

# تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر واکنش به استرس تحصیلی دختران دبیرستانی

زهرا امامی مقدم<sup>۱</sup>، \*ملیحه داودی<sup>۲</sup>، حمیدرضا بهنام وشانی<sup>۳</sup>، سیدامیر امین‌یزدی<sup>۴</sup>

۱. مربی گروه آموزش پرستاری بهداشت جامعه، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
۲. کارشناس ارشد آموزش پرستاری بهداشت جامعه، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
۳. مربی گروه آموزش کودک و نوزاد، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
۴. استادیار روان‌شناسی رشد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

\* نویسنده مسؤول: مشهد، چهارراه دکترا، خیابان ابن سینا، دانشکده پرستاری و مامایی  
پست الکترونیک: davoudim891@mums.ac.ir

## چکیده

**مقدمه:** استرس از مهم‌ترین علل بیماری‌های جسمانی، روانی و مختل‌کننده عملکرد فرد می‌باشد. یکی از مهارت‌های کنترل‌کننده استرس و عواقب منفی آن، مهارت‌های هوش هیجانی است. پرستار بهداشت جامعه در قالب مربی بهداشت می‌تواند در زمینه بهداشت روانی دانش‌آموزان نقش مشاوره‌ای، آموزشی، حمایتی و ارجاعی خود را ایفا نماید.

**هدف:** تعیین تأثیر برنامه آموزشی هوش هیجانی بر واکنش دختران دبیرستانی به استرس تحصیلی.

**روش:** در این مطالعه تجربی، ۱۰۰ دانش‌آموز دبیرستان‌های مشهد به صورت تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمون طی ۶ جلسه مورد آموزش مهارت‌های هوش هیجانی قرار گرفتند اما گروه کنترل هیچگونه مداخله‌ای دریافت نمودند. ابزار پژوهش پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۱/۵ و با استفاده از آزمون‌های تی‌زوجی و تی‌مستقل انجام شد.

**یافته‌ها:** تغییرات واکنش فیزیولوژیک به استرس پس از مداخله در هر دو گروه رخ داد؛ به نحوی که میانگین آن در گروه آزمون کاهش و در گروه کنترل افزایش یافت ( $P < 0/001$ ). میانگین نمرات واکنش هیجانی به استرس تحصیلی در هر دو گروه آزمون و کنترل کاهش پیدا کرد؛ ولی نتیجه آزمون تی‌مستقل حاکی از این است که دو گروه در مرحله پس از مداخله با یکدیگر متفاوت بودند ( $P < 0/001$ ). میانگین امتیازات واکنش رفتاری ( $P < 0/001$ ) و واکنش شناختی ( $P < 0/001$ ) به استرس در گروه آزمون پس از مداخله کاهش یافته است. همچنین گروه آزمون در مرحله بعد از مداخله، کاهش بیشتری از لحاظ واکنش کلی به استرس تحصیلی نسبت به گروه کنترل داشته است ( $P < 0/003$ ).

**نتیجه‌گیری:** ارایه دروسی با محتوای هوش هیجانی در مدارس می‌تواند بر کاهش پیامدهای استرس تحصیلی مؤثر باشد.

**کلیدواژه‌ها:** نوجوانان، استرس تحصیلی، هوش هیجانی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۱/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۰۲/۰۲

## مقدمه

استرس شاید عمومی‌ترین مسأله زندگی روزمره انسان باشد (۱). علی‌رغم وجود فشارهای روانی در تمام مراحل زندگی، نوجوانان به دلیل رویارویی با تغییرات همه‌جانبه، با فشار بیشتری همراه هستند. دوران بلوغ در بیشتر نوجوانان، همراه با استرس می‌باشد. این فشارها باعث بروز هیجان‌ها، مشکلات عاطفی و گاهی روانی می‌شود. نوجوان در مسیر رشد خود با مسایل متفاوتی روبه‌رو می‌شود و سعی در کسب مهارت برای مقابله با رویدادهای زندگی را دارد (۲).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مسایل خانوادگی و تحصیلی از عمده‌ترین علل استرس روانی در نوجوانان می‌باشد. نوجوانان و کودکان سن مدرسه بیان می‌کنند که عوامل استرس‌زای زیادی را در زندگی روزانه‌شان تجربه می‌کنند. مؤسسات آموزشی شرایط متفاوتی نسبت به سایر مؤسسات دارند؛ بنابراین نوع، علل، میزان استرس و همچنین پیامد ناشی از آن، متفاوت می‌باشد (۳).

تکالیف درسی، فشار همسالان، امتحان دادن، گرفتن نمرات ضعیف، امتحانات نهایی، فشار والدین و ایزوله اجتماعی، دیر رسیدن به سر کلاس، تنبیه یا سرزنش آموزگار، شکست در امتحانات و عقب ماندن از همکلاسی‌ها از اموری است که در مدرسه، موجب فشار روانی در دانش‌آموزان می‌گردد.

نتایج پژوهشی در اصفهان نشان می‌دهد که مشکلات و عوامل استرس‌زا در زندگی تحصیلی باعث افت تحصیلی و گاهی بیماری می‌شود (۴). نتایج سایر مطالعات نیز نشان داده است که استرس مربوط به فعالیت‌های تحصیلی با نتایج منفی مختلفی از قبیل بهزیستی پایین و عملکرد تحصیلی ضعیف، عدم دستیابی به اهداف تحصیلی و کاهش حافظه همراه می‌گردد (۵ و ۶).

بروفی و مک‌کاستین در تحقیقی که بر روی دانش‌آموزان انجام دادند و در مصاحبه‌هایی که با معلمان در مورد انواع رفتارهای مشکل‌آفرین انجام دادند، دریافتند که دشواری‌های رفتاری متعددی که ناشی از عوامل استرس‌زای مدرسه است در دانش‌آموزان مدرسه به چشم می‌خورد که می‌تواند اثرات منفی بر رشد شخصیت آن‌ها داشته باشد. همچنین محققان در بررسی‌های خود به رابطه مثبت و معنادار بین عوامل استرس‌زای مدرسه و اختلالات روان‌تنی دست یافتند (۷).

تأثیرهای هیجانی شامل: احساس اضطراب و افسردگی، افزایش تنش‌های جسمانی و روان‌شناختی؛ و تأثیرهای فیزیولوژیکی شامل: ترشح آدرنالین و نورآدرنالین، اختلال در کارکرد دستگاه گوارش، افزایش ضربان قلب، اختلال در تنفس و انقباض رگ‌های خونی می‌باشد. تأثیرهای شناختی شامل: کاهش تمرکز و توجه، کاهش ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت و افزایش پریشانی و

حواس‌پرتی؛ و تأثیرهای رفتاری شامل: گریز از کار و فعالیت، اختلال در الگوی خواب، کاهش کارکردهای تحصیلی، شغلی و اجتماعی می‌باشد (۲، ۸ و ۹).

زندگی پر از چالش‌ها، استرس‌ها و مشکلاتی است که باید حل شود. هیجان‌ها راه حل این چالش‌ها، استرس‌ها و مشکلات است. از آن جا که استرس یکی از هیجان‌ات منفی محسوب می‌شود که توسط آدمی تجربه می‌گردد؛ به منظور مقابله با آن‌ها، می‌توان از مهارت‌های هوش هیجانی استفاده نمود. این مهارت، توانایی مهار احساسات منفی مانند خشم، ترس، اندوه را دارد و بیشتر بر جنبه مثبت احساسات تأکید دارد. ناتوانی در تنظیم هیجان‌ات منفی، شخص را نسبت به فشار روانی آسیب‌پذیر می‌سازد (۱۰ و ۱۱).

داشتن مهارت‌های هوش هیجانی از ضرورت‌های اساسی زندگی امروز است. این ضرورت به ویژه برای سنین نوجوانی که افراد را در رویارویی با موقعیت‌های متعدد قرار می‌دهد، ملموس‌تر است (۲).

بررسی دقیق‌تر استرس نشان می‌دهد که این حالت، از همه ویژگی‌های هیجانی نامناسب برخوردار است؛ بنابراین، می‌توان از طریق خودآگاهی هیجانی، توجه به هیجان‌ها، یافتن الگوی هیجانی، تماس با هیجان‌ها و شناخت افکاری که همراه با استرس هستند، به فرد کمک کرد تا لحظات آغاز استرس را تشخیص دهد و با آن مقابله کند. افرادی که می‌توانند در یک موقعیت استرس‌برانگیز هیجان ویژه‌ای را در خود تشخیص دهند زمان کمتری را صرف توجه به واکنش‌های هیجانی خود می‌کنند و منابع شناختی کمتری را بکار می‌گیرند. این امر به آن‌ها امکان بررسی واکنش‌های شناختی دیگر را می‌دهد و باعث می‌شود که افکار خود را متوجه تکالیف دیگر کنند یا راهبردهای انطباقی سازگارانه بیشتری را بکار ببرند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، مهارت‌های هوش هیجانی بر پاسخ به هیجان‌ها اثر می‌نماید، بنابراین در جریان مقابله با فشار روانی نقش عمده‌ای دارد (۱۲ و ۱۳).

با توجه به اهمیت مهارت‌های هوش هیجانی و نقش آن در تنظیم حالات هیجانی افراد و به تبع آن، تقلیل استرس و پیامدهای منفی آن، هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی بر واکنش دختران نوجوان به استرس تحصیلی می‌باشد.

## روش‌ها

پژوهش حاضر در زمره مطالعات تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل قرار دارد. جامعه پژوهش دختران نوجوان ۱۵ تا ۱۷ ساله مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های

پاسخ و بحث گروهی و ایفای نقش اجرا شد- شرکت نمودند. برنامه آموزشی بر اساس الگوی هوش هیجانی مایر و سالووی تدوین شده بود. در پایان هر جلسه، مباحث تدریس شده به همراه تمرینات متناسب با موضوع، به منظور به اجرا درآوردن آموخته‌های خود، در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت.

برنامه اجرایی جلسات آموزشی به این صورت بود که جلسه اول برای شناسایی حالات هیجانی؛ جلسه دوم به منظور درک هیجانی در خود و دیگران؛ جلسه سوم و چهارم برای مدیریت هیجانی در خود و دیگران؛ جلسه پنجم به منظور آموزش نحوه به‌کارگیری و استفاده از هیجانات؛ و بالاخره، جلسه ششم برای

جمع‌بندی مطالب و پاسخ به پرسش‌ها طراحی و اجرا شد. طی مدت زمان برگزاری جلسات آموزشی در گروه مداخله، هیچگونه مداخله‌ای برای دانش‌آموزان مدارس گروه کنترل اجرا نگردید و پس از ۲ هفته از برگزاری آخرین جلسه آموزشی، پس‌آزمون اجرا شد و نتایج با یکدیگر مقایسه گردید. محتوای آموزشی در پایان مطالعه در اختیار دانش‌آموزان گروه کنترل نیز قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۱/۵ و آزمون‌های آماری تی‌زوجی و تی‌مستقل تجزیه و تحلیل شد.

از پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا به منظور سنجش واکنش دانش‌آموزان به استرس تحصیلی استفاده شد. گادزلا (۱۹۹۱) این ابزار را به منظور مطالعه عوامل استرس‌زای زندگی دانشجویان و واکنش آنان نسبت به این عوامل طراحی کرده است. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی مداخله و کاغذی است که از ۵۱ پرسش در ۹ طبقه تشکیل شده است.

مدل مزبور ۵ طبقه عامل استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خودتحمیلی) و ۴ نوع (بخش) واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) را ارزیابی می‌کند. در هر خرده‌مقیاس برای به دست آوردن یک نمره کلی، پرسش‌ها با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات بالاتر به ترتیب نشان‌دهنده استرس تحصیلی بیشتر و واکنش‌های بیشتر نسبت به استرس است.

در بخش عوامل استرس‌زای تحصیلی، خرده‌مقیاس ناکامی شامل ۷ پرسش، تعارض ۳ پرسش، تغییرات ۳ پرسش، فشار ۴ پرسش و در نهایت، استرس خودتحمیلی شده ۶ پرسش است. در بخش واکنش به عوامل استرس‌زا، ۴ نوع واکنش نسبت به عوامل استرس‌زای تحصیلی شامل فیزیولوژیک (۱۴ پرسش)، هیجانی (۴ پرسش)، رفتاری (۸ پرسش) و شناختی (دو پرسش) می‌باشد.

در مطالعه حاضر، برای تعیین روایی از روش تعیین شاخص روایی محتوا استفاده شد. ابزار در اختیار ۱۰ نفر از اساتید صاحب‌نظر دانشکده پرستاری و مامایی مشهد و دانشکده علوم

دولتی مشهد بود. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. ابتدا بر اساس طبقه‌بندی پژوهشکده آموزش و پرورش، نواحی هفت‌گانه آموزشی شهر مشهد در سه طبقه برخوردار، نیمه‌برخوردار و نابرخوردار دسته‌بندی شد. به این صورت که نواحی ۱، ۲ و ۵ آموزش و پرورش جزء مناطق نابرخوردار، نواحی ۳ و ۷ برخوردار و نواحی ۳ و ۶ در طبقه نیمه‌برخوردار، از لحاظ وضعیت امکانات آموزشی و سطح اقتصادی دانش‌آموزان قرار گرفت. این طبقه‌بندی بر اساس برخورداری از امکانات آموزشی و سطح اقتصادی خانواده می‌باشد که توسط پژوهشکده آموزش و پرورش شهر مشهد صورت گرفته است. از بین هر طبقه، یک ناحیه آموزشی به روش تصادفی ساده انتخاب شد و سپس دبیرستان‌های دخترانه دولتی در هر ناحیه لیست گردید.

از میان مدارس، دو مدرسه به روش تصادفی ساده به منظور اجرای پژوهش در نظر گرفته شد. مجدداً با استفاده از روش تصادفی ساده از بین دبیرستان‌ها، یکی به عنوان جامعه پژوهش برای گروه مداخله و دیگری به عنوان جامعه پژوهش برای گروه کنترل مشخص شد. از هر پایه تحصیلی در هر دبیرستان، یک کلاس به صورت تصادفی ساده تعیین شد و مجدداً از بین دانش‌آموزان پایه‌های مختلف، جمعاً ۵۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند.

بعد از انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها، پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا به مدت ۲۰ دقیقه برای پاسخگویی در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. آزمودنی‌ها پس از خواندن هر عبارت، پاسخ‌های خود را بر اساس ۵ گزینه زیر که به صورت درجه‌بندی لیکرت تنظیم شده است انتخاب می‌نمایند: ۱- هرگز، ۲- به ندرت، ۳- گاه‌گاهی، ۴- غالباً، ۵- همیشه.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: رضایت والدین و دانش‌آموزان به منظور شرکت در جلسات؛ عدم استفاده از درمان‌های دارویی و غیردارویی کنترل استرس طی ۶ ماه گذشته؛ در ۶ ماه گذشته وضعیت بحرانی مانند از دست دادن یکی از اعضای خانواده، بلایای طبیعی، طلاق والدین و ... را تجربه نکرده باشد.

معیارهای خروج نیز عبارت بود از: بروز بحران (طلاق والدین، مرگ نزدیکان، بروز بیماری نگران‌کننده برای فرد یا نزدیکان) حین مداخله و قبل از اجرای پس‌آزمون؛ غیبت در جلسات آموزشی (۲ بار و بیشتر)؛ عدم تمایل دانش‌آموز یا والد وی به ادامه حضور در پژوهش؛ استفاده از سایر درمان‌ها برای کنترل استرس خود در طی مداخله.

پس از انتخاب واحدهای پژوهش، آزمودنی‌های گروه مداخله، در ۶ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای -که به شیوه سخنرانی، پرسش و

لحاظ متغیر مذکور می‌باشد. میانگین نمرات واکنش هیجانی به استرس تحصیلی در گروه مداخله و کنترل کاهش یافته است ( $p < 0.001$ ).

در مقایسه بین‌گروهی با استفاده از آزمون تی‌زوجی، نشان داده شد که بین میانگین نمرات در گروه آزمون در دو مرحله پیش و پس از مداخله، تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $p < 0.041$ ). این در حالی است که کاهش میانگین نمرات این بُعد در گروه کنترل معنی‌دار نبوده است ( $P = 0.075$ ) (جدول ۲). واکنش هیجانی در گروه کنترل کاهش غیرمعنی‌دار داشته است و توضیحات مربوطه در قسمت بحث ذکر شده است.

از لحاظ واکنش رفتاری، میانگین نمرات در هر دو گروه کاهش یافته است و در مقایسه این میانگین‌ها با هم، تفاوت آماری معنی‌دار مشاهده نشد ( $p = 0.483$ ). همچنین در مقایسه درون‌گروهی، میانگین نمرات در هر دو گروه در مرحله قبل و بعد از مداخله، تفاوت وجود داشته است. با استفاده از آزمون آماری تی‌زوجی مشخص شد که این تفاوت‌ها معنی‌دار می‌باشند (جدول ۳).

آزمون آماری تی‌مستقل نشان داد که دو گروه مورد مطالعه از لحاظ میانگین امتیازات واکنش شناختی، تفاوت معنی‌داری دارند. میانگین نمرات این بُعد در دو گروه در دو مرحله قبل و بعد از مداخله نیز تغییر داشته است؛ به طوری که در گروه کنترل، میانگین افزایش پیدا کرده است؛ در حالی که در گروه مداخله کاهش یافته است ( $p < 0.006$ ). در مقایسه درون‌گروهی نیز با استفاده از آزمون آماری تی‌زوجی مشخص گردید که دو گروه مورد مطالعه در مراحل قبل و بعد از مداخله از لحاظ امتیاز تغییرات واکنش شناختی تفاوت معنی‌داری دارند (جدول ۴).

از لحاظ یافته‌ها نشان می‌دهد که در گروه آزمون در مراحل قبل و بعد از دریافت برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی، کاهش معنی‌داری داشته است ( $p < 0.003$ ). در دو گروه کنترل نیز میانگین نمرات واکنش کلی به استرس تحصیلی در مراحل قبل و بعد از مداخله، کاهش داشته است؛ ولی این کاهش از نظر آماری معنی‌دار نبوده است ( $p = 0.679$ ) (جدول ۵).

تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد قرار گرفت. سپس با به کارگیری نظرات اصلاحی آن‌ها گردآوری و اجرا گردید. پایایی پرسشنامه استرس تحصیلی در مطالعات قبلی بررسی و گزارش شده است. در پژوهش شکری ۱۳۸۵، ضریب پایایی پرسشنامه مورد نظر محاسبه گردیده است و در خصوص تمامی خرده‌مقیاس‌ها، ضریب پایایی بالاتر از ۰/۷۰ بوده است؛ ولی در هر حال، در مطالعه حاضر نیز، میزان پایایی با روش همسانی درونی محاسبه گردید؛ که ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خودتحمیل شده به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۹، ۰/۷۰، ۰/۷۵، ۰/۷۷ به دست آمد و برای خرده‌مقیاس‌های واکنش‌های فیزیولوژیک، هیجانی، رفتاری و شناختی، این ضرایب به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۰، ۰/۸۸ و ۰/۷۴ و برای نمره کلی استرس، ۰/۸۰ به دست آمد.

### یافته‌ها

محدوده سنی دانش‌آموزان ۱۷-۱۵ سال و میانگین سنی ۱۶/۱±۰/۸ سال بود. ۳۰ درصد از آنان در پایه اول، ۳۴ درصد پایه دوم و ۳۶ درصد در پایه سوم دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. میانگین نمرات واکنش جسمانی دانش‌آموزان به استرس در گروه‌های مورد مطالعه متفاوت می‌باشد که آزمون آماری تی‌مستقل نشان داد این تفاوت معنی‌دار است ( $p < 0.004$ ). میانگین نمرات واکنش جسمانی در هر دو گروه در مرحله بعد از مداخله متفاوت می‌باشد؛ که این تفاوت از لحاظ آماری معنی‌دار گزارش شد ( $p < 0.004$ ).

در مقایسه درون‌گروهی نیز مشخص شد که تغییرات واکنش فیزیولوژیک در هر دو گروه پس از مداخله رخ داده است؛ به نحوی که در گروه مداخله، کاهش و در گروه کنترل افزایش یافته است. نتایج آزمون آماری نیز حاکی از وجود تفاوت معنی‌دار قبل و بعد از مداخله در گروه مداخله است ( $p < 0.001$ )؛ در حالی که این تغییرات در گروه کنترل معنی‌دار نبوده است ( $P = 0.992$ ) (جدول ۱).

از لحاظ واکنش هیجانی به استرس تحصیلی، در دختران مورد مطالعه، یافته‌های جدول ۲ حاکی از وجود تفاوت در گروه‌ها از

جدول ۱: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات واکنش فیزیولوژیک به استرس تحصیلی در دو گروه مداخله آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله

نتیجه آزمون آماری برای مقایسه بین‌گروهی	گروه‌ها		مراحل
	کنترل	آموزش مهارت‌های هوش هیجانی	
$p = 0.201$ $t = 1.288$	انحراف معیار میانگین	انحراف معیار میانگین	قبل از مداخله
	۴۴/۴۲۰ ± ۱۶/۹۷۳	۴۰/۳۶۰ ± ۱۴/۴۵۵	
$p < 0.004$ $t = 2.983$	۴۴/۴۴۰ ± ۱۹/۲۲۹	۳۴/۰۴۰ ± ۱۵/۲۸۰	۲ هفته بعد از مداخله
	$t = 0.11$ $p = 0.992$	$t = 4.359$ $p < 0.001$	نتیجه آزمون برای مقایسه درون‌گروهی

جدول ۲: مقایسه میانگین نمرات واکنش هیجانی به استرس تحصیلی در دو گروه مداخله و کنترل قبل و بعد از مداخله

نتیجه آزمون آماری برای مقایسه بین گروهی	گروهها		مراحل
	کنترل	آموزش مهارت‌های هوش هیجانی	
قبل از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۲۱/۵۸۰ ± ۷/۸۷۹	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۱۹/۰۲۰ ± ۷/۶۹۱	۵۰
۲ هفته بعد از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۲۱/۵۶۰ ± ۶/۴۹۶	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۱۶/۹۲۰ ± ۶/۸۲۰	۵۰
نتیجه آزمون برای مقایسه درون گروهی	$t = -۱/۸۱۸$ $p = ۰/۰۷۵$	$t = ۲/۰۹۵$ $p < ۰/۰۴۱$	

جدول ۳: مقایسه میانگین و تغییرات نمرات واکنش رفتاری به استرس تحصیلی در دو گروه مداخله و کنترل قبل و بعد از مداخله

نتیجه آزمون آماری برای مقایسه بین گروهی	گروهها		مراحل
	کنترل	آموزش مهارت‌های هوش هیجانی	
قبل از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۱۲/۵۶۰ ± ۴/۷۹۸	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۱۴/۰۲۰ ± ۳/۸۱۹	۵۰
۲ هفته بعد از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۱۱/۶۰۰ ± ۴/۷۳۸	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۱۲/۲۰۰ ± ۳/۷۳۰	۵۰
نتیجه آزمون برای مقایسه درون گروهی	$t = ۲/۱۰۰$ $p < ۰/۰۴۱$	$t = ۴/۱۱۴$ $p < ۰/۰۰۰۱$	

جدول ۴: مقایسه میانگین و تغییرات نمرات واکنش شناختی به استرس تحصیلی در دو گروه مداخله و کنترل قبل و بعد از مداخله

نتیجه آزمون آماری برای مقایسه بین گروهی	گروهها		مراحل
	کنترل	آموزش مهارت‌های هوش هیجانی	
قبل از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۶/۰۲ ± ۲/۰۵۵	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۶/۴۲ ± ۲/۳۰۴	۵۰
۲ هفته بعد از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۶/۸۸ ± ۱/۹۸۶	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۵/۶۸ ± ۲/۲۴۴	۵۰
نتیجه آزمون برای مقایسه درون گروهی	$t = -۴/۶۴۴$ $p < ۰/۰۰۰۱$	$t = ۲/۴۹۴$ $p < ۰/۰۱۶$	

جدول ۵: مقایسه نمرات واکنش کلی به استرس تحصیلی در دو گروه مداخله و کنترل قبل و بعد از مداخله

نتیجه آزمون آماری برای مقایسه بین گروهی	گروهها		مراحل
	کنترل	آموزش مهارت‌های هوش هیجانی	
قبل از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۶۰/۴ ± ۱۸/۸	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۶۲/۳ ± ۱۷/۸	۵۰
۲ هفته بعد از مداخله	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۵۹/۶ ± ۱۵/۱	تعداد انحراف معیار ± میانگین ۵۷/۵ ± ۱۸/۸	۵۰
نتیجه آزمون برای مقایسه درون گروهی	$t = -۰/۴۱۷$ $p < ۰/۶۷۹$	$t = -۳/۱۸۳$ $p < ۰/۰۰۳$	

## بحث

یافته‌های مطالعه نشان داد که پس از دریافت برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی، واکنش دختران به استرس تحصیلی کاهش معنی‌داری دارد. این پژوهش به منظور دست‌یابی به هدف کلی تعیین تأثیر برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی بر واکنش دختران نوجوان به استرس تحصیلی اجرا شده است؛ که بر اساس اطلاعات جداول، مورد بحث قرار می‌گیرد.

یافته‌های جدول ۱ نشان داد که برنامه آموزشی بر واکنش فیزیولوژیک به استرس مؤثر است. مهارت‌های هوش هیجانی باعث تعادل بین عاطفه و شناخت می‌گردد؛ که این مسأله به نوبه خود، منجر به کنش سازگارانه با استرس می‌شود. همچنین افراد با هوش هیجانی بالا، بیشتر از راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار، به منظور مواجهه با چالش‌ها استفاده می‌نمایند؛ که باعث حل مشکل موفقیت‌آمیز می‌گردد و نهایتاً منجر به کاهش استرس درک‌شده و به تبع آن، کاهش واکنش جسمانی به آن می‌شود. نتیجه مطالعه شیربیم و همکاران (۱۳۸۸) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس باعث کاهش نشانگان جسمانی و اضطراب دانشجویان در گروه مداخله شده است؛ که با نتیجه مطالعه حاضر مطابقت دارد. در پژوهش اصائلو و همکاران (۱۳۸۷) یافته‌ها نشان داد که برنامه آموزش مدیریت هوش هیجانی باعث کاهش نشانگان استرس در مادران می‌گردد (۵). یافته‌های مطالعه اسماعیلی و همکاران (۱۳۸۶) نیز نشان داد که آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان مؤثر است و علائم سلامت روان شامل شکایت جسمانی بعد از مداخله بهبود یافت (۱۵).

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی بر واکنش هیجانی به استرس تحصیلی مؤثر بود ( $p < 0/041$ ). افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند تعادل هیجانی بالاتری دارند و عواطف خود را به درستی تدبیر و ابراز می‌کنند؛ بنابراین، هر عاملی که باعث بالا رفتن هوش هیجانی شود، می‌تواند در کنترل هیجان‌ها یاری‌رسان باشد. هوش هیجانی توانایی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند انگیزه‌های خود را حفظ کند و در مقابل نامالایمات، پایداری نماید و تکانش‌ها و حالات هیجانی شدید خود را کنترل و تنظیم کند و به موقعیت‌ها و نامالایمات پاسخ منطقی بدهد. میانگین نمرات دانش‌آموزان در مرحله بعد از مداخله در گروه کنترل کاهش یافته است. همان‌گونه که اشاره شد، استرس درک شده و شیوه‌های پاسخگویی افراد به استرس متفاوت می‌باشد. بنابراین، می‌توان این‌گونه بیان نمود که احتمالاً دانش‌آموزان گروه کنترل استرس درک شده کمتری تجربه کرده‌اند. از

طرفی، از آن‌جا که آن‌ها افزایش نمرات میانگین از لحاظ واکنش فیزیولوژیک و شناختی به استرس را نشان داده‌اند؛ بنابراین، تجارب هیجانی و عاطفی آنان کاهش یافته است. از آن‌جا که گروه کنترل هیچگونه مداخله‌ای درخصوص واکنش به استرس تحصیلی دریافت نکرده‌اند؛ بنابراین، نمرات آن‌ها در این بُعد افزایش داشته است. در پژوهش اصائلو و همکاران (۱۳۸۷) یافته‌ها نشان داد که برنامه آموزش مدیریت هوش هیجانی باعث کاهش نشانگان عاطفی استرس در مادران می‌گردد (۵). مطالعه اسماعیلی و همکاران (۱۳۸۶) نیز نشان داد که آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان مؤثر است و برخی از علائم سلامت روان شامل افکار پارانوئیدی، افسردگی، اضطراب و وسواس و اجبار و روان‌پریشی بهبود یافت (۶).

تمامی موارد مذکور جزء واکنش‌های عاطفی محسوب می‌گردد که پس از دریافت آموزش، بهبود داشته‌اند. در پژوهش میکولاژاک و لومینت (۲۰۰۸) یافته‌ها نشان داد که تأثیر آموزش مفاهیم هوش هیجانی بر واکنش شناختی به اتفاقات استرس‌زا مؤثر است (۱۶).

در مطالعه شیربیم و همکاران (۱۳۸۸) نیز میزان اضطراب اجتماعی، نوعی واکنش عاطفی به استرس، دانشجویان پس از دریافت آموزش مهارت‌های مدیریت استرس کاهش یافته بود (۶). در پژوهش‌های کوهن (۲۰۰۶)، آراند (۲۰۰۸)، حاج‌امینی و همکاران (۱۳۸۷)، شهینی و همکاران (۱۳۸۶)، افتخار صغادی و همکاران (۱۳۸۸)، سلطانی و همکاران (۱۳۸۹)، نوریان و همکاران (۱۳۹۰) نیز یافته‌ها نشان داد که انواع مداخلات آموزش هوش هیجانی، آرام‌سازی عضلانی و آموزش مقابله با هیجان‌ها بر میزان اضطراب و سازگاری افراد مؤثر است (۳، ۷، ۱۷ و ۲۱). تمامی مطالعات مذکور در راستای تأیید یافته‌های پژوهش حاضر است.

یافته‌های جدول ۳ نشان دهنده مؤثر بودن برنامه آموزشی بر واکنش‌های رفتاری می‌باشد. در هر دو گروه، بعد از اجرای پس‌آزمون، واکنش‌های رفتاری کاهش یافته است؛ ولی در گروه دریافت‌کننده آموزش، کاهش چشمگیرتر بوده است. هوش هیجانی برخی از مشکلات زندگی انسان امروزی یعنی «تعارض بین آنچه انسان احساس می‌کند و آنچه بدان فکر می‌کند» را حل می‌نماید. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند در برقراری ارتباط و حل تعارض با دیگران موفق‌ترند و استرس کمتری را تجربه می‌کنند. این نوع هوش یکی از مهارت‌های اجتماعی است که به آموزش و آموختن آن‌ها توصیه شده است؛ که در واقع این مهارت، توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران است؛ به نحوی که از نظر جامعه، قابل قبول، ارزشمند،

یافته‌های جدول ۴ نیز نشان داد که برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی باعث کاهش میانگین نمرات دانش‌آموزان گروه آزمون، در بُعد واکنش شناختی می‌شود. هوش هیجانی باعث تنظیم صحیح هیجانات می‌شود و منجر به استفاده از راهبردهای شناختی مناسب در مواجهه با موقعیت استرس‌زا می‌شود.

یافته‌های مطالعه قاسم‌زاده نساجی و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که مداخله شناختی- رفتاری بر پاسخ‌های مقابله‌ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات زنان مؤثر است. این نوع مداخله بر راهبردهای شناختی ناسازگارانه مانند نشخوار فکری، سرزنش و مقصر دانستن خود و فاجعه‌آمیز تلقی کردن تأثیرگذار بوده است. همچنین این مطالعه نشان داد که مداخله اجرا شده باعث افزایش استفاده از راهبردهای شناختی بازنگری و ارزیابی مجدد به صورت مثبت و متمرکز بر برنامه‌ریزی شده است (۲۳). تمامی موارد حاکی از مؤثر بودن مداخلات بر واکنش‌های شناختی دارد و همسو با نتیجه مطالعه حاضر می‌باشد. پژوهش اصائلو و همکاران (۱۳۸۹) نیز نشان داد که آموزش مدیریت هیجانی بر نشانگان شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی مؤثر است (۵).

از آن جا که گروه کنترل هیچگونه مداخله‌ای درخصوص واکنش به استرس تحصیلی دریافت نکرده‌اند؛ بنابراین، نمرات آن‌ها در این بُعد افزایش یافته است.

یافته‌های جدول ۵ نشان داد که برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی بر واکنش کلی دانش‌آموزان باعث کاهش معنی‌دار آن گردیده است. وقتی فشار روانی تظاهر پیدا می‌کند، هوش هیجانی به فرد کمک می‌کند که به تحلیل موقعیت بپردازد و با تدبیر کامل، با احساسات خود رویارویی کند. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می‌توانند با چالش‌های زندگی سازگار گردند و موجب افزایش سلامت روانی و جسمانی خود شوند. هوش هیجانی بر پاسخ به هیجان‌ها اثر می‌نماید؛ بنابراین، در جریان مقابله با فشار روانی، نقش عمده‌ای دارد. این یافته با نتیجه مطالعه اصائلو و همکاران (۱۳۸۸)، میکولاژک و لومینت (۲۰۰۸) و ادیب‌راد (۱۳۸۳) (به نقل از اصائلو و همکاران (۱۳۸۸) همسو می‌باشد (۵ و ۱۶). در تمامی مطالعات مذکور، آموزش هوش هیجانی بر نشانگان استرس و پاسخ‌های مورد پژوهش مؤثر بوده و باعث کاهش واکنش‌ها گردیده است.

#### نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که برنامه آموزشی مهارت‌های هوش هیجانی در دانش‌آموزان دریافت‌کننده مداخله، مؤثر واقع شده است و مهارت‌های آموزش داده شده،

بدون تعارض و درگیری، منطبق با عرف و در عین حال برای شخص، خانواده و جامعه سودمند است و بهره‌های دوجانبه داشته باشد.

علت کاهش واکنش رفتاری در گروه کنترل می‌تواند به دلیل بروز موقعیت‌های متفاوت برای آنان باشد؛ که با واکنش‌های دیگری غیر از واکنش رفتاری به آن موقعیت استرس‌زا عکس‌العمل نشان داده‌اند. از طرفی، تفاوت‌های شخصیتی، سبک‌های رفتاری و روش‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان نیز می‌تواند در مواجهه با استرس مؤثر باشد.

پژوهش اصائلو و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش مدیریت هوش هیجانی بر نشانگان رفتاری استرس در مادران مؤثر نبوده است ( $p=0/059$ ) (۵). این یافته با نتیجه مطالعه حاضر همسو نمی‌باشد. دلیل تفاوت در این یافته می‌تواند به این خاطر باشد که واحدهای پژوهش در پژوهش حاضر، دختران نوجوان بوده‌اند؛ در حالی که در پژوهش اصائلو و همکارانش، واحدهای پژوهش مادران کودکان کم‌توان ذهنی بودند. در سنین مختلف، واکنش‌ها به موقعیت‌های استرس‌زا متفاوت است؛ ضمن این که افراد با مکانیسم‌های متفاوت و سبک‌های سازگاری مختلف با استرس مواجه می‌شوند. از طرفی، نوع استرس در دو مطالعه نیز یکسان نیست.

متغیر وابسته در مطالعه حاضر، استرس تحصیلی است؛ در حالی که در پژوهش اصائلو و همکارانش نوع استرس تجربه شده مادران، متفاوت بوده است و در نتیجه، واکنش به آن هم متفاوت است. میزان درک و دریافت و نحوه بکارگیری مهارت‌های آموزش داده شده به واحدهای پژوهش نیز در نتیجه مطالعه، مؤثر می‌باشد؛ که منشأ گرفته از سن، سطح سواد و توانایی واحدهای پژوهش در استفاده از مهارت‌های هوش هیجانی تأثیرگذار است.

در مطالعه سپهریان (۱۳۸۶)، یافته‌ها حاکی از مؤثر بودن آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی نوجوانان بوده است (۱۰). از آن جا که مکانیسم‌های سازگاری در طبقه‌بندی واکنش رفتاری قرار می‌گیرد؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مطالعه سپهریان با یافته مطالعه حاضر همسو است. یوسف و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزانی که استرس دارند تمایل بیشتری به استفاده از مکانیسم‌های دفاعی منفی، انکار، ملامت و سرزنش خود و رفتارهای بی‌قیدوبند دارند (۲۲).

مطالعه هویزروی و عنایتی (۱۳۸۸) و اسماعیلی و همکاران (۱۳۸۶) نیز نشان داد که آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها بر شیوه‌های رویارویی با استرس دانش‌آموزان و پرخاشگری مؤثر می‌باشد (۱).

باعث کاهش واکنش دختران دبیرستانی به استرس تحصیلی می‌شود.

اجرای طرح پژوهشی در مدارس دخترانه از مهمترین محدودیت‌های این مطالعه به شمار می‌آید. پیشنهاد می‌گردد که پژوهش حاضر در دانش‌آموزان پسر نیز اجرا و نتایج در دو جنس با هم مقایسه شود. همچنین می‌توان در قالب طرحی مقایسه‌ای، اثربخشی این مداخله را با سایر مداخلات در حیطه استرس تحصیلی و واکنش به آن، بررسی و ارزیابی نمود.

### تشکر و قدردانی

این مقاله از طرح پژوهشی با کد ۹۰۰۷۸۲ مصوب تاریخ ۱۳۹۱/۲/۲۰ حوزه معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد استخراج شده است. بدین وسیله از دانشگاه علوم پزشکی مشهد به دلیل تأمین اعتبار این تحقیق، از مسؤولین محترم دانشکده پرستاری و مامایی مشهد و همچنین از زحمات و همراهی مسئولین، مربیان و مدیران محترم آموزش و پرورش و مدارس شهر مشهد به خاطر همکاری صمیمانه، تشکر و قدردانی می‌شود.

### References

1. Hoveyzavy z, Enayati MD. Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Methods to Deal with Stress among High School Students in Ahwaz. *New Findings in the Journal of Psychology* 1389;5(14): 95-109. (Persian)
2. Khalilian AR, Ramezanzadeh H, Zarghami, M. The Relationship between School Stressors and Physical Symptoms in 78-79 Academic Year, Students in the City of Sari. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences* 1379; 10 (25): 56-62. (Persian)
3. Shahni Y, Maktab GH, Shokrkon H, Haghghi J, Kianpour F. Effect of Training on Emotional Intelligence, Social Anxiety, Social and Emotional Adjustment of Male and Female Students. *Psychological Gains Martyr Chamran University Journal* 1388; 16(4): 3-26. (Persian)
4. Hains A.A. A Stress Inculcation Training Program for Adolescents in a High School Setting: a Multiple Baseline Approach. *Journal of Adolescence* 1992; 15: 163-75.
5. Shirbim Z, Sudani M, Shafi Abadi A. Effectiveness in Rreducing Somatic Symptoms of Anxiety and Stress Management Skills of Students. *Journal of Social and Psychological Study of Women* 1388; 7 (3): 139-63. (Persian)
6. Esonloo Z, Poormohammadrzay Tajrishi M. Mh Server. The Impact of Emotional Intelligence on Reducing Symptoms of Stress Management Training Educable Mentally Rretarded Children. *Assnayy Iranian Journal of Pediatrics* 1390; 11 (2):151-62. (Persian)
7. Nourian Kh, Gasparyan Kh, Zoladl M, Moghimi M, Hosseini N. Impact Component of Emotional Intelligence Training Program on Stress and Anxiety for Doctors and Nurses Working in Intensive Care units. *Medical science Research Journal* 1390; 16 (5): 472-9. (Persian)
8. Khodayarifard M. Parand A 1386. *Stress and Coping with it*. Tehran: Tehran University.
9. Afrasiabi M, Akbarzadeh N. Comparision of coping strategies in normal and delinquent adolescents in Tehran. *Journal of Psychological Studies Alzahra University School of Educational Sciences and Psychology* 1386; 3 (1): 7-20. (Persian)
10. Sepehreyan F. The Effect of Emotional Intelligence Training on How to Deal with Stress in the Juvenile Urmia City. *Journal of Psychology, Tabriz University* 1386; 2 (8):70-84. (Persian)
11. Ciyaroochi J, Forkas JP, Meyer JD 2003. *Emotional Intelligence in Everyday Life: Further Inquiry Showed scientifically*. Interpreter Does Najafi, J. 1385. Tehran: Sokhan.
12. Fata L, Mootabi F, Shakiba Sh. Components of Emotional Intelligence - Social as Predictors of Mental Health. *Psychological Studies, School of Education and Psychology Zahra* 2009; 4 (2);102-4. (Persian)



13. Salarifar MH, Farid Ali, H. Enamel. Components of Emotional Intelligence in Public Health Education Teachers. *Journal of Applied Psychology* 2009; 2 (2 and 3):580-91. (Persian)
14. Hassanzadeh R, Sadat Kiyadehi SM 1388. Emotional (Feeling Emotion Management and Effect). Tehran: Mental.
15. Esmaeili M, Ahadi H, Delavari A, Shafiabadi A. The Effect of Education on Mental Health Components of Emotional Intelligence. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 1386; 13 (2):158-65. (Persian)
16. Mikolajczak M, Luminet O. Trait Emotional Intelligence and the Cognitive Appraisal of Stressful Events: An Exploratory Study. *Personality and Individual Differences* 2008; 44: 1445-53.
17. Keogh E, W. Bond F, E. Flaxman P. Improving Academic Performance and Mental Health through a Stress Management Intervention: Outcomes and Mediators of Change. *Behavior Research and Therapy* 2006; 44: 339-57.
18. Aaranda DR, Castillo R, Salguero J, Cabello R, Berrocal PB, Balluerka N. Short- and Midterm Effects of Emotional Intelligence Training on Adolescent Mental Health. *Journal of Adolescent Health* 2012:1-6.
19. Haj Amin Z, Ajali A, Fathi Ashtiani A, Ebadi A, Dibani M, Delkosh M. The Impact of Life Skills Education on Adolescent Emotional Reactions. *Journal of Behavioral Sciences* 1387; 2 (3):263-9.
20. Aftekharasadi Z, Mehrabi zadeh honarmand M, Najjarian B, Ahadi H , Askari P. Effect of Reduced Aggression and Increased Emotional Intelligence Training on Personal Adjustment – Social In the Second Year of Secondary School Girls in Ahvaz City. *New Findings in Psychology* 1388:137-49. (Persian)
21. Tahoor Ahmadi Soltani M, Ramezani VA, Abdollahi M, Najafi M, Rabiee M. Effectiveness of the Disclosure of Emotional Intelligence (Verbal and Written) on the Symptoms of Depression, Anxiety and Stress. *Journal of Clinical Psychology* 1389; 2 (4):51-9. (Persian)
22. Saiful Bahri Yusoff, M. Stress, Stressors and Coping Strategies among Secondary School Students in a Malaysian Government Secondary School. *Initial Findings ASEAN Journal of Psychiatry* 2010; 11(2):1-15.
23. Qasemzadehasl S, Peyvasteher M, Hosseinian S, Mootabi F, Banihashemi S. Intervention Effectiveness of Cognitive - Behavioral and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Coping Responses in Women. *Journal of Behavioral Sciences* 1389; 4 (1):35-43. (Persian)

## The effect of teaching emotional intelligence skills on response to educational stress in high school girls

Zahra Emami Moghadam<sup>1</sup>, \*Maliheh Davoudi<sup>2</sup>, Hamidreza Behnam Voshani<sup>3</sup>, Seyed Amin Amir Yazdi<sup>4</sup>

1. Instructor of nursing, Department of community health nursing, School of nursing and midwifery, Mashhad University of Medical sciences, Mashhad, Iran

2. Ms in community health nursing, School of nursing and midwifery, Mashhad University of Medical sciences, Mashhad, Iran

3. Instructor of nursing, Department of community health nursing, School of nursing and midwifery, Mashhad University of Medical sciences, Mashhad, Iran

4. Assistant professor in developmental psychology, Departments of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

\* Corresponding author, Email: davoudim891@mums.ac.ir

### Abstract

**Background:** Stress is one of the major causes of physical and mental illnesses, which could interfere with individual's functions. Emotional intelligence skill is one of the controlling skills of stress and its negative consequences.

**Aim:** To investigate the effect of teaching emotional intelligence skills on response to educational stress in high school girls.

**Methods:** This experimental study was performed on 100 students of Mashhad high schools, who were randomly assigned in two experimental and control groups. The experimental group received a six-session teaching program on emotional intelligence, while control group received no intervention. Gadzella Student-Life Stress Inventory was used as a study tool. Data were analyzed by SPSS version 11.5 using independent t-test and paired t-test.

**Results:** Both groups experienced changes in physiological response to stress as the mean score of stress decreased in experimental group and increased in control group ( $P < 0.001$ ). Mean score of emotional intelligence in response to educational stress decreased significantly in both groups, but the independent t-test showed that the experimental group had a significant decline ( $P < 0.001$ ). Mean scores of behavioral and cognitive responses decreased after intervention in experimental group ( $P < 0.001$ ). Mean score of Overall response to stress decreased after intervention in experimental group as well ( $P < 0.003$ ).

**Conclusion:** Offering courses on emotional intelligence in schools can be effective in reducing the consequences of educational stress.

**Keywords:** High school girls, Educational, Stress, Emotional intelligence.

Received: 16/02/2013

Accepted: 22/04/2013