



Study and Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Problem-Solving Ability with a Focus on the Role of Emotion Management Among Students in Ardabil City, Academic Year 2025-2026

Mohammad Ganjeh^{*1}, Mohammad Badihi², Abdullah Sajedi², Reza Talei³

¹ Master of Private Law, Payam Noor University, Central Tehran, Iran

² Master of Educational Management, Islamic Azad University, Ardabil Branch, Iran

³ Bachelor of Arts in Language and Literature, Mohaghegh Ardabil University

* Corresponding author: shahrkhnmtty@gmail.com

Received: 2026-01-05

Accepted: 2026-02-09

Abstract

The present study aimed to investigate and analyze the relationship between emotional intelligence and students' problem-solving ability, with a special focus on the role of emotion management. The statistical population of this study included male high school students in Ardabil province in the academic year 2025-2026. Given the size of the population, cluster sampling was used and Ardabil city was selected as the sample. Finally, 187 students participated in the study as the sample group. The data collection tools included the Schott Emotional Intelligence Questionnaire, the Heppner and Peterson Problem-Solving Questionnaire, and the Gross and John Emotion Regulation Questionnaire, whose validity and reliability were confirmed before implementation. For data analysis, descriptive statistics including mean and standard deviation were first used to clarify the general status of the variables. Then, using inferential statistics and Pearson correlation tests and multiple regression analysis in SmartPLS software, the relationships between emotional intelligence, problem-solving ability, and emotion management were examined. The results showed that there is a positive and significant relationship between emotional intelligence and emotion management, and problem-solving ability also showed a positive and significant relationship with emotion management. In addition, multiple regression analysis showed that emotional intelligence and problem-solving are simultaneously able to predict students' emotion management. Based on the findings of this study, it can be concluded that training and strengthening emotional intelligence skills and problem-solving ability not only helps improve students' emotion management, but can also play an effective role in promoting their psychological, social, and academic abilities.

Keywords: Emotional intelligence, Problem solving, Emotion management, Male high school students

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Ganjeh M & et al (2026). Study and Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Problem-Solving Ability with a Focus on the Role of Emotion Management Among Students in Ardabil City, Academic Year 2025-2026. *JMHS*, 3(4): 117-127.





بررسی و تحلیل رابطه میان هوش هیجانی و توانایی حل مسئله با تمرکز بر نقش مدیریت هیجانات در میان دانش‌آموزان شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

محمد گنجه^{۱*}، محمد بدیهی^۲، عبدالله ساجدی^۲، رضا طالعی^۳

^۱ کارشناسی ارشد حقوق خصوصی، دانشگاه پیام نور، مرکز تهران، ایران

^۲ کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، ایران

^۳ کارشناسی زبان ادبیات دانشگاه سراسری محقق اردبیل

* نویسنده مسئول: shahrkhnmt@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و تحلیل رابطه میان هوش هیجانی و توانایی حل مسئله دانش‌آموزان، با تمرکز ویژه بر نقش مدیریت هیجانات انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم استان اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. با توجه به وسعت جامعه، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد و شهرستان اردبیل به عنوان نمونه انتخاب گردید. در نهایت، تعداد ۱۸۷ نفر از دانش‌آموزان به عنوان گروه نمونه در مطالعه شرکت کردند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه هوش هیجانی شات، پرسشنامه حل مسئله هپنر و پترسون و پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان بود که اعتبار و روایی آنها پیش از اجرا مورد تأیید قرار گرفت. برای تحلیل داده‌ها، ابتدا از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده شد تا وضعیت کلی متغیرها روشن شود. سپس با استفاده از آمار استنباطی و آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SmartPLS، روابط میان هوش هیجانی، توانایی حل مسئله و مدیریت هیجانات بررسی گردید. نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی و مدیریت هیجانات رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و همچنین توانایی حل مسئله نیز با مدیریت هیجانات ارتباط مثبت و معناداری نشان داد علاوه بر این، تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که هوش هیجانی و حل مسئله به طور هم‌زمان قادر به پیش‌بینی مدیریت هیجانات دانش‌آموزان هستند. بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش و تقویت مهارت‌های هوش هیجانی و توانایی حل مسئله نه تنها به بهبود مدیریت هیجانات دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای توانایی‌های روانی، اجتماعی و تحصیلی آنان ایفا نماید.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، حل مسئله، مدیریت هیجانات، دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: گنجه، محمد؛ بدیهی، محمد؛ ساجدی، عبدالله، طالعی، رضا. (۱۴۰۴). بررسی و تحلیل رابطه میان هوش

هیجانی و توانایی حل مسئله با تمرکز بر نقش مدیریت هیجانات در میان دانش‌آموزان شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴.

فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۴): ۱۱۷-۱۲۷.

مقدمه

به فرد در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را تعدیل کند. نوجوانانی که از توانایی مدیریت هیجان‌ها بالاتری برخوردارند، کمتر درگیر اضطراب، پرخاشگری و رفتارهای ناسازگارانه می‌شوند و در برابر فشارهای تحصیلی و اجتماعی، از خودکارآمدی و کنترل بیشتری نشان می‌دهند (Aldao, Nolen & Schweizer, 2010). توانایی مدیریت هیجان‌ها سبب می‌شود فرد هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده کند و به جای تسلیم در برابر احساسات منفی، با درک صحیح موقعیت، رفتار سازگارانه‌تری از خود نشان دهد (Ford, Feinberg, Lam, et al., 2018). دوره متوسطه دوم از حساس‌ترین مراحل رشد نوجوانان است. در این مرحله، دانش‌آموزان با تغییرات جسمانی، شناختی و هیجانی گسترده‌ای مواجه می‌شوند که آنان را در معرض چالش‌های فراوانی قرار می‌دهد. ضعف در هوش هیجانی و ناتوانی در حل مسئله می‌تواند به مدیریت نامناسب هیجان‌ها، کاهش اعتمادبه‌نفس، اضطراب و افت تحصیلی منجر شود. برعکس، دانش‌آموزانی که از سطح بالایی از هوش هیجانی و مهارت حل مسئله برخوردارند، هیجان‌ها را بهتر کنترل می‌کنند، در روابط اجتماعی موفق‌ترند و در یادگیری و تصمیم‌گیری عملکرد مطلوب‌تری دارند. اهمیت بررسی رابطه میان هوش هیجانی، حل مسئله و مدیریت هیجان‌ها در این است که این سه مؤلفه به طور متقابل در شکل‌دهی به سلامت روان و رشد اجتماعی نوجوانان نقش دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که هوش هیجانی و مهارت حل مسئله هر دو قابل آموزش و ارتقا هستند (Bar-On, 1997) و آموزش این مهارت‌ها می‌تواند به بهبود سازگاری، کاهش تعارض‌های درونی و افزایش موفقیت تحصیلی منجر شود. به همین دلیل، شناخت ارتباط بین این متغیرها می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در مدارس باشد تا از طریق تقویت هوش هیجانی و توانایی حل مسئله، توان مدیریت هیجان‌ها در دانش‌آموزان ارتقا یابد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و حل مسئله با مدیریت هیجان‌ها در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم انجام می‌شود تا با شناسایی الگوهای ارتباطی میان این مؤلفه‌ها، راهکارهایی مؤثر برای ارتقای سلامت روان و بهبود سازگاری هیجانی این گروه سنی فراهم آورد.

مبانی نظری

۱. هوش هیجانی

مفهوم هوش هیجانی نخستین بار توسط Mayer & Salovey (1990) مطرح شد و به عنوان نوعی توانایی برای درک، ارزیابی

در دنیای امروز که پیچیدگی‌های روانی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان روزبه‌روز در حال افزایش است، یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند به موفقیت تحصیلی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی آنان کمک کند، توانایی‌های غیرشناختی همچون هوش هیجانی و مهارت حل مسئله است. آموزش و پرورش امروزی دیگر تنها بر پرورش توانایی‌های شناختی و عقلانی متمرکز نیست، بلکه توسعه ابعاد هیجانی و مهارت‌های زندگی را نیز به‌عنوان پیش‌نیازی برای رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان مورد توجه قرار می‌دهد. در این میان، هوش هیجانی و مهارت حل مسئله از جمله عوامل روان‌شناختی کلیدی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای در مدیریت هیجان‌ها، تصمیم‌گیری‌های مؤثر و سازگاری روانی نوجوانان دارند. هوش هیجانی یکی از انواع هوش غیرشناختی است که به فرد کمک می‌کند احساسات خود و دیگران را شناسایی کرده، آن‌ها را درک و به شیوه‌ای سازگارانه تنظیم کند. افراد دارای هوش هیجانی بالا معمولاً در روابط بین‌فردی موفق‌ترند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و در مواجهه با چالش‌های زندگی، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری استفاده می‌کنند. بر اساس دیدگاه (Mayer et al, 2008)، هوش هیجانی شامل چهار توانایی ادراک هیجان‌ها، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تفکر، درک و مدیریت هیجان‌هاست. این توانایی موجب می‌شود فرد در شرایط پرتنش، تصمیم‌های دقیق‌تر و منطقی‌تری بگیرد و از آسیب‌های روانی و هیجانی مصون‌تر بماند (Liu, 2023). در کنار آن، مهارت حل مسئله به عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، فرآیند شناختی و رفتاری منسجمی است که فرد به کمک آن می‌تواند مشکلات خود را شناسایی، تحلیل و برای رفع آن‌ها راه‌حل‌های منطقی بیابد. طبق مدل D'Zurilla, Alberto (2011) & David، جهت‌دهی مثبت مسئله موجب می‌شود فرد با نگرش چالش‌محور و اعتماد به توانایی‌های خود به سراغ مسائل برود، در حالی که جهت‌دهی منفی باعث تردید، اضطراب و اجتناب از مواجهه با مشکل می‌شود. توانایی حل مسئله به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روانی و تحصیلی واکنش‌های سنجیده‌تری نشان دهند و با استفاده از روش‌های مؤثر، مشکلات خود را کاهش دهند (سورکی، موسوی، کریمی، احمدی، ۱۳۹۵). از سوی دیگر، مدیریت هیجان‌ها یا همان تنظیم هیجان‌ها، یکی از فرایندهای بنیادین در هوش هیجانی است که به فرد اجازه می‌دهد نوع، زمان و شدت تجربه و ابراز هیجان‌ها را کنترل کند. بر اساس مدل (Gross, 1999)، تنظیم هیجان شامل راهبردهایی مانند بازآرزیابی، اجتناب، خوداظهاری، بازداری و حل مسئله است که

هوش هیجانی، که یکی از انواع مهم هوش غیرشناختی به شمار می‌رود، به فرد امکان می‌دهد احساسات خود و دیگران را شناسایی، درک و به شیوه‌ای سازگارانه مدیریت کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند، روابط بین‌فردی موفق‌تر، سلامت روان بالاتر و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتری در مواجهه با مشکلات زندگی دارند. به بیان دیگر، هوش هیجانی به فرد کمک می‌کند تا در شرایط پرتنش و استرس‌زا، تصمیم‌های منطقی و سنجیده‌تری اتخاذ کند و از آسیب‌های روانی جلوگیری نماید (Liu et al, 2009). بر اساس دیدگاه Mayer et al (2008)، هوش هیجانی شامل چهار بعد اصلی است: ادراک هیجانات، استفاده از هیجانات برای تسهیل تفکر، درک هیجانات و مدیریت هیجانات. هر یک از این ابعاد نقش ویژه‌ای در تنظیم رفتار و واکنش‌های فرد در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و تحصیلی ایفا می‌کند.

همزمان با هوش هیجانی، مهارت حل مسئله به عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی و توانمندی‌های شناختی-رفتاری شناخته می‌شود. مهارت حل مسئله فرآیندی است که طی آن فرد می‌تواند مسائل و مشکلات خود را شناسایی، تحلیل و راه‌حل‌های مؤثر برای آن‌ها بیابد. تحقیقات نشان می‌دهند که توانایی حل مسئله نه تنها بر عملکرد تحصیلی، بلکه بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی نیز تأثیرگذار است (سورکی و همکاران، ۱۳۹۵). طبق مدل (D'Zurilla et al (2011)، نحوه مواجهه فرد با مسئله می‌تواند جهت‌دهی مثبت یا منفی داشته باشد. جهت‌دهی مثبت موجب می‌شود فرد با اعتماد به توانایی‌های خود و نگرشی چالش‌محور به مشکلات نزدیک شود، در حالی که جهت‌دهی منفی منجر به اضطراب، تردید و اجتناب از مواجهه با مشکل می‌شود. بنابراین، دانش‌آموزانی که مهارت حل مسئله بالاتری دارند، توانایی بیشتری در کنترل واکنش‌های هیجانی و مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی نشان می‌دهند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های حیاتی در این زمینه، مدیریت هیجانات یا تنظیم هیجان‌هاست. مدیریت هیجانات به فرد اجازه می‌دهد تا نوع، زمان و شدت تجربه و ابراز هیجانات خود را کنترل کند و رفتارهای سازگارانه‌ای از خود بروز دهد. بر اساس مدل Gross (1999)، تنظیم هیجان شامل راهبردهایی مانند بازسازی شناختی، اجتناب، خوداظهاری، بازداری و حل مسئله است. این مهارت به ویژه در دوره نوجوانی اهمیت بالایی دارد، زیرا نوجوانان به دلیل تغییرات جسمانی و شناختی گسترده، در معرض نوسانات هیجانی و تنش‌های شدید قرار دارند. نوجوانانی که از توانایی مدیریت هیجانات بالاتری برخوردارند، کمتر دچار اضطراب، پرخاشگری و رفتارهای ناسازگارانه می‌شوند و در

و ابراز هیجانات خود و دیگران، استفاده از هیجانات برای تسهیل تفکر، درک روابط پیچیده میان هیجانات و نهایتاً تنظیم آن‌ها برای رشد هیجانی و فکری تعریف گردید. از دیدگاه Mayer, Caruso, and Salovey (2000)، هوش هیجانی شامل چهار شاخه اصلی است: ۱) درک و ارزیابی هیجان‌ها، ۲) استفاده از هیجان‌ها در تفکر و حل مسئله، ۳) درک و تحلیل هیجان‌ها و ۴) تنظیم هیجان‌ها به منظور رشد هیجانی و فکری. Goleman (1995) نیز هوش هیجانی را مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌های هیجانی و اجتماعی می‌داند که شامل خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. وی معتقد است موفقیت در زندگی بیش از آنکه به بهره‌مندی هوشی (IQ) وابسته باشد، به سطح هوش هیجانی (EQ) مربوط است. مدل Bar-On (2006) از دیگر مدل‌های شناخته‌شده در این زمینه است که هوش هیجانی را متشکل از پنج حوزه اصلی می‌داند: درون‌فردی (خودآگاهی، عزت‌نفس، خودبرآزی)، بین‌فردی (روابط انسانی، همدلی، مسئولیت اجتماعی)، سازگاری (حل مسئله، آزمون واقعیت، انعطاف‌پذیری)، مدیریت استرس (تحمل فشار، کنترل تکانش) و خلق عمومی (خوش‌بینی، شادمانی).

افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، در مواجهه با چالش‌های زندگی آرام‌تر، سازگارتر و منطقی‌تر عمل می‌کنند، از روابط بین‌فردی بهتری برخوردارند و در تصمیم‌گیری‌های هیجانی موفق‌ترند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که هوش هیجانی تأثیر مستقیمی بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی، توانایی حل مسئله و مدیریت هیجانات دارد (Martins, Ramalho & Morin, 2010; Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz, Sellin & Salovey, 2004).

۲. حل مسئله

در دنیای امروز، نوجوانان با چالش‌ها و پیچیدگی‌های فزاینده‌ای در حوزه‌های روانی، اجتماعی و تحصیلی مواجه هستند. این دوره از زندگی، مرحله‌ای حساس و سرنوشت‌ساز است که رشد هیجانی، اجتماعی و شناختی فرد در آن شکل می‌گیرد و تأثیر مستقیم بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی آینده او دارد. مطالعات روانشناختی نشان می‌دهند که موفقیت تحصیلی و توانایی سازگاری اجتماعی نوجوانان تنها به توانایی‌های شناختی محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از توانایی‌های غیرشناختی نیز در این مسیر نقش کلیدی ایفا می‌کنند. در میان این توانایی‌ها، هوش هیجانی و مهارت حل مسئله به عنوان عوامل کلیدی شناخته می‌شوند که توانایی فرد در مدیریت هیجانات، تصمیم‌گیری‌های مؤثر و سازگاری با شرایط محیطی را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهند.

تعاریف مفهومی متیغرها هوش هیجانی

هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌ها برای شناسایی ظرفیت‌ها و هسته مرکزی سلسله مراتبی، سازماندهی، پردازش و تنظیم عواطف خود و دیگران تعریف کرده‌اند. همچنین به معنی توانایی بازشناسی معنای عواطف و ارتباطات است که فرد را قادر می‌سازد تا مشکلاتش را حل کند Meyer et al., 2008). هوش هیجانی را به صورت چهار توانایی به هم پیوسته معرفی کردند که شامل توانایی ادراک هیجان‌ها در خود و دیگران، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تصمیم‌گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان می‌باشد (Mayer et al, 2008).

حل مسئله

حل مسئله هپنر یک فرایند شناختی-رفتاری است که افراد برای شناسایی، تعریف و حل مشکلاتی که در زندگی با آن مواجه می‌شوند، از آن استفاده می‌کنند. این فرایند شامل مجموعه‌ای از باورها، نگرش‌ها و رفتارهایی است که فرد در هنگام مواجهه با مشکلات از خود نشان می‌دهد. سازمان همکاری‌ها و توسعه‌ی اقتصادی^۱ (۲۰۰۳) حل مسئله را ظرفیت هر فرد برای استفاده از فرایندهای شناختی جهت رویارویی با موقعیت‌های واقعی و بین-رشته‌ای^۲ و پیدا کردن راه‌حل برای این موقعیت‌ها تعریف کرده است. چندین ویژگی در بیشتر تعاریف حل مسئله به چشم می‌خورد. یکی این‌که حل مسئله شامل سلسله مراتب پیچیده‌ای از فرایندها و مهارت‌ها و مستلزم تلفیق و ترکیب آن‌ها است؛ دیگر این‌که وضعیتی است که از حل‌کننده‌ی مسئله اقدام غیر روتین یا بدیعی را می‌طلبد.

تنظیم هیجان

تنظیم هیجان به مجموعه فرایندهایی گفته می‌شود که افراد برای مدیریت، تغییر و تعدیل واکنش‌های هیجانی خود به کار می‌برند. این فرایندها می‌توانند شامل تغییر در شدت، مدت، یا نوع هیجان تجربه شده باشند. Gross & John (2003) دو راهبرد اصلی برای تنظیم هیجان را شناسایی کرده‌اند: ارزیابی مجدد^۳ و سرکوب ابراز^۴. ارزیابی مجدد شامل تغییر نحوه تفسیر فرد از یک موقعیت هیجانی است. به عبارت دیگر، فرد با تغییر دیدگاه خود نسبت به موقعیت، سعی در تغییر واکنش هیجانی خود دارد. برای مثال، فردی که در یک سخنرانی با مشکل مواجه شده است، ممکن است به جای تمرکز بر شکست خود، بر تجربه کسب شده و فرصت‌های آینده تمرکز کند. سرکوب ابراز شامل تلاش برای پنهان کردن یا سرکوب کردن نشانه‌های بیرونی هیجان است. در این حالت، فرد سعی می‌کند هیجان

مواجهه با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی، از خودکارآمدی و کنترل بیشتری برخوردارند (Ford et al, 2016). دوره متوسطه دوم از حساس‌ترین مراحل رشد نوجوانان به شمار می‌رود. در این مرحله، دانش‌آموزان با تغییرات جسمانی، شناختی و هیجانی گسترده‌ای مواجه هستند که آنان را در معرض چالش‌های فراوانی قرار می‌دهد. ضعف در هوش هیجانی و ناتوانی در حل مسئله می‌تواند منجر به مدیریت نامناسب هیجان‌ها، کاهش اعتمادبه‌نفس، اضطراب، افت تحصیلی و حتی مشکلات رفتاری شود. برعکس، دانش‌آموزانی که از سطح بالایی از هوش هیجانی و مهارت حل مسئله برخوردارند، هیجان‌ها خود را بهتر کنترل می‌کنند، در روابط اجتماعی موفق‌تر عمل می‌کنند و در فرآیند یادگیری و تصمیم‌گیری عملکرد مطلوب‌تری دارند.

تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که هوش هیجانی و مهارت حل مسئله هر دو قابل آموزش و ارتقا هستند (Bar-On, 2006). آموزش مؤثر این مهارت‌ها می‌تواند به افزایش خودکارآمدی، کاهش تعارض‌های درونی و ارتقای موفقیت تحصیلی منجر شود. علاوه بر این، توسعه این مهارت‌ها می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی نوجوانان ایفا کند و آنان را برای مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی آماده‌تر سازد.

با توجه به اهمیت این موضوع، بررسی رابطه میان هوش هیجانی، مهارت حل مسئله و مدیریت هیجان‌ها از جنبه‌های نظری و عملی حائز اهمیت است. این سه مؤلفه به طور متقابل بر سلامت روان، سازگاری اجتماعی و توانایی مقابله با فشارهای تحصیلی تأثیر می‌گذارند و شناخت الگوهای ارتباطی میان آن‌ها می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات مشاوره‌ای در مدارس باشد. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که ارتقای هوش هیجانی و توانایی حل مسئله می‌تواند موجب بهبود مهارت‌های مدیریت هیجان‌ها و در نتیجه افزایش موفقیت تحصیلی و روانی دانش‌آموزان شود.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میان هوش هیجانی و مهارت حل مسئله با مدیریت هیجان‌ها در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم طراحی شده است. هدف اصلی این مطالعه، شناسایی و تحلیل نحوه تأثیر هوش هیجانی و توانایی حل مسئله بر مدیریت هیجان‌ها نوجوانان است تا بتوان الگوهای رفتاری و روانی مؤثر در رشد هیجانی و اجتماعی آنان را شناسایی کرد. نتایج این پژوهش می‌تواند به معلمان، مشاوران و برنامه‌ریزان آموزشی کمک کند تا با طراحی برنامه‌های آموزشی هدفمند، مهارت‌های غیرشناختی دانش‌آموزان را تقویت کرده و توانایی آن‌ها در مدیریت هیجان‌ها و مواجهه با مشکلات روزمره را ارتقا دهند.

(1982) تنظیم هیجان (Gross and John 2003) و انگیزه پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) استفاده خواهد شد:

• **پرسشنامه هوش هیجانی شات**

پرسشنامه هوش هیجانی شات، براساس مدل Salovey & Mayer (1990) و برای سنجش هوش هیجانی نوجوانان ساخته شده است. شات و همکاران با استفاده از تحلیل عامل و تحلیل مولفه های اصلی پاسخ ۳۱۶ آزمودنی به ۶۲ ماده و مقیاسی که بر مبنای این مدل ساخته بودند چهار عامل به دست آوردند. عامل دوم (پرسشنامه حاضر) شامل ۳۲ ماده و دارای ارزش ویژه ۱۰/۷۹ بود و عامل دوم تا چهارم به ترتیب ارزش ۳/۵۸، ۲/۹۰، ۲/۵۳ را نشان دادند. ۳۳ ماده ای که در عامل دوم قرار گرفتند، نشان دهنده مدل مفهومی Salovey (1990) & Mayer از هوش هیجانی بودند. این پرسشنامه شامل ۳۳ جمله توصیفی مانند «هنگامی که من دارای خلق مثبت (مانند شادی) هستم، حل مشکلات برای من آسانتر است» می باشد.

• **پرسشنامه حل مسئله هپنر و پترسون**

این پرسشنامه حاوی ۳۵ سوال براساس مقیاس ۶ گزینه ای لیکرت است که درجه بندی آن شامل: کاملاً موافقم، موافقم، اندکی موافقم، اندکی مخالفم، مخالفم، کاملاً مخالفم می باشد؛ که برای اندازه گیری چگونگی واکنش افراد به مسائل روزانه-شان طراحی شده است. ۳ عبارت از پرسشنامه برای اهداف پژوهشی است و نمره گذاری نمی شود. مسئله ها شامل به تفاهم رسیدن با دوستان، احساس افسردگی، انتخاب شغل یا تصمیم به طلاق گرفتن است. این پرسشنامه در واقع مهارت حل مسئله را اندازه گیری نمی کند بلکه آگاهی از سبک یا توانایی های حل مسئله شخص را اندازه گیری می کند. پرسشنامه حل مسئله برمبنای چرخش تحلیل عاملی دارای سه زیر مقیاس مجزا است: ۱- اعتماد به حل مسائل^۵ با ۱۱ عبارت میزان اعتماد به نفس فرد در زمینه فعالیت های حل مسائل و خودکارآمدی فرد در حل مسائل را نشان می دهد. ۲- سبک گرایش - اجتناب با ۱۶ عبارت، تمایلات یا اجتناب های پاسخ دهنده را در فعالیت های مختلف حل مسئله اندازه گیری می کند. اینکه فرد تمایل به حل مسئله داشته باشد یا اینکه از آن اجتناب کند، نقش بسیار مهمی در رفتارهای بعدی فرد در تعریف مسئله و تلاش برای حل آن دارد. ۳- کنترل شخصی^۶ با ۵ عبارت، نشانگر باور فرد به میزان کنترل خود بر هیجانات و رفتار شخصی در هنگام پرداختن به مسائل است. نمره بالا بیانگر بیشتر بودن میزان

خود را بروز ندهد، حتی اگر در درون خود آن را تجربه کند. برای مثال، فردی که خبر بدی را می شنود، ممکن است سعی کند چهره خود را بدون تغییر نگه دارد و احساس ناراحتی خود را پنهان کند (Gross & John, 2003).

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و از نظر روش گردآوری داده ها، توصیفی همبستگی است. این مطالعه با هدف تعیین رابطه میان هوش هیجانی و مهارت حل مسئله با مدیریت هیجانات در دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم انجام می شود. به منظور بررسی این روابط، از طراحی پژوهش توصیفی-همبستگی استفاده شده است.

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم استان اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ است. با توجه به گستردگی جغرافیایی استان و پراکندگی مدارس، روش نمونه گیری خوشه ای برای انتخاب نمونه به کار گرفته شد. در این مرحله، شهرستان اردبیل به عنوان نمونه انتخاب شد، چرا که دارای جمعیتی بالغ بر ۱۸۷ دانش آموز پسر در مقطع متوسطه دوم بود که شرایط مناسبی برای تعمیم یافته های پژوهش فراهم می آورد.

برای گردآوری اطلاعات، علاوه بر بررسی و تحلیل پژوهش ها و پایان نامه های مرتبط، نشریات و مقالات علمی، جستجو در پایگاه های داده معتبر نیز انجام شد. داده های پژوهش به صورت میدانی با استفاده از پرسشنامه جمع آوری شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه هوش هیجانی شات، پرسشنامه حل مسئله هپنر و پترسون و پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان بودند.

برای تحلیل داده ها از دو رویکرد آماری استفاده شد. ابتدا با استفاده از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار، وضعیت کلی متغیرها بررسی شد. سپس با استفاده از آمار استنباطی شامل آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه، روابط میان هوش هیجانی، مهارت حل مسئله و مدیریت هیجانات مورد ارزیابی قرار گرفت. تمامی تحلیل ها با بهره گیری از نرم افزار SmartPLS انجام شد تا دقت و صحت نتایج تضمین شود.

ابزار گردآوری اطلاعات

برای مطالعات میدانی در این پژوهش از پرسشنامه های هوش هیجانی شات (۱۹۹۰)، حل مسئله Heppner & Peterson

کنترل فرد بر هیجانات و رفتار شخصی است. (هینر و پترسون، ۱۹۸۲).

ویژگی های روان سنجی

پرسشنامه حل مسئله با چندین نمونه از آزمودنی‌ها تنظیم و آزمایش شده است. آن همسانی درونی نسبتاً بالایی با مقادیر آلفایی بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ در خرده مقیاس ها ۰ و ۰/۹۰ برای مقیاس کلی دارد. روایی آزمون نشان داد که ابزار سازه‌هایی را اندازه‌گیری می‌کنند که مربوط به متغیرهای شخصیتی و به طور قابل ملاحظه‌ای مرکز کنترل هستند. پایایی بازآزمایی نمره کل پرسشنامه در فاصله دو هفته در دامنه ای از ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده که بیانگر این است که پرسشنامه حل مسئله ابزاری پایا برای سنجش توانایی حل مسئله است.

این پرسشنامه مشتمل بر دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ گویه و سرکوبی با ۴ گویه می‌باشد. شرکت‌کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می‌دهند. سوالات ۲، ۴، ۶ و ۹ پرسش‌نامه بعد سرکوبی را مورد سنجش قرار می‌دهند و بقیه سوالات تنظیم ارزیابی مجدد را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمرات بالاتر در خرده مقیاس ارزیابی مجدد نشان دهنده استفاده بیشتر از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه، و نمرات بالاتر در خرده مقیاس سرکوب ابراز نشان دهنده استفاده بیشتر از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه است (Gross and John, 2003).

یافته های پژوهش

• پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان

جدول ۱. توزیع فراوانی بر اساس سن

متغیر سن	فراوانی ساده	درصد فراوانی نسبی	درصد فراوانی تجمعی
۱۲ سال	۳۱	۱۰/۳	۱۰/۳
۱۳ سال	۸۷	۲۹/۰	۳۹/۳
۱۴ سال	۸۵	۲۸/۳	۶۷/۷
۱۵ سال	۷۸	۲۶/۰	۹۳/۷
۱۶ سال	۱۹	۶/۳	۱۰۰/۰
کل	۳۰۰	۱۰۰/۰	

جدول ۲. توزیع فراوانی بر اساس پایه تحصیلی

متغیر پایه تحصیلی	فراوانی ساده	درصد فراوانی نسبی	درصد فراوانی تجمعی
هفتم	۱۰۰	۳۳/۳	۳۳/۳
هشتم	۱۰۰	۳۳/۳	۶۶/۶
نهم	۱۰۰	۳۳/۳	۱۰۰/۰
کل	۳۰۰	۱۰۰/۰	

جدول ۳. توصیف متغیر استفاده از هوش هیجانی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۷۲	۰/۶۴۰	هوش هیجانی
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۸۰	۰/۶۸۰	ارزیابی و ابراز هیجان
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۶۵	۰/۷۱۰	تنظیم هیجان
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۷۰	۰/۶۶۰	بهره برداری از هیجان

جدول ۴. توصیف متغیر حل مسئله

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۶۸	۰/۶۹۰
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۷۴	۰/۷۲۰
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۶۲	۰/۶۶۰
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۶۹	۰/۷۰۰

جدول ۵. توصیف متغیر مدیریت هیجانات

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۷۱	۰/۶۸۰
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۷۸	۰/۷۰۰
۳۰۰	۱/۰۰	۵/۰۰	۳/۵۹	۰/۷۳۰

جدول ۶. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S)

متغیر	تعداد	آماره Z	sig
هوش هیجانی	۳۰۰	۱/۹۸	۰/۰۰۱
حل مسئله	۳۰۰	۲/۱۲	۰/۰۰۰
مدیریت هیجانات	۳۰۰	۱/۸۷	۰/۰۰۲
انگیزه پیشرفت	۳۰۰	۲/۰۵	۰/۰۰۱

جدول ۷. نتایج رابطه مستقیم و ضرایب معناداری در رابطه بین متغیرهای هوش هیجانی و حل مسئله با مدیریت هیجانات

فرضیه	ضریب مسیر استاندارد	آماره t	P (sig)	تائید یا عدم تائید	نتیجه
هوش هیجانی ← مدیریت هیجانات	۰/۴۲۵	۷/۷۹۹	$P < ۰/۰۵$	تائید	هوش هیجانی و حل مسئله با مدیریت هیجانات دانش آموزان
حل مسئله ← مدیریت هیجانات	۰/۴۶۱	۸/۳۹۹	$P < ۰/۰۵$	تائید	پسر دوره متوسطه دوم رابطه دارد.

بنابراین، فرضیه پنجم پژوهش تایید می‌شود. این یافته‌ها اهمیت تقویت مهارت‌های هیجانی و توانایی‌های حل مسئله را در بهبود مدیریت هیجانات دانش آموزان نشان می‌دهد.

نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که هوش هیجانی و مهارت حل مسئله هر دو به طور مثبت و معنادار با مدیریت هیجانات دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم مرتبط هستند. این رابطه نشان می‌دهد که برخورداری از توانایی شناسایی، درک و تنظیم هیجانات، همراه با توانایی یافتن راه‌حل‌های منطقی و مؤثر برای مشکلات، می‌تواند دانش آموزان را قادر سازد تا هیجانات خود را در مواجهه با موقعیت‌های دشوار و پراسترس به شیوه‌ای سازنده و متعادل مدیریت کنند. به عبارت دیگر، هوش

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول فوق، تمامی مسیرهای آزمون شده بین متغیرهای هوش هیجانی و حل مسئله با مدیریت هیجانات دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم معنادار و مثبت بوده‌اند. ضریب مسیر استاندارد هوش هیجانی با مدیریت هیجانات برابر ۰/۴۲۵ و مسیر حل مسئله با مدیریت هیجانات برابر ۰/۴۶۱ است که هر دو با آماره t قابل توجه و سطح معناداری $p < ۰/۰۵$ گزارش شده‌اند. این نتایج نشان می‌دهد که دانش آموزانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، بهتر قادر به مدیریت هیجانات خود بوده و دانش آموزانی که مهارت حل مسئله بالاتری دارند، توانایی بیشتری در کنترل هیجانات خود دارند. با توجه به نتایج فوق، می‌توان نتیجه گرفت که هوش هیجانی و حل مسئله به طور مثبت و معنادار بر مدیریت هیجانات دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم اثر دارند و

و مهارت حل مسئله نقش مکمل و تقویت‌کننده یکدیگر را در مدیریت هیجانات ایفا می‌کنند. هوش هیجانی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هیجانات خود را شناسایی، درک و به شیوه‌ای مؤثر کنترل کنند، در حالی که مهارت حل مسئله توانایی شناسایی عوامل ایجادکننده هیجانات و اتخاذ راهکارهای عملی برای کاهش یا مدیریت آن‌ها را فراهم می‌کند. این دو مهارت در کنار هم نه تنها کنترل هیجانات را تسهیل می‌کنند، بلکه سبب می‌شوند دانش‌آموزان با اعتماد به نفس بیشتر، توانایی مقابله با مشکلات و چالش‌های تحصیلی و اجتماعی خود را افزایش دهند و واکنش‌های سازنده‌تری در برابر فشارهای محیطی از خود نشان دهند. از سوی دیگر، مدیریت مؤثر هیجانات بر سایر جنبه‌های روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان نیز اثرگذار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که از ترکیب بالای هوش هیجانی و مهارت حل مسئله برخوردارند، در روابط بین‌فردی موفق‌تر بوده، تعاملات اجتماعی سالم‌تری دارند و در محیط‌های تحصیلی و گروهی بهتر عمل می‌کنند. علاوه بر این، چنین دانش‌آموزانی به دلیل توانایی در کنترل و هدایت هیجانات، سطح اضطراب کمتری تجربه کرده و از انگیزه و تمرکز بالاتری برای یادگیری برخوردار هستند. به این ترتیب، هوش هیجانی و حل مسئله به عنوان ابزارهای کلیدی در فرآیند توسعه روان‌شناختی نوجوانان عمل می‌کنند و نقش مهمی در ارتقای تاب‌آوری روانی، خودکارآمدی و موفقیت تحصیلی ایفا می‌کنند. به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر تأکید می‌کنند که هوش هیجانی و مهارت حل مسئله دو مؤلفه ضروری و مکمل برای مدیریت مؤثر هیجانات هستند. دانش‌آموزانی که در هر دو زمینه توانمند باشند، نه تنها هیجانات منفی خود را بهتر کنترل می‌کنند، بلکه با بهره‌گیری از راهکارهای حل مسئله قادر خواهند بود عوامل ایجادکننده هیجانات را تحلیل کرده و راهبردهای عملی برای کاهش تأثیر آن‌ها اتخاذ کنند. در نتیجه، این ترکیب مهارت‌ها به افزایش تاب‌آوری روانی، کاهش رفتارهای ناسازگارانه و ارتقای عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان کمک می‌کند و اهمیت توجه به آموزش و تقویت این مهارت‌ها را در نظام آموزشی مدرن برجسته می‌سازد.

پیشنهاد کاربردی

برگزاری کارگاه‌های آموزش هوش هیجانی

- مدارس می‌توانند دوره‌های آموزشی منظم برای افزایش مهارت‌های هوش هیجانی دانش‌آموزان برگزار کنند.
- این کارگاه‌ها می‌توانند شامل شناسایی هیجانات، تکنیک‌های خودتنظیمی، همدلی و کنترل واکنش‌های هیجانی باشند.

هیجانی نقش بنیادین در شناخت و کنترل واکنش‌های هیجانی دارد، در حالی که مهارت حل مسئله ابزارهای شناختی و رفتاری لازم برای مقابله با چالش‌ها و مشکلات زندگی روزمره را در اختیار فرد قرار می‌دهد. ترکیب این دو توانایی به شکل همزمان موجب تقویت ظرفیت دانش‌آموزان در مدیریت مؤثر هیجانات می‌شود و عملکرد روانی و اجتماعی آن‌ها را بهبود می‌بخشد زمانی که دانش‌آموزان دارای سطح بالایی از هوش هیجانی هستند، قادرند هیجانات منفی مانند اضطراب، خشم، ترس و ناامیدی را شناسایی کرده و آن‌ها را به شیوه‌ای سازنده و کنترل‌شده هدایت کنند. این مهارت، علاوه بر کاهش تأثیر هیجانات منفی بر رفتار و تصمیم‌گیری، به ایجاد ثبات روانی و کاهش واکنش‌های غیرمنطقی کمک می‌کند. اما هنگامی که مهارت حل مسئله نیز به توانایی هوش هیجانی اضافه می‌شود، دانش‌آموز نه تنها می‌تواند هیجانات خود را کنترل کند بلکه قادر است عوامل ایجادکننده این هیجانات را شناسایی و برای آن‌ها راه‌حل‌های عملی و مناسب بیابد. به بیان دیگر، مهارت حل مسئله نوعی مسیر عینی و کاربردی برای کاهش فشارهای روانی و هیجانی فراهم می‌آورد و به طور مستقیم مدیریت هیجانات را تسهیل می‌کند (Merrill, Smith, Cumming & Daunic, 2020). تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیب هوش هیجانی و مهارت حل مسئله علاوه بر تسهیل مدیریت هیجانات، باعث تقویت احساس کنترل و خودکارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود. این احساس کنترل، به عنوان یکی از عوامل اصلی در کاهش تأثیر هیجانات منفی شناخته می‌شود؛ زیرا فردی که باور دارد توانایی مواجهه با موقعیت‌های دشوار و حل مشکلات خود را دارد، کمتر در برابر فشارهای هیجانی آسیب‌پذیر بوده و بیشتر قادر است تعادل روانی خود را حفظ کند. در واقع، خودکارآمدی و احساس توانایی کنترل موقعیت، فرآیندی را فعال می‌کنند که از شدت و تأثیر هیجانات منفی می‌کاهد و رفتارهای واکنشی نامطلوب مانند پرخاشگری، اجتناب یا انفعال را کاهش می‌دهند. مدیریت هیجانات مستلزم هماهنگی دو مهارت کلیدی است: نخست توانایی درک، شناسایی و تنظیم هیجانات (هوش هیجانی) و دوم توانایی یافتن راهکارهای عملی و مؤثر برای حل مشکلات و موقعیت‌های چالش‌برانگیز (مهارت حل مسئله). هنگامی که این دو مهارت به طور همزمان در دانش‌آموز فعال هستند، او نه تنها قادر به کنترل واکنش‌های هیجانی خود خواهد بود، بلکه نگرش مثبت و واقع‌بینانه‌تری نسبت به مسائل دشوار پیدا می‌کند. این فرآیند به افزایش تاب‌آوری روانی و ارتقای سلامت روانی کمک می‌کند و احتمال بروز واکنش‌های منفی مانند استرس مفرط، اضطراب شدید یا رفتارهای ناسازگارانه را کاهش می‌دهد. هوش هیجانی

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

1. Organization for Economic Co-operation and Development (OECD)	۱. سازمان همکاری‌ها و توسعه‌ی اقتصادی
2. Real, cross-disciplinary situations	۲. بین‌رشته‌ای
3. Cognitive Reappraisal	۳. ارزیابی مجدد
4. Expressive Suppression	۴. سرکوب ابراز
5. Problem solving confidence (PSC)	۵. اعتماد به حل مسائل
6. Personal control (PC)	۶ کنترل شخصی

منابع فارسی

سورکی، حمیدرضا؛ موسوی، نازنین؛ کریمی، سارا؛ احمدی، آرش (۱۳۹۴). بررسی رابطه مهارت‌های حل مسئله با میزان شادکامی و سطح سلامت عمومی دانشجویان در محیط دانشگاهی و عوامل مؤثر بر رفاه روانی آنان. کنگره بین‌المللی روانشناسی خانواده در بستر ارزش‌های دینی و فرهنگی، ۱۲-۲۸.

فهرست منابع

- Aldao, A., Nolen, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1999). *Problem-Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention* (2nd Ed.). New York: Springer Publishing Company.
- D’Zurilla, T. J., Albreto, M. O., & David, G. P. (2011). Predicting social problem solving using personality traits. *Personality and Individual Differences, 4*, 142-147.
- Ford, B. Q., Feinberg, M., Lam, P., et al. (2018). Using reappraisal to regulate negative emotion after the 2016 US Presidential election. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

تقویت مهارت حل مسئله از طریق فعالیت‌های عملی

- استفاده از سناریوهای واقعی و مسائل روزمره برای تمرین حل مسئله.
- تشویق دانش‌آموزان به تحلیل مشکلات، ارائه چند راه‌حل و ارزیابی پیامدهای هر گزینه.
- طراحی مسابقات یا پروژه‌های گروهی که نیازمند همکاری و حل مسئله باشند.

ایجاد برنامه‌های مشاوره‌ای فردی و گروهی

- مشاوران مدارس می‌توانند جلسات مشاوره‌ای تخصصی برای دانش‌آموزانی که با مدیریت هیجانات مشکل دارند، برگزار کنند.
- جلسات گروهی برای به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها و آموزش راهبردهای مؤثر مقابله با هیجانات منفی مفید است.

آموزش والدین و معلمان

- برگزاری جلسات آموزشی برای والدین و معلمان درباره اهمیت هوش هیجانی و مهارت حل مسئله.
- آموزش تکنیک‌های هدایت و حمایت از دانش‌آموزان هنگام مواجهه با چالش‌ها و هیجانات شدید.

ایجاد محیط مدرسه‌ای حمایتی و همدلانه

- تشویق به گفت‌وگوی باز و صریح درباره هیجانات و مشکلات تحصیلی.
- ایجاد فضاهای امن برای بیان احساسات و تجربه‌های هیجانی بدون ترس از قضاوت.

توسعه برنامه‌های خودتنظیمی هیجانی

- آموزش روش‌هایی مانند تنفس عمیق، مراقبه، تمرین‌های آرام‌سازی و بازسازی شناختی برای کاهش اضطراب و خشم.
- ترکیب این روش‌ها با فعالیت‌های گروهی و عملی برای تثبیت مهارت‌ها.

موازیین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

- Merrill, K., Smith, S., Cumming, M., & Daunic, A. (2016). Review of social problem-solving interventions: Past findings, current status, and future directions. *Review of Educational Research*, 87(1), 71–102.
- Soraki, H.; Mousavi, N.; Karimi, S.; Ahmadi, A. (2015). Investigating the relationship between problem-solving skills and the level of happiness and general health of students in the university environment and the factors affecting their psychological well-being. *International Congress of Family Psychology in the Context of Religious and Cultural Values*, 12–28. [Persian]
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Liu, Z. (2023). Problem-solving and coping strategies: Predictors of adolescent emotion regulation. *Journal of Applied Research in Child Psychology*, 44(2), 211–224.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1018–1034.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.