

## بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر خودتنظیمی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دارای استعداد اعتیاد

امیر شعبانی نیا<sup>۱\*</sup>، پروین احتشام زاده<sup>۲</sup>، زهرا افتخار صعادی<sup>۲</sup>، فرزانه بازلی<sup>۴</sup>.

۱ و \* - دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

[Shabani8291@gmail.com](mailto:Shabani8291@gmail.com)

۲- استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

[P\\_ehtesham88@yahoo.com](mailto:P_ehtesham88@yahoo.com)

۳- استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

[Eftekharsaad@yahoo.com](mailto:Eftekharsaad@yahoo.com)

۴- کارشناس ارشد فیزیک جامد تجربی دانشگاه شهید چمران اهواز

[Farzanbazeli@gmail.com](mailto:Farzanbazeli@gmail.com)

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر بمنظور بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر خودتنظیمی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دارای استعداد اعتیاد شهرستان رامشیر صورت گرفت. **جامعه:** جامعه مورد نظر این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بودند که به صورت تصادفی چندمرحله‌ای ساده دو مدرسه از بین مدارس متوسطه شهرستان رامشیر انتخاب گردید. پرسشنامه استعداد اعتیاد ویراست نوجوانان (ASQ-AV)، زینالی (۱۳۹۳) بمنظور شناسایی دانش‌آموزان دارای استعداد اعتیاد بر روی کلیه دانش‌آموزان این دو مدرسه اجرا و ۶۰ نفر به عنوان نمونه که بالاترین نمره را در آزمون استعداد اعتیاد کسب کرده بودند انتخاب شدند. **روش:** طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد؛ قبل از اجرای آزمون، گروه نمونه به‌طور تصادفی به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. هم‌چنین قبل از شروع دوره از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل یعنی هوش هیجانی قرار گرفتند، پس از اعمال مداخله از کل نمونه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه خودتنظیمی (SSRQ) بود. برای تحلیل استنباطی فرضیه‌های این تحقیق از آزمون کوواریانس یک متغیری (آنکوا) و آزمون لوین استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج این پژوهش در سطح معنی‌داری  $p < 0.001$  نشان می‌دهد بین نمرات گروه گواه و آزمایش از لحاظ خودتنظیمی قبل و بعد از اعمال جلسات آموزشی هوش هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد یعنی هوش هیجانی باعث افزایش خودتنظیمی شده است.

**واژگان کلیدی:** هوش هیجانی، خودتنظیمی، استعداد اعتیاد.

## The effect of training the emotional intelligence on self-regulation in the high school students susceptible to addiction

### Abstract:

This study was to investigate the effectiveness of training the emotional intelligence on self-regulation in the high school students susceptible to addiction. The statistical population of the study comprised of all the students, boys and girls, in the high school in the educational year ۲۰۱۴-۲۰۱۵ that were chosen through simple multi-stage random sampling from two high schools in Ramshir. Then the addiction susceptibility questionnaire, the adolescent version, (Zeinali ۲۰۱۴) was performed on all the students in the two schools to identify the ones susceptible to addiction and ۶۰ of them who obtained the highest scores in the addiction test were chosen as samples. The study plan was of the pre-test post-test type with the control group that before starting the research, the sample group was randomly divided into control group and experimental group. Also, before starting the course, both of the groups took a pre-test; then, the experimental group were subject to the independent variable called emotional intelligence. After the intervention, there was a post-test for the entire sample. The measuring tool in this study was the Self-regulation questionnaire (Carey & Others ۲۰۰۴). For the deductive analysis of the hypotheses in this study, multivariable analyze of variance, Levene test was used. The results of the study, being at the significance level of  $p < .001$ , show that there is a great difference between the scores obtained by the experimental and control groups on self-regulation before and after the emotional intelligence training sessions; caused an increase in self-regulation and social adaptation.

**Keywords:** emotional intelligence, self-regulation, Addict prone.

### مقدمه

در جهان امروز، مصرف مواد یک مشکل روانی-اجتماعی به حساب می‌آید که سلامت نوجوانان و جوانان را تهدید می‌کند. بار زیان‌های جانی، مالی، فرهنگی، فردی و اجتماعی حاصل از مصرف این مواد بر دوش ملت‌ها سنگینی می‌کند و مشکلات بر جای مانده از پرداختن به این رفتار مخاطره آمیز از مهم‌ترین منابع نگرانی جوامع تلقی می‌شود. نوجوان یا جوانی که به مصرف مواد می‌پردازد نه تنها از نظر سلامت جسمی و روانی مشکل پیدا می‌کند، بلکه از نظر ارتباطات اجتماعی، پذیرفتن دیگران و پذیرفته شدن به وسیله آن‌ها و هم‌چنین از نظر رعایت آداب و مقررات اجتماعی نیز دچار مشکل می‌شود. گرچه مصرف مواد موضوع جدیدی نیست، ولی ساختار آن رفته‌رفته خصوصیات ویژه‌ای یافته است. یعنی تعداد افرادی که به مصرف مواد روی می‌آورند مدام در حال افزایش است و این افزایش به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان بیشتر به چشم می‌خورد (فاضلی، ۱۳۸۷). بستر ظهور اعتیاد، قبل از آن که فرد مصرف مواد را شروع کند، در طی دوران رشد و به موازات شکل‌گیری افکار، عقاید، رفتار، شیوه زندگی، روابط و خصوصیات شخصیتی و... فراهم می‌شود. چون مصرف مواد موجب تخریب جسمی، روانی و معنوی می‌شود، فرد به‌شدت از نظر اجتماعی آفت پیدا می‌کند و به تدریج خصوصیات نامناسب و اعتیادی فرد آشکارتر می‌شود. طبق نظریه استعداد اعتیاد<sup>۱</sup>، برخی افراد مستعد اعتیاد هستند و اگر در معرض مواد قرار بگیرند معتاد می‌شوند اما اگر کسی استعداد نداشته باشد، معتاد نمی‌شود (گندورا و گندورا، ۱۹۷۰). سازه استعداد اعتیاد به زمینه‌ها، شرایط و وضعیت درونی و برونی ناسازگارانه و نامناسب فرد، پیش از اعتیاد اشاره می‌کند که در طی رشد فرد را مستعد و آماده مصرف مواد می‌نماید (زینالی، ۱۳۸۴). در میان همه گروه‌های سنی این نوجوانان هستند که به علت تغییرات فیزیولوژیک با مسائلی نظیر بحران هویت، فشار هم‌سالان و استقلال از والدین روبه‌رو می‌باشند. می‌توان گفت اکثر مشکلات نوجوانان ناشی از عدم برقراری ارتباط درست و به‌موقع با دیگران و هم‌چنین درک نشدن نوجوان از سوی اطرافیان است (الیاس و همکاران، ۲۰۰۰؛ ترجمه کاوسی، ۱۳۸۷).

تحقیقات متعدد نشان داده‌اند، برخی سازه‌های روان‌شناختی با اعتیاد رابطه دارند. خودتنظیمی<sup>۲</sup> از مهمترین این سازه‌ها

<sup>۱</sup>. Addict prone

<sup>۲</sup>. Self-regulation

می‌باشد. مطابق نظر باندورا (۱۹۷۷) خودتنظیمی کاربرد توانایی‌ها و قابلیت‌های خودهدایتی، خودکنترلی و خودمختاری می‌باشد. از نظر وی قابلیت‌های ذکر شده تحت تأثیر باور درباره خودکارآمدی در فعالیت‌ها و رفتارهای مختلف است. زیمرمان در سال ۲۰۰۰ یادگیری خودتنظیمی را تلاش‌های فعالانه‌ای که افراد به‌طور فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فعالیت‌های یادگیری از خود نشان می‌دهند، تعریف می‌کند. خودتنظیمی (SR) یک سازه چند وجهی است که شامل فرایندهای شناختی، هیجانی، عاطفی، اجتماعی و روان‌شناختی درگیر در کنترل اعمال معطوف به هدف می‌باشد (زینالی، ۱۳۹۰). مدارک تجربی از ارتباط مهارت‌های عمومی خودتنظیمی با مصرف مواد حمایت می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد، خودتنظیمی پایین یا نقصان در خود-تنظیمی با رفتارهای مخاطره آمیز از جمله مصرف مواد ارتباط دارد (پرسی، ۲۰۰۸؛ دیشون و کونل، ۲۰۰۶؛ کری، کارنیرک و میسلر، ۱۹۹۰).

منظور از هوش هیجانی توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمیز قائل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجانی به‌صورت سالم در حل مسئله و نظم بخشی به رفتار است (سالووی و مایر، ۱۹۹۰). با تولد مفهوم هوش هیجانی، نگرش‌ها در مورد آینده افراد نیز تغییر کرده؛ زیرا بر اساس تحقیقات انجام شده هوش هیجانی پیش‌بینی کننده مطمئن‌تری برای موفقیت آتی اشخاص محسوب می‌شود و هوش شناختی به‌تنهایی نمی‌تواند تضمینی کافی برای کسب موفقیت، رضایت و سازگاری مؤثر را فراهم آورد. به‌عبارتی توانایی‌هایی که سبب می‌شود افراد انگیزه خود را حفظ کنند تا در مقابل ناملایمات پایداری نمایند و تلاش‌های خود را کنترل کرده و کامیابی‌های موقت را به تأخیر اندازند و ضمن امیدواری در زندگی با دیگران همدلی نمایند سر مقله‌ای به نام هوش هیجانی را تشکیل داده است. هوش هیجانی در شکل‌گیری، گسترش و ادامه تعاملات انسانی مؤثر نقش مهمی دارد و عموماً یکی از عوامل اساسی هوش هیجانی این است که فرد راهبردهای ارتباطی را چگونگی و در چه زمانی و به چه شکلی مورد استفاده قرار دهد. نکته مهم و قابل تعمق این است که هوش هیجانی می‌تواند از طریق آموزش‌های منظم و مفید تقویت گردد. تقویت هوش هیجانی نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط بین فردی و اجتماعی ایفا می‌کند؛ خصوصاً این اثر در زمینه طرح و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه مربوط به انحراف‌های اجتماعی، کنترل تکنانه‌ها به‌ویژه در نوجوانان به شکلی چشم‌گیرتر مطرح بوده است. از این رو محققان براین باورند که هوش هیجانی از ظرفیت غنی‌سازی روابط مطلوب و با ثباتی برخوردار بوده و مشکلات رفتاری و عاطفی ناشی از نابسامانی‌های هیجانی پیش‌گیری می‌کند (موسوی لطفی، اکبری، صفوی و لطفی، ۱۳۸۸). نوجوان مصرف کننده مواد، بالقوه دارای گرفتاری‌های منفی سلامتی و سالم زیستن فردی است. خطر بالای آسیب‌ها و مرگ ناشی از خشونت بین فردی، تصادف با موتورسیکلت و غرق شدن هم‌چنین تحقیقات نشان می‌دهد، بین مصرف مواد و درگیر شدن با جرایم رابطه وجود دارد و سوءمصرف مواد در میان نوجوانان مجرم شیوع بالایی دارد. مصرف مواد توسط نوجوانان با مشکل عملکرد تحصیلی، کاهش نمره (افت تحصیلی)، غیبت از مدرسه، فرار از مدرسه و اخراج از مدرسه رابطه دارد (چن و دیگران، ۲۰۰۴). سوء مصرف و وابستگی به مواد یک اختلال رشدی است و اعتیاد و وابستگی تنها در بخش کوچکی از اشخاص که به مصرف داروهای اعتیاد آور می‌پردازند روی می‌دهد و بیشتر آن‌هایی که با مواد تجربه دارند، وابسته به مواد نمی‌شوند. برخلاف اعتقاد اکثریت، بیشتر کسانی که به مواد در حد وابستگی تجربه دارند، وابسته به مواد نمی‌شوند؛ با این وجود جمعیت کوچکی از مصرف کنندگان وجود دارند که به‌راحتی وابسته به مواد می‌شوند. یافته‌ها در خصوص دانش‌آموزان آسیب‌زا، هم‌چون پرخاش‌جوی، آسیب‌پذیر هم‌چون آن‌ها که ترک تحصیل می‌کنند، نشان می‌دهد که هر دو گروه در ویژگی هوش هیجانی عملکرد ناکارآمدی دارند و بیانگر توانایی پائین آن‌ها در مقابله با استرس‌ها و در روابط بین فردی و درون فردی که از مؤلفه‌های هوش هیجانی است، می‌باشد (مک‌پیل، ۲۰۰۲). از این نقطه نظر، اخیراً مداخله‌هایی برای ارتقاء بهبود هوش هیجانی به‌خصوص برای کودکان، نوجوانان، مدیران و افرادی که مشکلات عاطفی دارند طراحی شده است یافته‌ها بیانگر تأثیر آموزش این مداخله‌ها بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی دانش‌آموزان (شریفی، ۱۳۸۶)، ارتقاء سلامت روان افراد (اسماعیلی، ۱۳۸۶)، افزایش مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان (قنبری هاشم آبادی، ۱۳۸۷) و افزایش سازگاری دختران فراری (محرابی، ۱۳۸۵) است. بنابراین با توجه به جایگاه هوش هیجانی در یادگیری و اثرات آن در موفقیت تحصیلی، شغلی، سلامت و کیفیت زندگی در آینده و با توجه به این که نوجوانان با هوش هیجانی کمتر، بیشتر از هم‌تایان خود ترک تحصیل نموده و فرار از مدرسه داشته، مشکلات سازشی و رفتاری بیشتری داشته و پرخاش‌جو هستند از این‌رو در این تحقیق به دنبال این هستیم که ببینیم آیا آموزش هوش هیجانی بر خودتنظیمی دانش‌آموزان متوسطه دارای استعداد اعتیاد در شهرستان رامشیر مؤثر است.

### روش تحقیق، جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش از روش تحقیق تمام تجربی از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و آزمایش استفاده شد. گروه‌های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند. قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه‌های آزمایش و گواه پیش‌آزمون درباره



آن‌ها اجرا شد و گروه آزمایش در ۹ جلسه آموزش هوش هیجانی شرکت نمودند؛ اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. پس‌آزمونی نیز در پایان مداخله اجرا گردید. تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنی‌دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. یک ماه بعد نیز آزمون پیگیری انجام گرفت. بدین‌صورت اثربخشی آموزش هوش هیجانی به‌عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن برافزایش خودتنظیمی دانش‌آموزان پسر و دختر مقطع متوسطه شهرستان رامشیر به‌عنوان متغیر وابسته مشخص گردد. طرح کلی پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ طرح کلی پژوهش.

گروه	انتخاب تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون	پیگیری
آزمایش	R	T <sub>۱</sub>	X	T <sub>۲</sub>	T <sub>۳</sub>
شاهد	R	T <sub>۴</sub>	-----	T <sub>۵</sub>	T <sub>۶</sub>

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دختر و پسر شهرستان رامشیر می‌باشند که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ به تحصیل اشتغال داشته‌اند.

نمونه پژوهش حاضر شامل ۶۰ دانش‌آموز مقطع متوسطه بود که با روش تصادفی چند مرحله‌ای از بین مدارس دبیرستان‌های رامشیر انتخاب شدند. ابتدا از بین مدارس متوسطه شهرستان رامشیر یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه به‌طور تصادفی انتخاب گردید. پرسشنامه استعداد اعتیاد ویراست نوجوانان (ASQ-AV)، به‌منظور شناسایی دانش‌آموزان دارای استعداد اعتیاد بر روی کلیه دانش‌آموزان دو مدرسه اجرا گردید و دانش‌آموزانی که نمره بالایی در آزمون استعداد کسب نمودند مشخص شدند. از بین آن‌ها ۶۰ دانش‌آموز که نمره بالایی در آزمون استعداد اعتیاد کسب کردند به‌عنوان نمونه به‌طور تصادفی انتخاب و مجدداً به صورت تصادفی در دو گروه گواه (۱۵ پسر و ۱۵ دختر) و دو گروه آزمایش (۱۵ پسر و ۱۵ دختر) قرار داده شدند. سپس جلسات آموزش هوش هیجانی (براساس مدل سالوی و مایر (۱۹۹۰)) یعنی چهار مهارت هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خود-مدیرتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه به نقل از برادبری و گریوز ۲۰۰۵ ترجمه مهدی گنجی و حمزه گنجی (۱۳۸۸)) به مدت ۹ جلسه در طی ۹ هفته، هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه برای گروه آزمایش صورت گرفت. در این مدت گروه گواه هیچ برنامه درمانی دریافت نکرد و فقط در مورد آن پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌عمل آمد. روند برگزاری جلسات، به این صورت بود که در هر جلسه ابتدا، اعضای گروه خلاصه و نتیجه‌ی آموزش‌های گرفته شده از جلسه‌ی قبل را بیان کرده و تکالیف مربوطه مورد بررسی قرار می‌گرفت؛ در ادامه مباحث جدید بر اساس اهداف هر جلسه ارائه می‌شد. در آخر هر جلسه پس از جمع‌بندی مطالب گفته شده توسط اعضای گروه، تکالیفی مرتبط با موضوع ارائه می‌گردید. در انتهای دوره نیز پس‌آزمون از همه گروه‌ها (آزمایش و گواه) به‌عمل آمد و پس از یک ماه آزمون پیگیری از گروه‌ها اخذ گردید. سپس نتایج مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

در این پژوهش از روش‌های مختلف جمع‌آوری از جمله روش کتابخانه‌ای برای جمع‌آوری پیشینه اطلاعات و روش پرسشنامه‌ای جهت جمع‌آوری اطلاعات مربوط به نمونه آماری تحقیق استفاده می‌شود.

#### ابزار:

پرسشنامه اصلی استعداد اعتیاد (ASQ) عوامل روانی- اجتماعی درگیر در سوء مصرف مواد را با دیدگاه رشدی اندازه‌گیری می‌کند. فرم اولیه پرسشنامه ASQ توسط وحدت، وهمکاران (۱۳۸۸) و زینالی و دیگران (۱۳۸۷) ابتدا با هدف اندازه‌گیری آمادگی و استعداد اعتیاد برای جمعیت کلی طراحی شد. پایایی این پرسشنامه ۰/۹۸ و اعتبار ملاکی آن ۰/۶۲ گزارش شده است. در سال ۱۳۹۱ زینالی آن را برای جمعیت دانشجویی (جوانان) رواسازی کرده است و باعنوان جدید یعنی پرسشنامه استعداد اعتیاد ویراست دانشجویان (ASQ-SV<sup>۱</sup>) کاربردی نمودند. سپس پرسشنامه استعداد اعتیاد توسط زینالی (۱۳۹۳) برای جمعیت دانش‌آموزان ایران

<sup>۱</sup> Addiction susceptibility Questionnaire-Student Version (ASQ-SV)

با ۵۸۸۴ دانش‌آموز دبیرستانی و دامنه سنی بین ۱۴ تا ۲۰ سال از ۵ مرکز استان‌های ایران (ارومیه، تهران، اهواز، مشهد و زنجان) رواسازی شد تا در جمعیت نوجوانان قابل استفاده باشد. لذا پرسشنامه استعداد اعتیاد (ASQ) با عنوان پرسشنامه استعداد اعتیاد ویراست نوجوانان (ASQ-AV) جهت سنجش استعداد اعتیاد دانش‌آموزان کاربردی گردید.

براون و دیگران (۱۹۹۹) پرسشنامه خودتنظیمی (SSRQ) را براساس مدل تئوریک خودتنظیمی میلر و براون (۱۹۹۱) برای ارزیابی خودتنظیمی ساختند. کری و دیگران (۲۰۰۴) در یک مطالعه، به تحلیل عاملی سوالات پرسشنامه خودتنظیمی (SSRQ) براون و دیگران (۱۹۹۹) پرداختند و فرم کوتاه ۳۱ آیتمی پرسشنامه خودتنظیمی را با یک عامل گسترش دادند. این پرسشنامه برای مطالعه رفتار معطوف به هدف می‌باشد که به شخص اجازه می‌دهد خشنودی کوتاه مدت را برای به دست آوردن نتایج مورد علاقه در آینده به تأخیر اندازد. پرسشنامه مذکور توسط زینالی (۱۳۹۰) در ایران رواسازی شد. پایایی پرسشنامه SSRQ براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است (کری و دیگران، ۲۰۰۴).

### روش تجزیه و تحلیل:

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در این تحقیق از روش‌های آماری زیر استفاده شده است:

- ۱- روش‌های آمار توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار.
  - ۲- تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا): در تحلیل کواریانس متغیرهای مداخله‌گر کنترل می‌شوند، یعنی اثر آن‌ها از روی نمرات آزمون برداشته می‌شود و سپس میانگین نمرات باقی مانده، گروه‌های پژوهشی با هم مقایسه می‌شوند. در این پژوهش در آزمون فرضیه‌ها، در مرحله پس آزمون، متغیر مداخله‌گر کنترل شده است. یعنی تأثیر آن از روی نمرات پس آزمون برداشته شده و سپس میانگین نمرات باقی مانده گروه آزمایش و گروه گواه با هم مقایسه شده‌اند.
- برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از نرم افزار کامپیوتری SPSS نسخه هجدهم استفاده شده است. ضمناً سطح معنی داری در این تحقیق ۰/۰۰۱ تعیین شده است.

### یافته‌ها

#### الف) یافته‌های توصیفی

در این قسمت به ارائه میانگین، انحراف معیار، بیش‌ترین و کمترین نمره‌های آزمودنی‌ها در خودتنظیمی کل و همچنین خودتنظیمی پسران و دختران پرداخته شده است. میانگین و انحراف معیار خودتنظیمی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گواه به صورت جدول ۲ می‌باشد:

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره‌های خودتنظیمی گروه‌های آزمایش و گواه.

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
خودتنظیمی کل	پیش آزمون	آزمایش	۸۵/۸۲	۹/۴۳	۶۹	۱۳۱
		کنترل	۱۲۰/۵۶	۹/۷۰	۵۹	۱۲۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۱۰/۷۱	۷/۸۲	۶۵	۱۳۲
		کنترل	۱۱۰/۱۳۲	۱۰/۷۸	۵۵	۱۲۱
خودتنظیمی پسران	پیش آزمون	آزمایش	۱۲۳/۶۹	۸/۵۹	۵۹	۱۳۴
		کنترل	۱۲۶/۵۴	۱۱/۱۶	۶۳	۱۲۵
	پس آزمون	آزمایش	۹۶/۰۰	۷/۱۹	۶۵	۱۲۷
		کنترل	۱۰۳/۶۷	۱۱/۰۳	۵۱	۹۶
خودتنظیمی دختران	پیش آزمون	آزمایش	۱۰۸/۶۰	۶/۶۷	۷۵	۱۳۰
		کنترل	۱۰۵/۱۳۲	۹/۰۴	۶۵	۱۱۰
	پس آزمون	آزمایش	۱۱۰/۴۵	۹/۵۶	۶۱	۱۳۲
		کنترل	۱۲۳/۳۷	۱۲/۱۸	۶۵	۱۲۱
خودتنظیمی دختران	پیش آزمون	آزمایش	۹۶/۰۰	۷/۱۹	۵۴	۱۱۰
		کنترل	۱۰۳/۶۷	۱۱/۰۳	۵۱	۹۷
	پس آزمون	آزمایش	۱۰۸/۶۰	۶/۶۷	۵۷	۱۲۰
		کنترل	۱۰۵/۱۳۲	۹/۰۴	۵۰	۱۱۰

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار خودتنظیمی کل هر یک از گروهها به ترتیب: گروه آزمایش ۸۵/۸۲ و ۹/۴۳، گروه گواه ۱۲۰/۵۶ و ۹/۷۰، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش: ۱۱۰/۷۱ و ۷/۸۲، گروه گواه ۱۱۰/۱۳۲ و ۱۰/۷۸ و در مرحله پیگیری میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش: ۱۲۳/۶۹ و ۸/۵۹، گروه گواه ۱۲۶/۵۴ و ۱۱/۱۶ می باشد. در متغیر خودتنظیمی پسران در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یک از گروهها به ترتیب: گروه آزمایش ۹۶/۰۰ و ۷/۱۹، گروه گواه ۱۰۳/۶۷ و ۱۱/۰۳، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش: ۱۰۸/۶۰ و ۶/۶۷، گروه گواه ۱۰۵/۱۳۲ و ۹/۰۴ و در مرحله پیگیری میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش: ۱۱۰/۴۵ و ۹/۵۶، گروه گواه ۱۲۳/۳۷ و ۱۲/۱۸ می باشد. در متغیر خودتنظیمی دختران در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش: ۹۶/۰۰ و ۷/۱۹، گروه گواه ۱۰۳/۶۷ و ۱۱/۰۳، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش: ۱۰۸/۶۰ و ۶/۶۷، گروه گواه ۱۰۵/۱۳۲ و ۹/۰۴ و در مرحله پیگیری میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش: ۱۱۰/۴۵ و ۹/۵۶، گروه گواه ۱۱۲/۴۱ و ۱۲/۱۸ می باشد. بررسی کلی میانگین نمره های خودتنظیمی حاکی از افزایش میانگین نمره های گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون و مؤثر واقع شدن آموزش می باشد.

#### ب) یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق

قبل از تحلیل داده های مربوط به فرضیه ها، برای اطمینان از این که داده های این پژوهش مفروضه های زیر بنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می کنند، به بررسی آن ها پرداخته شد. بدین منظور از آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانسها استفاده شد. جدول ۳، نتایج آزمون همگنی واریانسها (لوین) را بین متغیرهای وابسته پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می دهد.

جدول ۳ نتایج آزمون لوین در خصوص پیش فرض تساوی واریانس های نمره های متغیرهای پژوهش دو گروه در جامعه.

متغیر	مرحله	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
خودتنظیمی کل	پیش آزمون	۴/۷۹	۱	۵۸	۰/۱۵
	پس آزمون	۷/۳۱	۱	۵۸	۰/۳۲
	پیگیری	۵/۴۳	۱	۵۸	۰/۱۳
خودتنظیمی دختران	پیش آزمون	۰/۷۵۴	۱	۲۸	۰/۳۹۳
	پس آزمون	۳/۱۶۰	۱	۲۸	۰/۰۸۶
	پیگیری	۴/۴۳۱	۱	۲۸	۰/۳۷۱
خودتنظیمی پسران	پیش آزمون	۶/۹۱۱	۱	۲۸	۰/۰۸۴
	پس آزمون	۱/۰۰۹	۱	۲۸	۰/۳۲۴
	پیگیری	۱/۱۲	۱	۲۸	۰/۸۱۲

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، فرض صفر برای تساوی واریانسها دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید میگردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره های دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید.

جدول. Error! No text of specified style in document. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی نمرات پس آزمون و پیگیری مؤلفه‌های خودتنظیمی کل دانش‌آموزان، خودتنظیمی دختران و خودتنظیمی پسران گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون.

متغیر	مرحله	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
خودتنظیمی	پس آزمون	پیش آزمون	۱۶۹۵/۰۳	۱	۱۶۹۵/۰۳	۳۴/۸۵۳	۰/۰۰۰	۰/۵۳۶	۱
		گروه	۴۰۹/۵۷	۱	۴۰۹/۵۷	۸/۴۲۲	۰/۰۰۷	۰/۹۱	۱
		خطا	۱۳۱۳/۱۰	۲۷	۸۶/۶۳				
	پیگیری	پیش آزمون	۱۸۹۱/۲۳	۱	۱۸۹۱/۲۳	۲۳/۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۰/۹۲
		گروه	۹۶۱/۸۷	۱	۹۶۱/۸۷	۱۱/۷۰۷	۰/۰۰۰۹	۰/۸۱	۰/۵۴
		خطا	۲۲۱۸/۲۳	۲۷	۸۲/۱۵				
خودتنظیمی پسران	پس آزمون	پیش آزمون	۱۶۹۵/۰۳	۱	۱۶۹۵/۰۳	۳۴/۸۳	۰/۰۰	۰/۳۷	۰/۸۷۱
		گروه	۴۰۹/۵۷۲	۱	۴۰۹/۵۷	۸/۴۲۲	۰/۰۰۷	۰/۶۵	۰/۹۱
		خطا	۱۳۱۳/۱۰	۲۷	۴۸/۶۳				
	پیگیری	پیش آزمون	۱۵۸۹/۵۴	۱	۱۶۹۵/۰۳۲	۲۷/۶	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۹۷
		گروه	۳۸۹۶/۲۱	۱	۳۸۹۶/۲۱	۸۰/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۹۷
		خطا	۱۶۵۸/۷۵	۲۷	۶۱/۴۱۴				
خودتنظیمی دختران	پس آزمون	پیش آزمون	۱۰۰۱/۷۶	۱	۱۰۰۱/۷۶	۱۷/۰۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۱
		گروه	۱۲۰۱/۸۶	۱	۱۲۰۱/۸۶	۲۰/۴۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۰/۹۴
		خطا	۱۵۸۸/۱۷	۲۷	۵۸/۸۲				
	پیگیری	پیش آزمون	۱۵۶۱/۴۹	۱	۱۵۶۱/۴۹	۳۸/۹	۰/۰۰۰	۰/۶۹	۱
		گروه	۴۱۴۹/۰۶	۱	۴۱۴۹/۰۶	۱۲۵/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۷۶	۱
		خطا	۱۱۰۴/۶۳	۲۷	۴۰/۹۱				

تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون خودتنظیمی کل دانش‌آموزان مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی بوده است. توان آماری برابر با ۱ می‌باشد. یعنی خطای نوع دوم وجود ندارد.

در مرحله پیگیری با کنترل پیش آزمون بین کل دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ خودتنظیمی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 11/707$  و  $P \leq 0/001$ ). در نتیجه فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. همچنین با کنترل پیش آزمون بین دانش‌آموزان پسر گروه آزمایش و گواه از لحاظ خودتنظیمی پسران تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 8/422$  و  $P \leq 0/001$ ). در مرحله پیگیری نیز بین دانش‌آموزان پسر گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ خودتنظیمی تفاوت معنی‌داری دیده شد ( $P \leq 0/001$ ).

و  $F=۸۰/۷۲$ ). بنابراین آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین خودتنظیمی دانش آموزان پسر گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین دانش آموزان پسر گروه گواه، موجب افزایش خودتنظیمی گروه آزمایش شده است. همچنین با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ خودتنظیمی دختران تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P \leq ۰/۰۰۱$  و  $P \leq ۲۰/۴۳۲ = F$ ). در مرحله پیگیری نیز بین دانش آموزان دختر گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ خودتنظیمی تفاوت معنی داری رؤیت شد ( $P \leq ۰/۰۰۱$  و  $F=۱۲۵/۶۵$ ). بنابراین آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان دختر گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب افزایش خودتنظیمی گروه آزمایش شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر خودتنظیمی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دارای استعداد اعتیاد در شهرستان رامشیر می‌باشد. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود بین هوش هیجانی و خودتنظیمی دانش‌آموزان پسر و دختر مقطع متوسطه دارای استعداد اعتیاد رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های رامانی و همکاران (۲۰۱۰)، میتوس و همکاران (۲۰۰۹)، ویلیام و همکاران (۲۰۰۸)، حاج شمسانی و دیگران (۱۳۹۳)، خانمحمدی اطاقسرا، همایونی و اسحاقی (۱۳۹۳)، هماهنگ و همسو می‌باشد.

از آن‌جا که دوره نوجوانی، دوره‌ای است که در آن تغییرات جسمی، روانی-اجتماعی نوجوان با هیجانات شدید همراه است. و بسیاری از دستگاه‌های عصبی و شناختی که هیجان را کنترل می‌کنند ضمن این دوره به رشد می‌رسند داشتن آموزش‌هایی مبتنی بر تنظیم هیجانات لازم است. در سال‌های اخیر هوش هیجانی توجه فراوانی را از سوی صاحب‌نظران تعلیم و تربیت دریافت کرده است به‌طوری‌که توجه به هوش هیجانی فراگیران، به‌صورت بخشی از اهداف آموزش و پرورش در آمده است. هوش هیجانی مشتمل بر شناخت احساسات خود و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است به عبارتی هوش عاملی است که به هنگام شکست در شخص ایجاد انگیزه می‌کند و به واسطه دادن مهارت‌های اجتماعی بالا منجر به برقراری رابطه خوب با دیگران می‌شود.

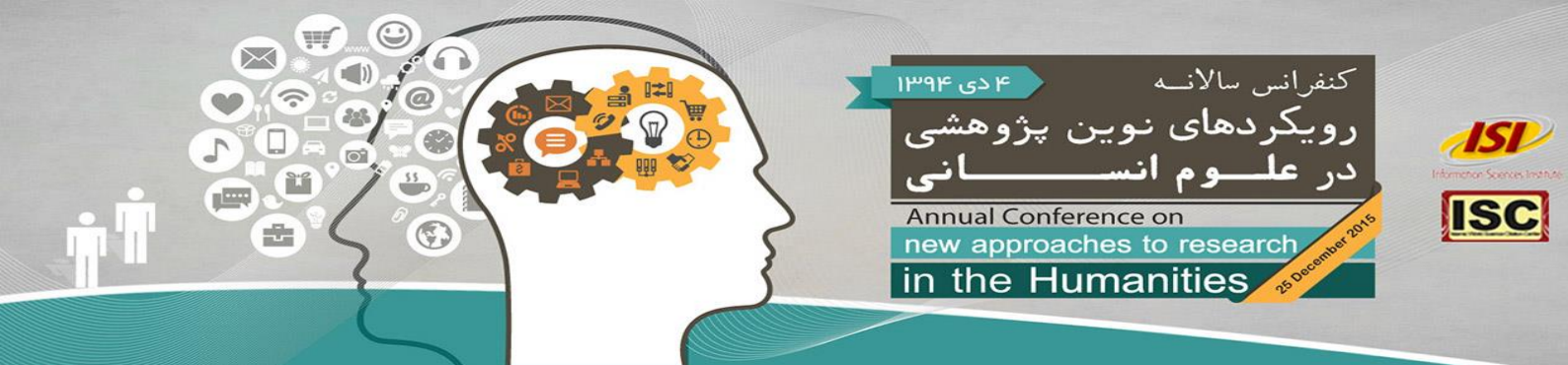
افرادی که از خودتنظیمی پایین‌تری برخوردارند دارای نقصان در خودمراقبتی، خودارتقایی، نظم و انضباط، مسئولیت‌پذیری، مقاومت در برابر موانع موجود، تمرکز بر روی تکلیف در حال اجرا، اندیشه ورزی، اعمال غیر تکانشی، دست‌یابی به اهداف از طرق دیگر، مقابله با امیال و آرزوها، خودکنترلی قابل ملاحظه، قطع کردن تمایلات مربوط به رفتارهای نامطلوب و خودداری از عمل به آنها می‌باشند (زینالی، ۱۳۹۰).

آموزش هوش هیجانی باعث افزایش سازگاری فردی-اجتماعی و خودتنظیمی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه می‌شود که احتمالاً می‌تواند در این نکته نهفته باشد که این افراد چون مهارت‌هایی مانند: گوش دادن با دقت به دیگران، مهارت‌های سازش جویانه و مسالمت آمیز با دیگران، مردم‌آمیزی و همچنین احترام گذاردن به احساسات خود و دیگران و همچنین مهارت‌های همدلی (که در واقع همان توانایی برقراری ارتباط با دیگران از طریق شناخت افکار و احساسات است)، نظم و انضباط، مسئولیت‌پذیری، مقابله با امیال و آرزوها، خودکنترلی قابل ملاحظه را یاد گرفته‌اند، در روابط شخصی و بین فردی موفق‌تر می‌شوند زیرا این مهارت‌ها تأثیر متقابل روی مخاطبان آن‌ها گذاشته و باعث پذیرش بیشتر و ارتباط بهتر و صمیمی‌تر شده، اعتماد به نفس فرد را افزایش داده و در نهایت میزان سازگاری و خودتنظیمی فرد را ارتقاء می‌بخشد. می‌توان بیان داشت که آموزش هوش هیجانی به میزان قابل توجهی بر میزان خودتنظیمی آزمودنی‌های دختر و پسر مقطع متوسطه مؤثر است و پیام روشن آن این است که از طریق آموزش می‌توان به پرورش خودتنظیمی دانش‌آموزان همت گماشت. با توجه به این‌که خودتنظیمی از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی است و خود از ارکان مختلفی تشکیل می‌شود؛ افراد در طی برنامه‌های هوش هیجانی توانستند مهارت‌هایی مانند آگاهی و کسب بینش-گوش دادن و احترام گذاشتن به خود و دیگران همچنین تقویت افکار مثبت و خوش‌بینانه در تحلیل مسائل روزمره را یاد بگیرند. مقایسه اثر جنسیت بر خودتنظیمی نشان می‌دهد که دختران از راهبردهای خودتنظیمی بیشتری نسبت به پسران استفاده می‌کنند. (حاج شمسانی، ۱۳۹۳). نمرات پسران هم در هیجان‌خواهی و هم در رفتارهای پر خطر به مراتب بیشتر از دختران است. این یافته‌ها با ادبیات پژوهشی نشان می‌دهند نمرات مردان در هیجان‌خواهی و به تبع آن در رفتارهای پر خطر به‌طور معناداری همخوانی دارد. بر اساس نظر زاگرمین این برتری به خصوص در نمرات مؤلفه خطر جویی و ماجراجویی به چشم می‌خورد اما نمرات دو جنس در مؤلفه تجربه جویی تفاوت معناداری ندارد.



## منابع

- [۱] اسماعیلی، م (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر افزایش سلامت روان، مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، شماره پنجم، ۱۶۵-۱۵۸.
- [۲] الیاس، م؛ توبیاس، ا؛ فریدلندر، ب. ۲۰۰۰. پرورش هوش هیجانی نوجوانان. ترجمه ف کاوسی، تهران: انتشارات رشد.
- [۳] حاج شمسی، م؛ کارشکی، ح؛ امین یزدی، ا (۱۳۹۳). مقاله آزمون مدل نقش میانجیگرانه‌ی خودتنظیمی در رابطه‌ی بین جو روانی اجتماعی کلاس و ناسازگاری کلاسی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی. مجله‌ی روان‌شناسی مدرسه، پاییز ۱۳۹۳.
- [۴] خانمحمدی اطاقسرا، ا؛ همایونی، ع و اسحاقی، م (۱۳۹۳). مقاله رابطه بین هوش هیجانی با سلامت روانی در نوجوانان بزهکار و عادی. فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان / سال چهارم / شماره سیزدهم / بهار ۱۳۹۳ / صفحات ۲۲-۹.
- [۵] زینالی، ع. (۱۳۸۴). بررسی سبب‌شناختی زمینه‌های پیش‌اعتیاد معتادان بهبود یافته. تهران: موسسه داریوش.
- [۶] زینالی، ع؛ وحدت، ر؛ عیسوی، م (۱۳۸۷). مقاله زمینه‌های مستعدکننده پیش‌اعتیادی معتادان بهبود یافته. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره ۱، بهار ۱۳۸۷، ۷۹-۷۱.
- [۷] زینالی، ع (۱۳۹۰). رابطه علی سبک‌های والدینی، سبک‌های دل‌بستگی و خود-تنظیمی با استعداد اعتیاد. پایان‌نامه دکتری روانشناسی عمومی، علوم و تحقیقات خوزستان.
- [۸] شریفی، (۱۳۸۶). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی دانش‌آموزان شهر ارومیه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۹] فاضلی، ع. (۱۳۷۸). نقش افراد مهم در زندگی والدین و دوستان یا همسالان در مصرف مواد مخدر نوجوانان. مجموعه مقالات چاپ شده در سمپوزیم خانواده و اعتیاد. تهران.
- [۱۰] قنبری هاشم آبادی، ب و باقری، ح (۱۳۸۷). بررسی میزان کارایی آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر افزایش آن در نوجوانان. مطالعات تربیتی و روان‌شناسی، شماره ۹، ۱۶۵-۱۵۷.
- [۱۱] محرابی، ع (۱۳۸۵). تأثیر آموزشی هوش هیجانی بر میزان سازگاری در دختران فراری. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، شماره ۲۱ ص ۳۲-۲۶.
- [۱۲] موسوی لطفی، م؛ اکبری، و؛ صفوی، م و لطفی، ر (۱۳۸۸). چرا هوش هیجانی؟ تهران: انتشارات فانوس اندیشه.
- [۱۳] وحدت، ر و زینالی، ع. (۱۳۸۸). بررسی اپیدمیولوژی استعداد اعتیاد در نوجوانان چهار منطقه کشور. پژوهشنامه تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، مرکز تحقیقات سوء مصرف مواد و وابستگی به مواد.
- [۱۴] Brawn, J. M., Miller, W.r., & Lawen dowski, L. A. (۱۹۹۹). The self Regulation Questionnaire. Inl. Vande Greek & T. L. Jackson (Eds), Innovations in clinical practice: A source book (vol. ۱۷, pp. ۲۸۱-۲۸۹). Sarasota, Fl. Professional Reaource press.
- [۱۵] Carey, M. P., Carey, K. B., Carnriker Jr., C. L. M., & Meisler, A. W. (۱۹۹۰). Learned resource fullness, drinking & smoking in young aduhrs. Journal of psychology, ۱۲۴.۳۹۱-۳۹۵.
- [۱۶] Carey. K. B. Neal, D. J. Collins, S. E. (۲۰۰۴). Apsychemetric analysis of the Self-regulation questionnaire. JOF Add dictive Behaviors ۲۹, ۲۵۳, ۲۶.
- [۱۷] Chen, K. sheth, A. J, Elliott, D .K & Yeager, A (۲۰۰۴). Prevalence & correlates of past-year substance use, abuse, & dependene in a suburban community sample, high-school students. J of Addictive Behaviors, ۲۹, ۴۱۳-۴۲۳.
- [۱۸] Dishion, T. J., & Connell, A. (۲۰۰۶) Adolescent's resilienceas a self- regulatory process: promising themes for linking intervention with developmental science Annals of the New York Academy of Sciences, ۱۰۹۴, ۱۲۵-۱۳۹.
- [۱۹] Gendreau, P. , & Gendrey, L. P. (۱۹۷۰). The "addiction-prone" personality: A study of Canadian heroin addicts. Canadian journal of behavioral science, ۲, ۱۸-۲۵.
- [۲۰] Macpail, J. (۲۰۰۲). Comparison of emotional intelligence between mis demeanor girls and normal girls. Journal of psychology and mental health, ۴۴.P ۹۲-۹۸.



- [۲۱] Matthews, J. S., Ponitz, C. C. & Morrison, F. J. (۲۰۰۹). Early gender differences in selfregulation and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, ۱۰۱, ۶۸۹-۷۰۴.
- [۲۲] Percy, A. (۲۰۰۸). Moderate adolescent druguse & the development of substance use self-regulation. *International Journal of Behavioral Development*, ۳۲(۵), ۴۵۱-۴۵۶.
- [۲۳] Ramani, G. B., Brownell, C. A. & Campbell, S. B. (۲۰۱۰). Positive and Negative Peer Interaction in ۳- and ۴-Year-Olds in Relation to Regulation and Dysregulation. *The Journal of Genetic Psychology*, ۱۷۱(۳), ۲۱۸-۲۵۰.
- [۲۰] Salovey, P., & Maryr, T. D. (۱۹۹۰). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, ۹, ۱۸۵-۲۱۱.
- [۲۴] Wiliam , D. Skillgorge. Elleen T., kahn-breene, erical. Lipizzi, Rachel A. newman gary H. kamimori, Thomas j., baklin (۲۰۰۸) sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constractive thinking skills. *Sleep medicine*, vol ۹, issue ۵, pages ۵۱۷-۵۲۰, wylie, r.c., (۱۹۶), the self concept Lincoln. N, E. university of nebrasha press.

Archive of SID