

بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر استفاده از روش های رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز

زهره هویزای^۱
دکتر میرصلاح الدین عنایتی^{۲*}

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی به شیوه ی گروهی بر استفاده از روش های رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز بوده است. جامعه آماری در این پژوهش همه دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر اهواز بوده و نمونه تحقیق شامل ۱۲۰ نفر از دانش آموزانی بودند که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای، ۶۰ نفر از آنان گزینش شده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار بکار گرفته در این پژوهش پرسشنامه استرس نوجوانان و طرح پژوهش از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بوده است. پس از گزینش تصادفی گروه های آزمایش و گواه، در آغاز برای هر دو گروه، پیش آزمون اجرا و سپس، مداخله آزمایشی (آموزش هوش هیجانی) به عنوان متغیر مستقل در ۹ جلسه که هر جلسه ۹۰ دقیقه به طول انجامیده، روی گروه آزمایش اجرا گردید و پس از پایان برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد، سپس داده ها با روش تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا)، ضریب همبستگی پیرسون و روش های آلفای کرونباخ و تنصیف جهت محاسبه ضرایب پایایی ابزار سنجش، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر استفاده از روش های رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز مؤثر است. ضمناً سطح معنی داری $p < 0/0001$ در نظر گرفته شده است.

کلید واژگان: هوش هیجانی، رویارویی با استرس

* کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان (نویسنده مسئول)

** عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان

این مقاله برگرفته از پایان نامه زهره هویزای دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان می باشد.

مقدمه

استرس شاید عمومی ترین مسأله زندگی روزمره انسان باشد، گروهی از صاحب نظران استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند. دوران ما، عصر استرس و فشارهای عصبی است، دوره ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل ایجاد استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بیشماری از هر طرف او را احاطه کرده است. استرس را می توان جزء لاینفک زندگی بشر و اساس زندگی او دانست. استرس در زندگی افراد تأثیر مثبت و منفی دارد، به عبارت دیگر وجود استرس لازم و مفید است ولی میزان آن اهمیت دارد. با پیچیده تر شدن روز افزون جوامع امروزی بطور حتم رسالت سازمان ها در جهت انتظارات افراد جامعه حساس تر می شوند. مسأله مهم، مدیریت استرس می باشد که با بکارگیری روش ها و فنون مربوطه می توان در شناسائی و کاهش آن اقدام نمود (استوار، ترجمه دادستان، ۱۳۸۶، نقل از؛ دلبر صاف ۱۳۸۷).

نوجوانان نیز گاهی اوقات همانند بزرگسالان استرس را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، به همین دلیل آموختن روش های مقابله با استرس برای آنان سودمند است. اغلب نوجوانان هنگامی که با موقعیتی خطرناک، دشوار یا دردناک روبرو می شوند و امکاناتی برای مقابله ندارند، استرس زیادی را تجربه می کنند. استرس بر برخی از نوجوانان فشار بیش از حد تحمیل می کند. وقتی این اتفاق می افتد، عدم مدیریت استرس می تواند منجر به اضطراب، گوشه گیری، پرخاشگری، بیماری جسمی و مهارت های مقابله نادرست، مثل سوء مصرف مواد گردد (سعیدی، ۱۳۸۷).

موضوع کنار آمدن از دیدگاه های متفاوت نظری مورد بررسی قرار گرفته است. دیدگاه روان تحلیل گری بر راههایی که تعارض ها از طریق تکانه ها و آزمون واقعیت دوباره حل می شوند، تمرکز دارد. رویکرد چرخه زندگی به گذر از دوران رشد و تسلط یافتن توجه دارد. تسلط موفقیت آمیز موجب افزایش عزت نفس، خود کارآمدی و کنترل درونی خواهد شد.

رویکرد تغییرات رفتاری و تکاملی بر حل مشکل تأکید دارد، رویکرد فرهنگی - اجتماعی - زیست محیطی کنار آمدن را به عنوان سازگاری در برابر محیط فیزیکی مطرح می کند. رویکرد یکپارچگی کنار آمدن را به عنوان یک جنبه از توانایی ها با دیگر منابع برای افزایش یا کاهش تقاضا می بیند (موس، بیلینگز^۲، ۱۹۷۲، پیترسون و مکوبین^۳، ۱۹۸۷ نقل از فراید نبرگ، ۱۹۹۷).

فراید نبرگ و لوئیس^۴ (۱۹۹۷) در کار با نوجوانان مقابله را به عنوان مجموعه ای از اعمال خلقی و شناختی که در پاسخ به یک مسئله خاص بوجود می آید تعریف کردند. پترسون (۱۹۹۶) می گوید، مقابله را تلاش برای ترمیم، تعادل یا برطرف کردن عدم تعادل فردمی دانند، این کار می تواند با حل مشکل (به معنای برطرف کردن محرک) انجام شود یا فرد خود را با مسئله بدون ارائه راه حلی انطباق دهد (نقل از؛ فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

1. Mouse
2. Belings
3. Mckobin
4. Lewis

هامبورگ و آدامز^۱ (۱۹۶۷) مقابله را به عنوان «جستجو و استفاده از اطلاعات» تعریف کرده‌اند. فریدمن و همکاران (۱۹۷۵)، کنار آمدن را «راه‌های هشیارانه و یا ناهشیارانه سر و کار داشتن با فشار روانی، بدون تغییر اهداف شخصی» دانسته‌اند (شافر^۲ ۲۰۰۰، نقل از میرحسینی، ۱۳۸۴).

مقابله‌های موثر و کارآمد که ما را در برابر استرس‌ها و شرایط دشوار یاری می‌دهند به دو دسته تقسیم می‌شوند: (۱) مقابله متمرکز بر مسئله (۲) مقابله متمرکز بر هیجان (پاری، ۱۹۹۱، ترجمه: مقدسی، ۱۳۷۵). اولین روش مقابله شیوه مسئله مدار نامیده می‌شود، چرا که مستقیماً به مشکل می‌پردازد. مقابله متمرکز بر مسئله، عبارت از عملکردهای مستقیم فکری و رفتاری فرد است که به منظور تغییر و اصلاح شرایط تهدید کننده محیطی انجام می‌شود. به بیان دیگر مقابله متمرکز بر مسئله به تلاش‌های فرد برای تغییر وضعیت و درآمیختگی مستقیم با مشکل مربوط می‌شود (پاری^۳، ۱۹۹۱، ترجمه: مقدسی، ۱۳۷۵). دومین روش مقابله با شیوه متمرکز بر هیجان است که کلیه فعالیت‌ها یا افکاری است که فرد به منظور کنترل و بهبود احساسات نامطلوب ناشی از شرایط فشارزا به کار می‌گیرد.

هوش هیجانی، مؤلفه تازه‌ای است که محققان بسیاری به کاربرد آن در امور مختلف علاقمندند، تئوری‌های هوش هیجانی دیدگاه نوینی را درباره پیش‌بینی عوامل موفقیت در زندگی، از جمله پیشرفت تحصیلی و مقابله کارآمد با عوامل فشارزا فراهم می‌آورد. هوش هیجانی بیانگر ابعاد هیجانی، شخصیتی و اجتماعی هوش است که اغلب بر فعالیت‌های روزمره مهمتر از ابعاد شناختی مورد توجه قرار گرفته است (گلگن، ۱۹۹۸؛ نقل از، یوسفی ۱۳۸۷).

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که از طریق هوش منطقی می‌توان رابطه را آغاز کرد، اما دوام آوردن آن به هوش هیجانی بستگی دارد. برای مثال، از طریق هوش منطقی می‌توان به استخدام درآمد، اما تنها از راه هوش هیجانی می‌توان در شرکت دوام آورد، رشد کرد و به کسب درآمد و مقام و موقعیت اجتماعی بالا رسید. فردی که تنها، بهره‌هوشی او بالاست (یعنی فاقد هوشیاری عاطفی است) در قلمرو ذهن، چیره دست است اما در جهان پیرامون خویش ضعیف است.

یونیس^۴ (۲۰۰۴)، رابطه خصوصیات هوش هیجانی (EQ) مانند درک، کنترل و استفاده از عواطف را با سلامت فیزیکی و روانی مورد بررسی قرار داده است، نتایج نشان داد که رابطه‌ای بین (EQ) و عملکرد سلامتی وجود دارد و فرضیه‌های پژوهش تأیید شدند.

در پژوهشی کارن و ملانی^۵ (۲۰۰۲) رابطه هوش هیجانی با هوش شناختی و همچنین ارزش فزاینده هوش هیجانی نسبت به هوش شناختی در پیش‌بینی موفقیت‌های آکادمیک و اجتماعی مورد ارزیابی قرار گرفته است. تحلیل عاملی، سه بُعد هوش هیجانی را نشان داد که بر حسب آنها عبارت بودند از همدلی، استقلال و کنترل عاطفی. شواهد کمی برای یک رابطه بین هوش هیجانی و شناختی یافت شده است. جالب این که ابعاد هوش هیجانی قادر به پیش‌بینی موفقیت‌های آکادمیک و اجتماعی بالاتر از

1. Hamburk & Adams

2. Shafer

3. Pary

4. Io annis

5. Karen & Melaine

شاخص های سنتی هوشیاری یا هوش شناختی بودند.

مطالعات در کسن^۱ و همکاران (۲۰۰۲) در زمینه آموزش هوش هیجانی نشان داد، آموزش مؤلفه های هوش هیجانی به ویژه خود تنظیمی خلق و خوی و همدلی، نقش تعیین کننده ای در کاهش استرس افراد دارد و سازگاری آنها را نسبت به محیط افزایش می دهد.

ترینیداد و جانسون^۲ (۲۰۰۲)، به نقل از شفیع رودپشتی و میرغفوری) و نلسون و لو (۲۰۰۶) و حسینی نسب و رحیم زاده (۱۳۸۷) به بررسی رابطه هوش هیجانی با ازدواج موفق، رضایت از زندگی و موفقیت در شغل و پیشرفت تحصیلی و عدم استفاده از مواد مخدر پرداختند. آنها دریافتند که هوش هیجانی با ازدواج موفق، رضایت از زندگی، پیشرفت تحصیلی، موفقیت در شغل و عدم استفاده از مواد مخدر رابطه مثبت دارد.

میزونو^۳ و همکاران (۱۹۹۹) به نقل از نظامی (۱۳۸۶) و شیریم (۱۳۸۷) نشان دادند که بین سلامت روان و شیوه مقابله مسأله مدار و شیوه های مدیریت استرس رابطه معناداری دارند.

نتایج پژوهش ویلیامز^۴ (۱۹۸۹) و رضانی و عبداللهی (۱۳۸۵) نشان داده است که آموزش خود آگاهی هیجانی در تنظیم هیجان خشم موثر است و بین هوش هیجانی با بروز و مهار خشم رابطه وجود دارد.

بارون^۵ و همکاران (۱۹۹۴)، به نقل از آقاجانی (۱۳۸۲) نیز راهبرد متمرکز بر مسأله را عامل حفاظتی در مقابل افسردگی و ضعف سلامت جسمانی می داند.

بانسون^۶ (۱۹۸۱) به بررسی اثرات عوامل استرس زا و روش های مقابله با آنها در بیش از ۱۵۰۰ زن که به علت احتمال وجود سرطان سینه به یک متخصص ارجاع داده شده بودند، پرداخت. در این بررسی مشاهده گردید، زنانی که استرس زیادی را تجربه می نمایند ولی آن را انکار می کنند امکان زیاده تری دارد که به عنوان مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده شوند، در حالی که زنانی که خشم و عصبانیت خود را به راحتی ابراز می نمایند، امکان کمتری دارد که به عنوان مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده شوند.

یوسفی (۱۳۸۷) و بشم فروش (۱۳۸۵) در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه هوش هیجانی و سرسختی روانشناختی رابطه مثبت وجود دارد.

فلاحتی (۱۳۸۶) در تحقیقی تحت عنوان تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری دختران دبیرستان شهر اهواز به این نتایج دست یافت، آموزش هوش هیجانی موجب کاهش پرخاشگری دانش آموزان می گردد.

پشم فروش (۱۳۸۵) و آقامیری (۱۳۸۴) و خسرو جاوید و رفیعی نیا (۱۳۸۲)، به نقل از فلاحتی (۱۳۸۶) و مهانیان خامنه (۱۳۸۲) در تحقیقاتشان نشان دادند که بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی رابطه مثبت دارد. همچنین بین هوش هیجانی و سرسخت روانشناختی دانشجویان دختر رابطه مثبت معنی داری

1. Derksen
2. Trinidad & Janson
3. Mizuno
4. Wiliyams and et al
5. Barron
6. Bahnson

مشاهده شده، به عبارتی دیگر، با افزایش هوش هیجانی، سرسختی روانشناختی دانشجویان دختر نیز افزایش می یابد.

دریائی لعل (۱۳۸۰)، نقل از آقامیری (۱۳۸۴) در تحقیقی، رابطه بین کارآیی شخصی دانشجویان و کنار آودن با فشار روانی به این نتایج دست یافت که: بین سطح کارآیی شخصی و شیوه های رویارویی با فشار روانی رابطه وجود دارد.

نتایج تحقیقات قمرانی و جعفری (۱۳۸۳) نشان داد که بین هوش هیجانی بالا با برون گرایی، سازگاری، شناسایی احساسات و تاثیر آنها بر مغز و رفتار همبستگی وجود دارد و بین هوش هیجانی پایین با سطوح پایین همدلی، ناتوانی در تنظیم خلق و خو، افسرده خویی، اعتیاد به الکل، انحرافات جنسی، دزدی و پرخاشگری نیز همبستگی وجود دارد.

اکبری (۱۳۸۲) در بررسی رابطه بین شیوه های رویارویی با استرس و رابطه آن با سلامت روان در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان سراب نتیجه گرفت کسانی که میزان ناراحتی آنها از تنیدگی کمتر است از سلامت روانی بیشتر برخوردارند.

در این تحقیق پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سوال است که: آیا آموزش هوش هیجانی موجب استفاده از روش های رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز می شود؟

فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی: آموزش هوش هیجانی به شیوه ی گروهی بر استفاده از روش های رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر اهواز تاثیر دارد.

فرضیه ۱-۱: آموزش هوش هیجانی به شیوه ی گروهی بر افزایش استفاده از روش رویارویی مسئله مدار با استرس در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر اهواز تاثیر دارد.

فرضیه ۱-۲: آموزش هوش هیجانی به شیوه ی گروهی بر کاهش استفاده از روش رویارویی هیجان مدار با استرس در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر اهواز تاثیر دارد.

طرح تحقیق

در این پژوهش از روش تحقیق تجربی طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. گروه های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله های تجربی در مورد گروه های آزمایش و گواه، پیش آزمونی در باره آنها اجرا شد و پس آزمونی نیز در پایان مداخله اجرا گردید، یکماه بعد از گذشت پس آزمون، از آزمودنی ها آزمون پیگیری نیز گرفته شد. مقایسه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گروه ها از نظر معنی دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت آموزش گروهی هوش هیجانی به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر استفاده از روش های رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد.

جامعه آماری، نمونه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز بوده که در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ به تحصیل اشتغال داشتند.

نمونه این تحقیق مشتمل بر ۶۰ دانش آموز از جامعه مذکور می باشد که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای استفاده گردید. روش نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای بوده است که از بین تمام دبیرستان های شهر اهواز به قید قرعه یک دبیرستان دخترانه گزینش شد و با کسب مجوز از اداره آموزش و پرورش ۱۲۰ نفر دانش آموزان آن دبیرستان مورد آزمون رویارویی با استرس قرار گرفتند. سپس ۶۰ نفر از دانش آموزان که بالاترین نمره را در آزمون بدست آورده بودند به طور تصادفی گزینش شده در دو گروه ۳۰ نفره (آزمایش و کنترل) جای گرفتند و سپس گروه آزمایش هر هفته یک بار و هر بار به مدت ۹۰ دقیقه توسط پژوهشگر، آموزش هوش هیجانی را فرا گرفتند. پس از پایان جلسات آموزشی آزمون رویارویی با استرس از دو گروه گرفته شد که نتایج بدست آمده در ضمن پژوهش آورده شده است. در این پژوهش هوش هیجانی به عنوان متغیر مستقل و رویارویی با استرس به عنوان متغیر وابسته می باشد.

ابزار اندازه گیری

در این پژوهش به منظور اندازه گیری متغیرهای مورد نظر از ابزار زیر استفاده شده است.

پرسشنامه روش های رویارویی با استرس^۱

این پرسشنامه شامل ۳۲ شیوه رویارویی است که به شیوه های متمرکز بر مسئله و شیوه های متمرکز بر هیجان طبقه بندی شده است. پاسخ های این پرسشنامه به صورت ۴ گزینه ای شامل «هیچ وقت» «گاهی» «اغلب اوقات» و همیشه است.

نحوه اجرا و نمره گذاری مقیاس شیوه های رویارویی با استرس

به منظور اجرای این پرسشنامه دستورالعمل مربوط برای آزمودنیها مطرح شد و سپس از آنها خواسته شد بر مبنای استفاده آنها از شیوه های رویارویی بر اساس یک مقیاس درجه بندی شده گزینه مورد نظر خود را علامتگذاری کنند. سپس بر اساس انتخاب گزینه هایی که آزمودنی انتخاب می کند نمره ای بین صفر تا ۳ به او تعلق می گیرد به طوری که اگر گزینه «هیچ وقت» را برگزیند صفر و اگر گزینه «گاهی» را برگزیند نمره یک و اگر گزینه «اغلب اوقات» را برگزیند نمره دو و اگر گزینه «همیشه» را برگزیند نمره سه را خواهد گرفت. در نهایت جمع نمره های عباراتی که مربوط به شیوه های رویارویی متمرکز بر مسئله است را بر تعداد عبارات آن تقسیم کرده و بدین ترتیب نمره شیوه های رویارویی متمرکز بر مسئله مشخص می گردد. همچنین در مورد نمره شیوه های رویارویی متمرکز بر هیجان نیز جمع عباراتی که مربوط به شیوه های رویارویی متمرکز بر هیجان است را بر تعداد عبارات آن تقسیم می نمایم، تا نمره

1. Coping Stress questionnaire

آن شیوه بدست آید.

اعتبار و پایایی پرسشنامه روش های رویارویی با استرس در این پژوهش ابزار اندازه گیری، آزمون رویارویی با استرس می باشد که توسط اولاً (۱۹۹۵) بر روی نوجوانان پنج کشور در مجارستان، سوئد، هند، یمن و ایتالیا اجرا گردیده و ضریب اعتبار بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۸ را بدست آورده شده است. پور شهباز (۱۳۷۲) نیز ضرایب پایایی این پرسشنامه را به روش تنصیف ۰/۷۸ گزارش کرده است. این آزمون دارای ۳۲ ماده می باشد و در تحقیق حاضر از این آزمون استفاده می شود. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه روش های رویارویی با استرس با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۸، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می باشد (جدول ۱) را ملاحظه نمایند).

جدول ۱: ضرایب پایایی پرسشنامه روش های رویارویی با استرس در تحقیق حاضر

ضرایب پایایی		شاخص آماری مقیاس
تنصیف	آلفای کرونباخ	
۰/۷۸	۰/۷۳	کل رویارویی با استرس
۰/۶۹	۰/۷۹	رویارویی مسئله مدار با استرس
۰/۷۴	۰/۷۴	رویارویی هیجان مدار با استرس

همانطوری که در جدول ۱ ملاحظه می شود ضرایب پایایی پرسشنامه روش های رویارویی با استرس بین ۰/۶۹ تا ۰/۷۹ نوسان دارد.

شیوه اجرا و مداخله پژوهش

این برنامه آموزشی بنا بر دیدگاه گلمن (۱۹۹۶) شامل ۴ بخش شناسائی و بیان هیجانها و عواطف، فهم و درک عواطف خود و دیگران و تنظیم و مدیریت هیجانها می باشد که در هر قسمت به یکی از مولفه های هوش هیجانی پرداخته شده است بنابراین موضوع جلسات آموزشی با استفاده از این برنامه در ۹ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای تنظیم گردید به این ترتیب که در هر جلسه آموزشی یک موضوع در جلسات آموزشی مطرح می شد و بعد به صورت گروهی مورد بحث قرار می گرفت و در پایان تمریناتی ارائه می گردید.

جلسه اول: شناخت و بیان هیجان: در مورد هیجان و انواع هیجان توضیح داده می شود.

جلسه دوم: درک علل و پیامد هیجان: در این باره که چگونه می توان علل هیجان را درک نموده توضیح داده می شود. به آزمودنی آموزش داده می شود که پیامد آن هیجانی را که تجربه می نماید

درک کند.

جلسه سوم: سودمندی تنظیم و کنترل هیجان: کنترل سطوح برانگیختگی برای به حداکثر رساندن کار کرد. پشتکار داشتن به رغم دلسردی و وسوسه. جلوگیری از واکنش های مخرب در مقابل تحریک. کار کرد درست و صحیح به رغم فشارهای وارده.

جلسه چهارم: شیوه های تنظیم هیجان: روش جلوگیری. روش ارزیابی مجدد شناختی. روش تغییر جهت توجه. روش کمک خواهی.

جلسه پنجم: کنترل هیجان: تصویر سازی ذهنی مثبت به دانش آموزان آموزش داده می شود. **جلسه ششم:** تنظیم هیجان دیگران: در این باره که در برابر هیجان های دیگران نباید عجلولانه قضاوت کرد یا تصمیم گرفت توضیح داده میشود.

در این باره که گوش دادن فعال چیست و چگونه می توانید بر دیگران تاثیر مثبت بگذارید توضیح داده می شود. در این باره که طنز و شوخی می تواند تاثیر مثبت بر فرد بگذارد، توضیح داده شود.

جلسه هفتم: نگاهی دوباره به شیوه های درست برخورد با هیجان و پیامد های آن: بازگو کردن تمرین هایی که آزمودنی ها انجام داده اند و بررسی آن.

گفتگو با آزمودنی ها در باره تجربه های موفقیت آمیز آنها.

جلسه هشتم: گفتگوی پایانی با دانش آموزان:

گفتگوی پایانی با دانش آموزان از این که خودشان سهم بزرگی در تغییر و دگرگونی خود دارند و به یک خودباوری مثبت برسند.

بازگو کردن تمرین هایی که آزمودنی ها انجام داده اند و بررسی آن.

تشویق کردن آزمودنی ها برای پیگیری شیوه های آموخته شده.

جلسه نهم: جمع بندی: نظر خواهی و ارائه پیشنهادهای نهائی. انجام پس آزمون.

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این تحقیق از روشهای آماری زیر استفاده شده است: روشهای آمار توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار. تحلیل کویاریانس چند متغیری (مانکوا). ضریب همبستگی پیرسون. روش های آلفای کرونباخ و تنصیف جهت محاسبه ضرایب پایایی جهت تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار کامپیوتری «SPSS» نسخه هفدهم استفاده شده است. ضمناً برای کلیه فرضیه ها سطح معنی داری $p < 0/05$ در نظر گرفته شده است.

یافته های پژوهش

الف) یافته های توصیفی ب) یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش.

الف) یافته های توصیفی: یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی های نمونه برای کلیه متغیرهای در این پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره های روش های رویارویی با استرس گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

شاخص های آماری متغیر	مرحله	گروه ←	میانگین	انحراف معیار	تعداد
روش رویارویی مسئله مدار با استرس	پیش آزمون	آزمایش	۱۵/۴۳	۴/۲۰	۳۰
		گواه	۱۶/۱۰	۳/۹۲	۳۰
	پس آزمون	آزمایش	۱۹/۰۰	۵/۸۰	۳۰
		گواه	۱۴/۶۰	۴/۱۹	۳۰
	پیگیری	آزمایش	۱۹/۳۳	۵/۴۶	۳۰
		گواه	۱۴/۷۷	۴/۱۵	۳۰
روش رویارویی هیجان مدار با استرس	پیش آزمون	آزمایش	۳۴/۰۲	۷/۳۱	۳۰
		گواه	۲۷/۰۰	۵/۴۵	۳۰
	پس آزمون	آزمایش	۲۶/۸۳	۷/۷۳	۳۰
		گواه	۲۷/۸۷	۶/۶۹	۳۰
	پیگیری	آزمایش	۲۶/۵۳	۷/۹۲	۳۰
		گواه	۲۸/۱۳	۶/۵۹	۳۰

همان طوری در جدول ۲ ارائه شده است در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار روش رویارویی مسئله مدار با استرس هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۱۵/۴۳ و ۴/۲۰، گروه گواه ۱۶/۱۰ و ۳/۹۲، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۱۹/۰۰ و ۵/۸۰، گروه گواه ۱۴/۶۰ و ۴/۱۹، در مرحله پیگیری میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۱۹/۳۳ و ۵/۴۶، گروه گواه ۱۴/۷۷ و ۴/۱۵ و در متغیر روش رویارویی هیجان مدار با استرس در مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش ۳۴/۰۲ و ۷/۳۱، گروه گواه ۲۷/۰۰ و ۵/۴۵، در مرحله پس آزمون، گروه آزمایش ۲۶/۸۳ و ۷/۷۳، گروه گواه ۲۷/۸۷ و ۶/۶۹ و در مرحله پیگیری گروه آزمایش ۲۶/۵۳ و ۷/۹۲ و گروه گواه ۲۸/۱۳ و ۶/۵۹ می باشد.

(ب) یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق:

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات روش های رویارویی با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

شاخص های آماری نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۲۷۲	۲	۵۵	۱۰/۲۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۸۳
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۲۸	۲	۵۵	۱۰/۲۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۸۳
آزمون اثر هتینگ	۰/۳۷۴	۲	۵۵	۱۰/۲۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۸۳
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۳۷۴	۲	۵۵	۱۰/۲۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۸۳

همان طوری که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (روش های رویارویی با استرس) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=10/29$ و $p<0/0001$)، بنابراین فرضیه اول تأیید میشود. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/27$ می باشد، یعنی 27 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون روش های رویارویی با استرس مربوط به تأثیر آموزش گروهی هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با $0/983$ است، یعنی اگر این تحقیق 1000 مرتبه تکرار شود فقط 17 مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات روش های رویارویی با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

مشخصه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذوراتا	توان آماری
مسئله مدار	پیش آزمون	348/72	1	348/72	19/71	0/0001	0/26	0/927
	گروه	283/89	1	283/89	12/09	0/001	0/18	0/970
	خطا	990/76	56	17/69				
هیجان مدار	پیش آزمون	1203/00	1	1203/00	38/99	0/0001	0/41	1/00
	گروه	483/71	1	483/71	15/68	0/0001	0/22	0/973
	خطا	1727/56	56	30/84				

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه های آزمایش و گروه گواه از لحاظ روش رویارویی مسئله مدار با استرس تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($F=12/09$ و $p<0/0001$)، بنابراین فرضیه ۱-۱ تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش گروهی هوش هیجانی با توجه به میانگین روش رویارویی مسئله مدار با استرس در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه گواه، موجب افزایش روش رویارویی با استرس مسئله مدار گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/18$ می باشد، یعنی 18 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون روش رویارویی مسئله مدار با استرس مربوط به تأثیر آموزش گروهی هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با $0/927$ است، یعنی اگر این تحقیق 1000 مرتبه تکرار شود فقط 73 مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود. همچنین با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه های آزمایش و گروه گواه از لحاظ روش رویارویی هیجان مدار با استرس تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($F=15/68$ و $p<0/0001$)، در نتیجه فرضیه ۱-۲ تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش

گروهی هوش هیجانی با توجه به میانگین روش رویارویی هیجان مدار با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه گواه، موجب کاهش روش رویارویی هیجان مدار با استرس گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۲۲ می باشد، یعنی ۲۲ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون روش رویارویی هیجان مدار با استرس مربوط به تأثیر آموزش گروهی هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۷۳ است، یعنی اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۲۷ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش هوش هیجانی به شیوه ی گروهی بر استفاده از روش های رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر اهواز، انجام پذیرفت. نتیجه آزمون فرضیه اول نشان داد که با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمونها، بین دانش آموزان گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (روش های رویارویی با استرس) تفاوت معنی داری وجود دارد، بنابراین فرضیه اول تأیید می شود. میزان تفاوت یا تأثیر برابر با ۲۷ درصد نشان داده شد، یعنی ۲۷ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون روش های رویارویی با استرس مربوط به تأثیر آموزش گروهی هوش هیجانی می باشد، لذا آموزش هوش هیجانی و سعی در بالا بردن آن نقش بسزائی در کنترل و کاهش هیجانها خصوصاً "استرس و فشار روانی ایفا می کند و با آموزش آن میتوان به افراد در بالا بردن هوش هیجانی و رویارویی با استرسهای محیطی یاری نمود. با توجه به یافته های پژوهش حاضر و سایر پژوهشهای انجام شده در این زمینه میتوان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی بر خیلی از حالات هیجانی چون کاهش خشم، کنترل تکانه ها، رویارویی با استرس، فشار روانی، افسردگی، همچنین بر افزایش کارآیی شخصی، روابط زناشویی، رضایت از زندگی، سلامت روان، خودشکوفائی، عزت نفس، آگاهی، موفقیت تحصیلی و شغلی، عدم استفاده از مواد مخدر و سازگاری محیطی تأثیر مثبت داشته است. در نتیجه یافته های پژوهش حاضر با پژوهش های در یائی لعل (۱۳۸۰) و یوسفی، شیریم، حسینی نسب و رحیم زاده (۱۳۸۷) و فلاحی (۱۳۸۶)، رضانی، عبداللهی و پشم فروش (۱۳۸۵) و آقامیری (۱۳۸۴) و مهانیان خامنه، خسرو جاوید و رفیعی نیا (۱۳۸۲) و تحقیقات قمرانی و جعفری (۱۳۸۳)، گلמן و باران (۱۹۹۷) و نلسون و لو (۲۰۰۶) و یونیس (۲۰۰۴) و یافته های کارن و ملاتی، ترنیداد و جانسون، در کسن و همکاران (۲۰۰۲) همخوانی دارد.

نتیجه آزمون فرضیه (۱-۱) نشان داد که، آموزش گروهی هوش هیجانی با توجه به میانگین روش رویارویی مسئله مدار با استرس در بین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه گواه موجب افزایش استفاده از روش رویارویی مسئله مدار با استرس در گروه آزمایش شده است، بنابراین فرضیه ۱-۱ تأیید می گردد. یکی از مقابله های موثر و کارآمد که افراد را در برابر استرس ها و شرایط دشوار یاری می دهد روش رویارویی مسئله مدار می باشد. در این روش فرد مستقیماً "به مشکل می پردازد و همه ی تلاش فکری و هیجانی و رفتاری

وی را در هنگام روبه رو شدن با فشارهای روانی را شامل می شود، لذا این طور میتوان نتیجه گرفت که با آموزش هوش هیجانی بر افزایش استفاده از شیوه های رویارویی مسئله مدار با استرس و یادگیری این مهارت مقابله ای موجبات افزایش سلامت روان، کاهش هیجانهای چون خشم و پرخاشگری، افزایش رضایت از زندگی، سازگاری محیطی، روابط زناشویی مفید، موفقیت در تحصیل، شغل و عدم استفاده از مواد مخدر را ایجاد نمود. در نتیجه یافته های پژوهش حاضر با پژوهشها و تحقیقات، فلاحتی (۱۳۸۶)، پشم فروش، رضانی و عبداللهی (۱۳۸۵)، آقامیری (۱۳۸۴)، موقر (۱۳۸۳)، اکبری (۱۳۸۲) و همچنین با تحقیقات، نلسون ولو (۲۰۰۶)، ترینداد و جانسون، در کسن و همکاران (۲۰۰۲)، میزونو و همکاران (۱۹۹۹)، بارون و همکاران (۱۹۹۴)، بانسون (۱۹۸۱) و فیزر (۲۰۰۰)، همسو است.

با توجه به یافته های تحقیق، آموزش گروهی هوش هیجانی با توجه به میانگین روش رویارویی هیجان مدار با استرس دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین دانش آموزان دختر دبیرستانی گروه گواه، موجب کاهش استفاده از روش رویارویی هیجان مدار با استرس گروه آزمایش شده است، بنابراین فرضیه ۱-۲ تایید می شود. در روش رویارویی به شیوه ی هیجان مدار مقابله شامل کلیه ی فعالیتها یا افکاری میشود که فرد به منظور کنترل و بهبود احساسات نامطلوب ناشی از شرایط فشارزا به کار میگیرد که شامل مقابله مبتنی بر جستجوی عاطفی، تفکر آرزومندانه، فاصله گرفتن، خود سرزنشی و خود انزوائی میشود. لذا میتوان با توجه به یافته های پژوهش حاضر و سایر تحقیقات انجام شده در این زمینه، این طور نتیجه گرفت که با آموزش هوش هیجانی بر کاهش استفاده از روش های رویارویی هیجان مدار در برخورد با فشارهای روانی و هیجانهای چون، خشم، پرخاشگری، افسرده خوئی، استفاده از مواد مخدر جهت فاصله گرفتن از موقعیت های استرس زا تاثیر گذاشت و موجبات افزایش استفاده از روشهای منطقی و عقلانی همچون، افزایش موفقیت تحصیلی، شغلی، رضایت از زندگی، خود شکوفائی، افزایش کارآیی شخصی و سازگاری محیطی را ایجاد نمود. در نتیجه یافته های پژوهش حاضر میتواند با تحقیقات، یوسفی، حسینی نسب و رحیم زاده (۱۳۸۷)، فلاحتی (۱۳۸۶)، رضانی و عبداللهی (۱۳۸۵)، دریائی لعل (۱۳۸۰) و تحقیقات قمرانی و جعفری (۱۳۸۳) و تحقیقات ویلیامز (۱۹۸۹)، ترینداد و جانسون، در کسن و همکاران (۲۰۰۲) و نلسون و لو (۲۰۰۶)، همسو باشد.

منابع

- آقامیری، زهره (۱۳۸۴). رابطه هوش هیجانی، رضایت زناشویی و سلامت عمومی خانم‌های متأهل آموزگار در شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز
- آقاجانی، مریم (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین سلامت روان، منبع کنترل استرس و شیوه مقابله ای دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر تهران. مجله مطالعات زنان، بهار، شماره ۵۴-۱۱۹:.
- اکبری، رحیم (۱۳۸۲). بررسی شیوه های رویارویی با تنیدگی روانی (استرس) و رابطه آن با سلامت روانی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان سراب. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- پاول، ت. جی. و وایریت، س. ج. (۱۹۹۱). فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن، مترجم: عباس بخشی پور رودسری و حسن صبوری مقدم (۱۳۷۷)، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- پاری، گک (۱۹۹۱). مقابله با بحران. ترجمه: حمید مقدسی (۱۳۷۵). انتشارات دهخدا، چاپ پنجم.
- پشم فروش، زهره (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی و سرسختی روان‌شناختی با رضایت زناشویی در بین دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- حجاری، سارا (۱۳۸۶). پنج قانون طلایی برای مدارا با استرس، مجله پیوند، شماره ۲۷-۲۵:۳۳۹.
- حسینی نسب، سید داوود؛ رحیم‌زاده، چنور (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم متوسطه شهرستان سقز. فصلنامه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. سال اول، شماره ۲.
- حسن زاده، رمضان، روش های تحقیق در علوم انسانی (راهنمای عملی تحقیق). تهران: انتشارات ساوالان، بهار ۱۳۸۷
- دلاور، علی (۱۳۸۵). مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: رشد، ۱۳۸۵
- دلبرصاف، آزاده (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت های مقابله با استرس بر اضطراب و استرس شغلی زنان شاغل شیفتکار در شرکت پتروشیمی شهید تندگویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- سعیدی، علی (۱۳۸۷). مهارت‌های مدیریت استرس در نوجوانان. مجله پیوند، شماره ۳۵۰.
- شیربیم، زهرا (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- شنائی، احمد (۱۳۸۲). بررسی رابطه عزت نفس، منبع کنترل و هوش با شیوه‌های رویارویی با استرس در دانش آموزان مقطع راهنمایی و متوسطه شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

شفیعی رودپشتی، میثم، میرغفوری، سیدحبیب الله (۱۳۸۲). سنجش درجه هوش هیجانی کتابداران و رتبه بندی مولفه های آن در مورد کتابداران شاغل در کتابخانه های عمومی شهرستان یزد. فصلنامه کتابداری و اطلاع رسانی ۴۳-شماره سوم، جلد ۱۱.

صائمی، حسین (۱۳۸۸). ضرورت پرورش هوش هیجانی در فرزندان؛ مجله پیوند، شماره ۳۶۴. فلاحتی، فرنگیس (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری دختران دبیرستانی شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.

قمرانی، امیر، جعفری، حمید رضا (۱۳۸۳). مقاله در آمدی به هوش هیجانی (نابینایی)، اینترنت. گلمن، دانیل (۱۹۹۶). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رشد. گلمن، دانیل (۱۹۹۵). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا (۱۳۸۰). تهران: انتشارات رشد، صفحه ۴۲۴. گلمن، دانیل (۱۹۹۷). هوش هیجانی. ترجمه: پارسا، نسرين (۱۳۸۳)، تهران: انتشارات رشد. چاپ سوم. گلمن، دانیل (۱۹۹۸). هوش هیجانی. ترجمه: پارسا، نسرين (۱۳۸۳)، تهران: انتشارات رشد. چاپ سوم. میرحسینی، هادی (۱۳۷۴). بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و سبک های کنار آمدن در زندانیان مرد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

نقی زاده، علی (۱۳۸۴). بهره ای که از هوش هیجانی می بریم. وب سایت اینترنتی به نشانی:

WWW.HAM SHAHRI ON LINE . IR

نظامی، محمود (۱۳۸۶). مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت کنترل استرس بر کاهش میزان استرس دانشجویان ایرانی و خارجی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین. پایان نامه ارشد، تهران؛ دانشگاه علامه طباطبایی.

یوسفی، فرید (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی و سرسختی روانشناختی با خودشکوفایی در کارکنان گمرکات استان خوزستان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.

Bar – on, J. (1981) Emotional Intelligent Question .

Bar – on, R. (1997) . The Emotional Quotient Inventory (EQ-I) : Technical manual .

Bar – on, R. (1999) . The Emotion Quotient Inven tory (EQ – I) : A Test of emotional Intelligence.

Bradbery , T. & Griaves , J. (2005) . The emotional intelligence quick book : every thing you need Knowto Put your EQ to Wor

Bar-on , J. & paRker (2000) , Emotional and social Intelligence

Bahnson , C.B. (1981) . Stress and cancer : The state of the art , Journal of Bycholo somatics , 22 , 205 – 221

Ciarrochi , y , Forgas , J. P . , & Mayer , J. D . (2006) . Emotional Intelligence In Every Day Life.

Ciarrochi, J., chan, A (2000). Measuring emotional intelligence in adolescence. Journal of person-ality and individual differences.

Crick, A. T. (2003). Emotional intelligence social competence and success in high school students.

- Un published master thesis western kentuckg university bowling green.
- Delongis , Anita.Holtzman,susan.(2005). Coping in context the rol of stress, social support , and personality in coping . Journal of personality . 73(6), 131-134.
- Ditzen, Beat . Schmid,Silk. Strauss,Bemhard.(2008). Adul attachment and social support intract to reduce psychological bunot cortisol responsesto stress. Journal of psychosomatic Research 64(5),479-486.
- Derksen ; J ; Kramer ; I & Katzko ; m (2002) . Does aself verport measure of Emotional Intelligence Assess omothing Different than General intelligence 2 Porsonality and Individual Dicfernces ; 32 , 37 , 48 .
- Folkman, S.Lazarus , R.S.and other (1980) , coping & adaptation, New york . Guiliford .
- Freedman ; Joshua (2007) . At the Heart of leadership ; P . 81 . ISBN 978 – 0 – 9716772 – 8-9.
- Frydenbery , E . (1997) . Adolescent coping : Theoretical and Research perspectives . Routledge . London .
- Goleman, D. (1995) .Emotional Intelligence . What It can matter more Than Ics . Newyork : Banton .
- Goleman , D. (1998) . Working With emotional Intelligence . New york : Bantam Books . I aonais, M. T. (2004).
- Goleman,D(1995).Emotional Intelligence: Why it can mattr mor than IQ.London:Bloomsbury publishing
- Ioannis,T.(2004)exploring the relation of emotional intelligence with physical and psychological heat functioning.
- Karen , V. & Melanie . T . (2002) . the relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the Bigfive .
- Moos , R&Billing , G.A.(1985).Coceptualizing & measuring coping resources & process , P.212-230 .
- Landy, F. (2005). Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence.
- Lewis – J ,m . & Havyiland – Jones , M. (2000) . Hand book of Emotions.(second Edition) . New york – London : The Guilford press .
- Mayer,J.(1993).TheIntelligenceofEmotionalIntelligence17:433-42.
- Mayer , J.D . Salovey , p . & caruso , D .(1997) . Emotinal intelligence meets traditional standards for an intelligence 27,267 – 298 .
- Neal ,M . & catherine , s . (2005) Rumors of the deut of Emotinal Intelligence in organizational behavior are vastly eraserated .
- Nelson , D . & Low f. (2006) . Emotional intelligence and college succes .
- Sharf,r.s.(2000).Theories of psychotherapy and counseling. Concepts and cases.
- Slaski, m . & cart wright, S . (2003) . Emotional Intelligence training and it s implications for stress, health and performance . univer sity of Hertfordshire, Hat feid,uk. P.Fogas & John D. Mayer(Eds),Emotional Intelligence in Evryday Life(pp.82-97).U.S.A:Taylor & Francis.

تاریخ وصول: ۹۰/۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۸۹/۵/۱۷