ۲: مقایسه میانگین نمرات متغیرهای هوش هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و استرس درک‌شده قبل و بعد از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل

متغیرهای مورد بررسی	قبل از مداخله میانگین±انحراف معیار	یک ماه بعد میانگین±انحراف معیار	دو ماه بعد میانگین±انحراف معیار	نتیجه آزمون T زوجی (قبل از مداخله و دو ماه بعد)	نتیجه آزمون T زوجی (قبل از مداخله و یک ماه بعد)
هوش هیجانی	۳۶/۱±۹۷/۹	۲۴/۳±۱۱۷/۴	۲۷/۵±۱۱۸	۰/۰۰۳	۰/۰۰۳
سطح معنی داری *	۰/۱۶۲	۰/۰۳۲	۰/۰۳۱	۰/۸۹۱	۰/۸۶۶
مهارت‌های ارتباطی	۱۷/۳±۵۱/۵	۱۵/۵±۶۴/۷	۱۶/۵±۶۷	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱
سطح معنی داری *	۰/۳۳۷	۰/۰۰۲	۰/۰۰۱	۰/۷۶۳	۰/۸۸۸
استرس	۹/۵۴±۳۰/۵	۸/۵۱±۲۴/۱	۱۲/۴±۲۱	<۰/۰۰۱	۰/۰۰۲
سطح معنی داری *	۰/۷۳۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۳۱	۰/۸۳۱

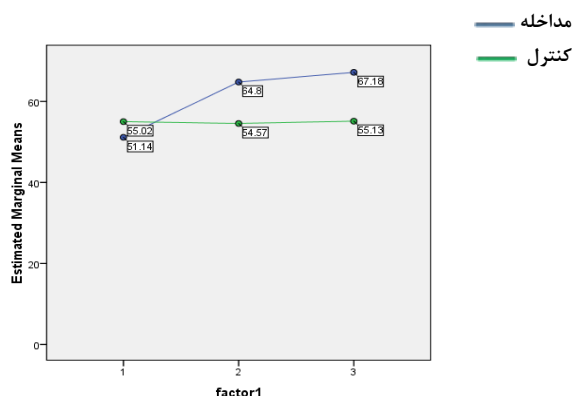
درک‌شده دو ماه پس از مداخله آموزشی معنی‌دار بود (P=۰/۰۳۱).

همچنین نتایج آزمون طرح اندازه‌های تکراری (Repeated measure) در نمودارهای ۱ و ۲ نشان داد که در طی زمان، میانگین نمره مهارت‌های ارتباطی و استرس درک‌شده در دو گروه آزمون و کنترل متفاوت باقی مانده است و این نشانگر بقای تأثیر

معنی‌دار بوده است (P<۰/۰۵)؛ درحالی که در گروه کنترل تغییرات این متغیرها از نظر آماری معنی‌دار نبود (P>۰/۰۵). همچنین یافته‌های این جدول نشان داد که میانگین نمره استرس درک‌شده در گروه آزمون یک ماه و دو ماه پس از مداخله آموزشی کاهش معنی‌داری از نظر آماری داشته است (P<۰/۰۵). در گروه کنترل نیز تغییرات نمره استرس



نمودار ۲: طرح اندازه‌های تکراری استرس درک‌شده قبل، یک ماه و دو ماه بعد از مداخله آموزشی در گروه آزمون و کنترل



نمودار ۱: طرح اندازه‌های تکراری مهارت‌های ارتباط قبل، یک ماه و دو ماه بعد از مداخله آموزشی در گروه آزمون و کنترل

آموزش ارائه شده در گروه آزمون می‌باشد.

بحث

مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مبنای تئوری حمایت اجتماعی در کاهش استرس درک شده و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر همدان انجام گردید.

حمایت اجتماعی یک عامل کلیدی روانی و اجتماعی است که می‌تواند آسیب‌پذیری افراد در برابر عوارض ناشی از تنش را کاهش دهد. مطالعات نشان داده که مؤلفه‌های مختلف حمایت اجتماعی به‌ویژه حمایت عاطفی، فشار روانی را کاهش داده و روی سلامتی افراد مؤثر است [۲۳]. در این راستا، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که میانگین نمره حمایت عاطفی در گروه آزمون یک ماه و دو ماه پس از مداخله آموزشی افزایش داشته است که با یافته‌های مطالعات Karademas [۲۴]، Verissimo [۲۵]، نوقایی و همکاران [۲۶] و چراغی و همکاران [۲۷] همخوانی دارد. به نظر می‌رسد تشکیل شبکه اجتماعی متشکل از دانش‌آموزان، والدین و مربیان آن‌ها و تشکیل جلسات بحث گروهی مفید بوده و باعث افزایش نمره حمایت عاطفی دانش‌آموزان گروه آزمون شده است؛ در صورتی که در گروه کنترل این تغییرات از نظر آماری معنی دار نبود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ابعاد ابزاری، اطلاعاتی و ارزیابی حمایت اجتماعی گروه آزمون یک ماه و دو ماه پس از مداخله آموزشی افزایش داشته که این تغییرات از نظر آماری نیز معنی دار بوده است. در همین راستا، در دیگر مطالعات پیشین نیز دستاوردهای مشابه با یافته‌های پژوهش حاضر گزارش شده است [۲۵، ۲۶]. به نظر می‌رسد بکارگیری راهبردهای آموزشی همچون ارائه مشاوره و راهنمایی به دانش‌آموزان، والدین و مربیان آن‌ها از طریق ارسال پیامک یا ایمیل، توزیع کتابچه، بروشور و لوح فشرده آموزشی راهنمای افزایش هوش هیجانی، طراحی وبلاگ و تکمیل چک‌لیست‌های خودارزیابی توسط دانش‌آموزان منجر به اثربخشی مطالعه حاضر بوده و توجه به این راهبردها جهت افزایش اثربخشی مطالعات آتی پیشنهاد می‌گردد.

در پژوهش حاضر نمره مهارت‌های ارتباطی گروه آزمون پس از مداخله آموزشی افزایش یافته بود که این تغییر از نظر آماری نیز معنی دار بود؛ در حالی که در گروه کنترل این تغییر از نظر آماری معنی دار نبود. همان‌طور که انتظار می‌رفت آموزش هوش هیجانی در ارتقاء مهارت‌های ارتباطی نقش داشته و یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات مشابه همخوانی دارد؛ به‌طوری که محمودی و همکاران [۲۸] در مطالعه خود تحت عنوان بررسی اثر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی دانشجویان نشان دادند که آموزش هوش هیجانی موجب عملکرد بهتر در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران می‌گردد. مطالعه یوسفی و همکاران نیز حاکی از همبستگی بین نمره هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی می‌باشد و نشان دادند افزایش هوش هیجانی

باعث افزایش درک پیام می‌گردد [۱۱]. در تبیین این یافته‌ها باید اشاره کرد که هوش هیجانی چهارچوب مناسبی برای ارتباط بین فردی محسوب می‌شود و در ایجاد و ادامه روابط بین فردی نقش دارد [۲۹، ۳۰]. در واقع افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند در برخورد با خواست‌ها و فشارهای محیطی عملکرد موفقیت‌آمیزی دارند و سازگاری اجتماعی آن‌ها بیشتر شده و در برقراری ارتباط مناسب موفق‌تر هستند.

همچنین نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد آموزش هوش هیجانی باعث کاهش استرس گروه آزمون گردید که با یافته‌های مطالعات مشابه همخوانی دارد. از آن جمله نتایج مطالعه امامی‌مقدم و همکاران [۸] تحت عنوان تأثیر آموزش هوش هیجانی بر واکنش به استرس دختران دبیرستانی نشان داد که برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی در دانش‌آموزان دریافت‌کننده مداخله، مؤثر واقع شده است و مهارت‌های آموزش داده شده باعث کاهش واکنش دختران دبیرستانی به استرس شده است. همچنین نتایج مطالعات هویزوی و همکاران [۳۱] و اسماعیلی و همکاران [۳۲] نیز نشان داد که آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها بر شیوه رویارویی با استرس دانش‌آموزان مؤثر است. نتایج مطالعه Mikolajczak و همکاران نیز نشان داد که تأثیر آموزش مفاهیم هوش هیجانی بر واکنش شناختی به اتفاقات استرس مؤثر است [۳۳]. در تبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت که دانش‌آموزان طی آموزش هوش هیجانی، چگونگی مقابله با تنش‌ها و فشارهای روانی، ارزیابی مثبت از وقایع و حوادث پیرامون، راه‌های تجربه‌ی هیجانات مثبت و خوشایند به جای هیجانات منفی و ناخوشایند را فرا گرفته و این آموزش‌ها باعث کاهش استرس در دانش‌آموزان شده است. در گروه کنترل نیز نمره استرس درک شده از ۲۹/۹ در قبل از مداخله به ۲۶/۵ دو ماه پس از مداخله کاهش داشته که این تغییر از نظر آماری معنی دار بوده است. در توضیح علت کاهش استرس در گروه کنترل نیز می‌توان گفت احتمالاً دانش‌آموزان گروه کنترل استرس درک شده کمتری نسبت به قبل از مداخله و یک ماه بعد از مداخله تجربه کردند. از نقاط قوت مطالعه حاضر تشکیل شبکه اجتماعی متشکل از دانش‌آموزان، والدین و مربیان و استفاده از چک‌لیست خودارزیابی بود و از جمله محدودیت‌های مطالعه، کوتاه‌بودن فاصله زمانی بین انجام مداخله آموزشی و پیگیری نهایی (دو ماه) و استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی برای گردآوری اطلاعات بود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که برنامه آموزشی هوش هیجانی روی دانش‌آموزان گروه آزمون مؤثر واقع شده؛ به‌طوری که نتایج این مطالعه تأییدکننده مؤثر بودن مسیر پیشنهادی تئوری حمایت اجتماعی در کاهش استرس درک شده دانش‌آموزان و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی است. در نتیجه می‌توان آن را به‌عنوان چارچوبی جهت برنامه‌ریزی مداخلات به‌منظور

(شماره ثبت: ۹۳۱۰۲۳۵۱۸۹) می‌باشد و پشتیبانی مالی آن توسط معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه صورت گرفته است. بدین‌وسیله نهایت سپاس و قدردانی از مسئولین محترم به‌عمل می‌آید. همچنین از مسئولین محترم آموزش و پرورش شهر همدان، مدیران و دانش‌آموزان محترم دبیرستان‌های شهر همدان، تشکر و قدردانی می‌گردد.

کاهش استرس و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی بکار گرفت.

تشکر و قدردانی

این مطالعه بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته آموزش بهداشت مصوب دانشکده بهداشت و مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی همدان

REFERENCES

- Razavianshad M. The relationship between emotional intelligence and social adjustment and academic achievement. [Master Thesis]. Tabriz, Iran: University of Tabriz; 2005. [Persian]
- Reis Dana F. Curriculum planning and emotional intelligence development: an outlook on fundamental evolution of the educational system. *Educ Technol Dev*. 2010;**26**(1):30-3. [Persian]
- Parke JD, Taylor RN, Eastabrook JM, Schell SL, Wood LM. Problem gambling in adolescence relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personal Individ Diff*. 2008;**45**(2):174-80.
- Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006;**18**:13-25. PMID: 17295953
- Lewinson PM, Rohd P, Seeley JR. Psychological risk factor or future adolescent suicide attempts. *J Consul Clin Psychol*. 1994;**62**(2):297-305.
- Mikolajczak M, Van Bellegem S. Increasing emotional intelligence to decrease healthcare expenditures: How profitable would it be? *Personal Individ Diff*. 2017;**116**:343-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.5055/ajdm.2014.0144>
- Khalilian A, Hassanzadeh R, Zarghami M. To study the relationship between the psychogenic factors and physical complain scale in school students of Sari Township in 2000-2001. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2001;**10**(25):56-61. [Persian]
- Emamimoghadam Z, Davoudi M, Behnam H, Amin Yazdi A. The effect of teaching emotional intelligence skills on response to educational stress in high school girls. *Evid Based Care J*. 2013;**3**(1):27-36. [Persian]
- Mirmohammadsadeghi M. The role of self-esteem and interpersonal communication skills training on young orphan boy living in boarding institutions in Tehran. [Master Dissertation]. Tehran, Iran: Department of Social Welfare, The University of Tehran; 2004. P. 22-45. [Persian]
- Reynolds WM, Miller GE. Handbook of psychology. New Jersey: John Wiley & Sons; 2003.
- Yousefi F. The relationship between emotional intelligence and communication skills in university students. *Dev Pshchol*. 2006;**3**(9):5-13. [Persian]
- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health behavior and health education theory, research, and practice. 4th ed. New Jersey: John Wiley & Sons; 2008. P. 49.
- Motamedi SA, Ezhehei J, Azad FP, Kiamanesh AR. The role of social support on life satisfaction, general well-being, and sense of loneliness among the elderly. *J Psychol*. 2002;**6**(2):115-33. [Persian]
- Nouri N, Moeini B, Karimi-Shahanjarini A, Faradmal J, Ghaleiha A, Asnaashari M. Relationship between emotional intelligence and communication skills among high school students in Hamadan based on the theory of social support. *J Educ Community Health*. 2014;**1**(3):38-46. DOI: [10.20286/jech-010345](https://doi.org/10.20286/jech-010345)
- Moghimi SM. Organization and management, research approach. 2nd ed. Tehran: Termeh Publisher; 2001. P. 315-20. [Persian]
- Ciarrochi J, Dean F, Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personal Individ Diff*. 2002;**32**(2):197-209
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;**24**(4):385-96. PMID: 6668417
- Hamidi Y, Barati M. Communication skills of heads of departments: verbal, listening, and feedback skills. *J Res Health Sci*. 2011;**11**(2):91-6. PMID: 22911958
- Barati M, Afsar A, Ahmadpanah M. Assessment of communication skills level among healthcare practitioners. *Sci J Hamadan Univ Med Sci Health Ser*. 2012;**19**(1):62-9. [Persian]
- Barati M, Moeini B, Samavati A, Salehi O. Assessment of communication skills level among medical college students: verbal, listening, and feedback skills. *J Urmia Nurs Midwifery Facul*. 2012;**10**(2):145-54. [Persian]
- Shafiei TM, Khodapanahi MK, Sedghpour S. An investigation of the relation between emotional intelligence and five factors of personality in students. *J Behav Sci*. 2008;**2**(2):173-82. [Persian]
- Bazzazian S, Basharat MA, Bahrami Ehsan H, Rajab A. The moderating role of coping strategies in relationship between illness perception, quality of life and HbA1c in patients with type 1 diabetes. *Iran J Endocrinol Metab*. 2010;**12**(3):213-21.
- Falcon LM, Todorova I, Tucker K. Social support, life events, and psychological distress among the Puerto Rican population in the Boston area of the United States. *Aging Ment Health*. 2009;**13**(6):863-73. PMID: 19888706 DOI: [10.1080/13607860903046552](https://doi.org/10.1080/13607860903046552)
- Karademas CE. Self-efficacy, social support and well-being: the mediating role of optimism. *Personal Individ Diff*. 2006;**40**(6):1281-90.
- Verissimo R. Emotional intelligence, social support and affect regulation. *Acta Med Port*. 2005;**18**(5):345-52. PMID: 16611539
- Delshad NA, Bahri BN, Hadizadeh TF. The effect of menopausal instruction for husbands on perceived social support by perimenopausal women. *Payesh*. 2009;**8**(4):343-8. [Persian]
- Cheraghi MA, Davari Dolatabadi E, Salavati M, Moghimbegi A. Association between Perceived Social Support and Quality of Life in Patients with Heart Failure. *Iran J Nurs*. 2012;**25**(75):21-31. [Persian]
- Mahmoudi M, Najafi F. Investigation of the effect of emotional intelligence training on communication skills of university students. *J Psycholog Mod Meth*. 2012;**8**(2):35-51. [Persian]
- Mayer JD, Caruso DR, Salovey D. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999;**27**(4):267-98.
- Lopes PS, Solovey P, Straus R. Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personal Individ Diff*. 2004;**35**(3):641-58.
- Hoveyzavi Z, Enayati M. Study of the effect of emotional intelligence training on use from confronting stress among high school girl students in Ahvaz in the academic year 2009-10. *J Soc Psychol*. 2010;**5**(14):95-110. [Persian]
- Esmaili M, Ahadi H, Delavari A, Shafiabadi A. The effect of education on mental health components of emotional intelligence. *J Psych Clin Psychol*. 2007;**13**(2):158-65. [Persian]
- Mikolajczak M, Luminet O. Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: an exploratory study. *Personal Individ Diff*. 2008;**44**(7):1445-53.