



Studying The Effect of Emotional Intelligence Training on the Level of Social Adjustment of Students with Aggressive Behaviors in Ardabil City, Academic Year 2025-2026

Zahra Valipour Azar^{*1}, Sharareh Saeb², Samira Ghahremani³, Farzaneh Jalal³

¹ English Language Translation Expert, Payam Noor University, Meshginshahr, Ardabil, Iran

² Masters Degree in Geography and Rural Planning, University of Mohaghegh Ardabili

³ Bachelor of Education, Elementary Education, Farhangian Bent Al-Hoda Sadr University of Ardabil, Ardabil, Iran

* Corresponding author: shahrkhnmt@gmail.com

Received: 2026-01-05

Accepted: 2026-02-26

Abstract

The present study was conducted with the aim of designing an emotional intelligence training program and investigating its effectiveness on the social adjustment of aggressive first-year high school students. Aggression is one of the common behavioral problems in the first year of high school that can have numerous negative consequences on interpersonal relationships, social interactions, social adjustment, and academic performance of students. The research method was experimental and of the pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the study included aggressive first-year high school students, of whom 30 were selected using a stratified random sampling method and randomly assigned to two experimental groups (14 people) and a control group (16 people). In order to measure the social adjustment of the students, the California Personality Inventory (CPI), social adjustment subscale, was used. In addition, the designed emotional intelligence training program was implemented in the form of 7 training sessions for the experimental group, while the control group did not receive any educational intervention during this period. After the intervention, the data were analyzed using descriptive statistics and analysis of covariance (ANCOVA). The results of the analysis of covariance showed that by controlling for the effect of pre-test scores, there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of social adjustment in the post-test phase; so that emotional intelligence training led to a significant increase in the social adjustment of aggressive students in the experimental group. The research findings show that emotional intelligence training can be considered by counselors and educational planners as an effective educational intervention in promoting social adjustment and reducing aggressive behaviors in first-year high school students.

Keywords: Emotional intelligence, Social adjustment, Aggressive 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: Valipour Azar Z & et al. (2026). Studying The Effect of Emotional Intelligence Training on the Level of Social Adjustment of Students with Aggressive Behaviors in Ardabil City, Academic Year 2025-2026. *JMHS*, 3(4): 163-171.





بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای رفتارهای پرخاصگرانه شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

زهرا ولی پور آذر^{۱*}، شراره صائب^۲، سمیرا قهرمانی^۳، فرزانه جلال^۳

^۱ کارشناس مترجمی زبان انگلیسی دانشگاه پیام نور مشگین شهر، اردبیل، ایران

^۲ کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی روستایی دانشگاه محقق اردبیلی

^۳ کارشناسی علوم تربیتی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان بنت الهدی صدر اردبیل، اردبیل، ایران

* نویسنده مسئول: shahrkhnmtty@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۲/۰۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۰۵

چکیده

پژوهش حاضر با هدف طراحی برنامه آموزش هوش هیجانی و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پرخاصگر دوره اول متوسطه انجام شد. پرخاصگری از جمله مشکلات رفتاری شایع در دوره اول متوسطه است که می‌تواند پیامدهای منفی متعددی بر روابط بین فردی، تعاملات اجتماعی، سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به همراه داشته باشد. روش پژوهش آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان پرخاصگر دوره اول متوسطه بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی، تعداد ۳۰ نفر از آنان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۴ نفر) و گروه گواه (۱۶ نفر) جای‌دهی شدند. به منظور سنجش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، از پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا (CPI)، زیرمقیاس سازگاری اجتماعی استفاده شد. علاوه بر این، برنامه آموزش هوش هیجانی طراحی شده در قالب ۷ جلسه آموزشی برای گروه آزمایشی اجرا شد، در حالی که گروه گواه در طول این مدت هیچ‌گونه مداخله آموزشی دریافت نکرد. پس از اجرای مداخله، داده‌های حاصل با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، بین گروه آزمایشی و گروه گواه از نظر سازگاری اجتماعی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طوری که آموزش هوش هیجانی منجر به افزایش معنادار سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پرخاصگر در گروه آزمایشی شد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزش هوش هیجانی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله آموزشی مؤثر در ارتقای سازگاری اجتماعی و کاهش رفتارهای پرخاصگرانه دانش‌آموزان دوره اول متوسطه مورد توجه مشاوران و برنامه‌ریزان آموزشی قرار گیرد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان پرخاصگر

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

شیوه استناد به این مقاله: ولی پور آذر، زهرا؛ صائب، شراره؛ قهرمانی، سمیرا؛ جلال، فرزانه. (۱۴۰۴). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای رفتارهای پرخاصگرانه شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴. *فصلنامه سلامت روان در مدرسه*، ۳(۴): ۱۷۱-۱۶۳.

مقدمه

توانایی سازگاری فرد با محیط اجتماعی و شرایط پیرامونی، یکی از عوامل تعیین کننده در کیفیت زندگی، موفقیت تحصیلی و عملکرد اجتماعی او به شمار می‌رود. افرادی که از سطح مناسبی از سازگاری برخوردارند، معمولاً در مواجهه با چالش‌ها و تغییرات محیطی انعطاف‌پذیرتر عمل کرده و روابط بین فردی مؤثرتری برقرار می‌کنند. در مقابل، ضعف در سازگاری می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات هیجانی، رفتاری و اجتماعی شود. از این رو، انطباق با محیط و مدیریت الزامات اجتماعی، به‌عنوان ضرورتی اساسی برای تمامی افراد، به‌ویژه در دوران نوجوانی مطرح است (احمدی، رضوی و شفیع، ۱۳۹۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که در تنظیم و مدیریت هیجان‌های خود با مشکل مواجه‌اند، در موقعیت‌های فشارزا کمتر قادر به دریافت حمایت اجتماعی مؤثر هستند و همین امر می‌تواند سازگاری آنان را با شرایط دشوار زندگی تضعیف کند (محمدی، ۱۴۰۰). حمایت اجتماعی به‌عنوان یکی از منابع مهم مقابله‌ای، نقش بسزایی در کاهش فشارهای روانی و افزایش سازگاری اجتماعی ایفا می‌کند و فقدان آن، فرایند انطباق با مشکلات روزمره را با دشواری همراه می‌سازد. بنابراین، یادگیری مهارت‌هایی که افراد را برای مواجهه سازگانه با تغییرات و فشارهای محیطی آماده می‌کند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در سال‌های گذشته، نظام‌های آموزشی عمدتاً بر آموزش مهارت‌های شناختی پایه نظیر خواندن، نوشتن، ریاضیات و سایر دروس نظری تمرکز داشته‌اند. با این حال، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که بی‌توجهی به مهارت‌های اجتماعی و هیجانی می‌تواند رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان را با اختلال مواجه سازد. هرچند امروزه دیدگاه‌های نوین آموزشی بر ضرورت پرورش شایستگی‌های هیجانی و اجتماعی تأکید دارند، اما هنوز در برخی مدارس این مهارت‌ها جایگاه شایسته‌ای نیافته‌اند (حسینی و کریمی، ۱۳۹۷). در مقابل، مطالعات جدید نشان می‌دهد که والدین و معلمان به‌طور فزاینده‌ای از برنامه‌های آموزشی حمایت می‌کنند که علاوه بر آموزش‌های درسی، به ارتقای مهارت‌های هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان می‌پردازد (زارع، ۱۳۹۹). با مطرح‌شدن مفهوم هوش هیجانی، توجه پژوهشگران به نقش این سازه در ابعاد مختلف زندگی انسان افزایش یافت. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده است که هوش هیجانی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهمی برای سازگاری فردی و اجتماعی باشد. افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در حل تعارض‌ها، مدیریت اختلافات بین فردی و تعامل سازگانه با دیگران دارند و همین امر به بهبود سازگاری اجتماعی آنان منجر می‌شود (رحیمی، ۱۳۹۶؛ صالحی، ۱۴۰۱). هوش هیجانی به‌طور کلی به توانایی

فرد در شناسایی، درک و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران و استفاده مؤثر از این اطلاعات در هدایت تفکر و رفتار اشاره دارد. در برخی الگوها، هوش هیجانی شامل مؤلفه‌هایی همچون آگاهی هیجانی، تسهیل هیجان در تفکر، درک هیجان‌ها و تنظیم پاسخ‌های هیجانی است. در الگوهای دیگر، این سازه مجموعه‌ای از مهارت‌های درون فردی، بین فردی، سازگاری، مدیریت استرس و خلق عمومی را در بر می‌گیرد (نصیری، ۱۳۹۸). در تمامی این دیدگاه‌ها، توانایی تنظیم هیجان و سازگاری با فشارهای محیطی از عناصر اصلی هوش هیجانی محسوب می‌شود. افرادی که در مدیریت هیجان‌های خود ناتوان هستند، اغلب در برقراری روابط اجتماعی موفق دچار مشکل می‌شوند و در نتیجه از حمایت‌های اجتماعی کمتری برخوردار می‌گردند (کاظمی، ۱۳۹۹). در مقابل، خلق مثبت، ثبات هیجانی و مهارت مقابله با استرس، زمینه‌ساز سازگاری بهتر با موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی است (میرزایی، ۱۳۹۷). افزون بر این، توانایی درک دیدگاه دیگران و حل سازگانه تعارض‌های بین فردی، نقش مهمی در افزایش سازگاری اجتماعی ایفا می‌کند. حل مسئله اجتماعی به‌عنوان یکی از مهارت‌های کلیدی هوش هیجانی، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با تعارض‌ها و مشکلات بین فردی، راهکارهای سازگانه‌تری اتخاذ کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که ارزیابی مثبتی از توانایی‌های خود در حل مسئله دارند، از سطح بالاتری از سازگاری اجتماعی برخوردارند، در حالی که ارزیابی منفی از این توانایی‌ها با ناسازگاری اجتماعی همراه است (شریفی، ۱۴۰۰). همچنین رابطه معناداری میان توانایی حل مسائل اجتماعی و سازگاری اجتماعی گزارش شده است (فلاحی، ۱۳۹۸). از سوی دیگر، متغیرهایی مانند خوش‌بینی، امیدواری و اعتمادبه‌نفس که از مؤلفه‌های هوش هیجانی به شمار می‌روند، نقش مهمی در سازگاری افراد ایفا می‌کنند. امیدواری به‌عنوان یکی از ابعاد اساسی هوش هیجانی، با افزایش انگیزش، تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی همراه است (یوسفی، ۱۳۹۹). نگرش مثبت به زندگی و محیط پیرامون می‌تواند فرد را در مواجهه مؤثرتر با مشکلات یاری داده و زمینه تجربه رضایت و لذت بیشتر از زندگی را فراهم سازد. در نهایت، توانایی درک دقیق هیجان‌های خود و دیگران و تنظیم مناسب واکنش‌های هیجانی، به افراد این امکان را می‌دهد که در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، رفتارهای سازگانه‌تری از خود نشان دهند. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که ضعف در درک نشانه‌های هیجانی، به‌ویژه نشانه‌های غیرکلامی، با مشکلات سازگاری اجتماعی و تحصیلی همراه است، در حالی که مهارت در ادراک هیجان‌ها نقش مهمی در بهبود سازگاری ایفا می‌کند (رضایی، ۱۳۹۷). پژوهش‌های

۲. مبانی نظری سازگاری اجتماعی

سازگاری اجتماعی به توانایی فرد در برقراری روابط مثبت، مؤثر و پایدار با دیگران و هماهنگی با انتظارات و هنجارهای اجتماعی اطلاق می‌شود. این سازه یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان به شمار می‌رود و نقش اساسی در موفقیت تحصیلی، رضایت از زندگی و پذیرش اجتماعی افراد دارد (احمدی و رضوی، ۱۳۹۸). فرد سازگار قادر است نیازهای خود را به شیوه‌ای قابل قبول در چارچوب اجتماعی برآورده سازد و در عین حال به حقوق و نیازهای دیگران نیز توجه داشته باشد. سازگاری اجتماعی فرآیندی پویا است که تحت تأثیر عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی قرار دارد. مهارت‌هایی نظیر حل مسئله اجتماعی، همدلی، کنترل هیجان و ارتباط مؤثر از جمله مؤلفه‌های مهم سازگاری اجتماعی محسوب می‌شوند (فلاحی، ۱۳۹۸). افرادی که در این مهارت‌ها ضعف دارند، معمولاً در تعامل با دیگران دچار تعارض، انزوا یا طرد اجتماعی می‌شوند. بر اساس دیدگاه‌های روان‌شناختی، سازگاری اجتماعی مستلزم درک صحیح موقعیت‌های اجتماعی و ارزیابی واقع‌بینانه از خود و دیگران است. در این راستا، هیجان‌ها نقش مهمی در نحوه ادراک فرد از محیط و واکنش او به رویدادهای اجتماعی ایفا می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که توانایی تنظیم هیجان و برخورداری از ثبات هیجانی، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای سازگاری اجتماعی است (میرزایی، ۱۳۹۷) در محیط مدرسه، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا دانش‌آموزان بخش عمده‌ای از تعاملات اجتماعی خود را در این فضا تجربه می‌کنند. ضعف در سازگاری اجتماعی می‌تواند به بروز مشکلاتی نظیر افت تحصیلی، تعارض با همسالان و رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود. از این رو، تقویت مهارت‌هایی که به بهبود سازگاری اجتماعی می‌انجامد، از اهداف اساسی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی به شمار می‌رود.

۳. مبانی نظری پرخاشگری

پرخاشگری یکی از مشکلات رفتاری شایع در دوران کودکی و نوجوانی است که به صورت رفتارهای کلامی یا جسمانی آسیب‌زننده نسبت به خود، دیگران یا اشیاء بروز می‌یابد. این رفتارها می‌توانند پیامدهای منفی متعددی برای فرد و محیط اجتماعی او به همراه داشته باشند، از جمله اختلال در روابط بین فردی، کاهش پذیرش اجتماعی و افت عملکرد تحصیلی (محمدی، ۱۴۰۰)

نظریه پردازان پرخاشگری، این رفتار را نتیجه تعامل عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی می‌دانند. یکی از عوامل مهم در بروز پرخاشگری، ناتوانی در تنظیم هیجان‌ها و مدیریت خشم

انجام‌شده در داخل کشور نیز به‌طور مداوم رابطه مثبت و معنادار میان هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی را در گروه‌های مختلف تأیید کرده‌اند (اکبری، موسوی و کریمی، ۱۴۰۰). با وجود این شواهد، ضرورت طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی منسجم و بومی‌سازی شده برای ارتقای هوش هیجانی دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری، بیش از پیش احساس می‌شود.

مبانی نظری پژوهش

۱. مبانی نظری هوش هیجانی

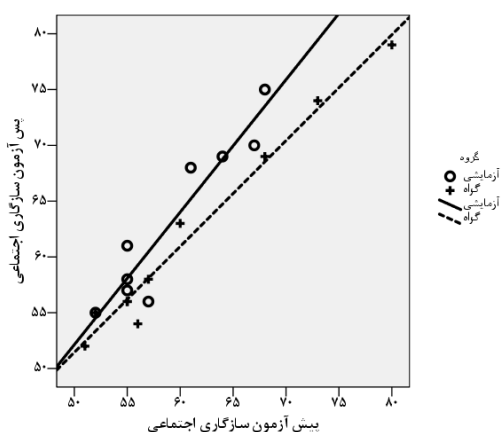
هوش هیجانی یکی از سازه‌های مهم در روان‌شناسی معاصر است که به توانایی فرد در شناسایی، درک، تنظیم و به‌کارگیری هیجان‌ها در جهت سازگاری مؤثر با محیط اشاره دارد. این مفهوم با مطرح‌شدن دیدگاه‌های نوین درباره نقش هیجان در رفتار انسان، جایگاه ویژه‌ای در تبیین عملکرد فردی و اجتماعی پیدا کرده است. برخلاف دیدگاه‌های سنتی که هوش را صرفاً به توانایی‌های شناختی محدود می‌کردند، نظریه‌پردازان هوش هیجانی بر این باورند که موفقیت در زندگی به میزان قابل توجهی تحت تأثیر مهارت‌های هیجانی قرار دارد (نصیری، ۱۳۹۸) در یکی از تعاریف رایج، هوش هیجانی به توانایی نظارت بر هیجان‌های خود و دیگران، تمایز میان آن‌ها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و رفتار اطلاق می‌شود (رحیمی، ۱۳۹۶). بر اساس این دیدگاه، فردی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار است، می‌تواند هیجان‌های خود را به‌درستی شناسایی کرده، واکنش‌های هیجانی خود را تنظیم کند و در تعاملات اجتماعی، پاسخ‌های سازگارانه‌تری نشان دهد. در الگوی بار-آن، هوش هیجانی به‌عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌های غیرشناختی تعریف می‌شود که فرد را در مقابله با فشارها و درخواست‌های محیطی یاری می‌دهد. این الگو شامل پنج مؤلفه اصلی مهارت‌های درون فردی، مهارت‌های بین فردی، سازگاری، مدیریت استرس و خلق عمومی است (بارانی، ۱۳۹۷). از این منظر، هوش هیجانی سازه‌ای چندبعدی است که به‌طور مستقیم با سلامت روان و سازگاری اجتماعی ارتباط دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هوش هیجانی بالا با پیامدهایی مانند روابط بین فردی موفق، کنترل بهتر رفتار، کاهش تعارض‌ها و افزایش سازگاری اجتماعی همراه است (اکبری و همکاران، ۱۴۰۰). از سوی دیگر، ضعف در مهارت‌های هیجانی می‌تواند به بروز مشکلات رفتاری، از جمله پرخاشگری و ناسازگاری اجتماعی، منجر شود. از آنجا که هوش هیجانی مهارتی اکتسابی است، آموزش آن می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و کاهش مشکلات رفتاری ایفا کند.

مختلف زندگی ساخته شده است که در میان دو قطب سازگاری شخصیتی و سازگاری اجتماعی قرار دارند به همین دلیل نیمی از این پرسش‌ها برای سنجش ۶ نوع سازش و اعتماد شخصی و نیم دیگر برای سنجش ۶ نوع اعتماد اجتماعی به کار می‌رود. هر یک از این محورها به‌طور جداگانه دارای ۹۰ سؤال دوگزینه‌ای بلی و خیر است که ۱۸۰ سؤال این پرسشنامه را تشکیل می‌دهد. در این پژوهش از زیر مقیاس سازگاری اجتماعی از فرم ترجمه شده به فارسی هر یک از مقیاس‌های سازگاری اجتماعی و سازگاری فردی دارای ۶ زیر مقیاس‌ها و هر یک از زیر مقیاس دارای ۱۵ سؤال می‌باشند. زیر مقیاس‌های سازگاری اجتماعی عبارت‌اند از: ۱. قابلیت‌های اجتماعی، ۲. مهارت‌های اجتماعی، ۳. علائق ضداجتماعی، ۴. روابط خانوادگی، ۵. روابط مدرسه‌ای و ۶. روابط اجتماعی.

نتایج

این پژوهش از نوع آزمایشی بود و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

بررسی‌های بیشتر برای اثربخشی برنامه آموزش هوش هیجانی برافزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پرخاشگر دوره متوسطه اول از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده می‌شود. برای این منظور ابتدا به بررسی وجود رابطه خطی بین متغیر همپراش و وابسته پرداخته می‌شود و مساوی بودن شیب رگرسیون‌های دو گروه آزمایشی و گواه بررسی می‌شود.



شکل ۱: نمودار پراکنش نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازش یافتگی

با توجه به شکل ۱ بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون رابطه خطی وجود دارد. همچنین طور تقریبی شیب‌های دو خط رگرسیون مربوط به گروه‌های آزمایشی و گواه مساوی است و این موضوع مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس را برآورده

است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد پرخاشگر معمولاً در شناسایی و کنترل هیجان‌های خود، به‌ویژه خشم، با مشکل مواجه‌اند (کاظمی، ۱۳۹۹). این نارسایی هیجانی می‌تواند منجر به واکنش‌های تکانشی و ناسازگارانه در موقعیت‌های اجتماعی شود. از منظر یادگیری اجتماعی، پرخاشگری می‌تواند رفتاری آموخته شده باشد که در اثر مشاهده الگوهای نامناسب یا تقویت‌های محیطی شکل می‌گیرد. با این حال، توانایی فرد در مدیریت هیجان و حل مسئله اجتماعی می‌تواند نقش بازدارنده‌ای در بروز رفتارهای پرخاشگرانه ایفا کند (شریفی، ۱۴۰۰). به همین دلیل، مداخلاتی که بر آموزش مهارت‌های هیجانی تمرکز دارند، به‌عنوان راهبردهای مؤثر در کاهش پرخاشگری مطرح شده‌اند. در مجموع، پرخاشگری را می‌توان نشانه‌ای از ناسازگاری هیجانی و اجتماعی دانست که در صورت عدم مداخله مناسب، می‌تواند به مشکلات جدی‌تر در بزرگسالی منجر شود. آموزش هوش هیجانی با تقویت خودآگاهی، همدلی و مدیریت استرس، می‌تواند زمینه کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را فراهم سازد.

روش پژوهش

طرح پژوهش از نوع آزمایشی با گروه گواه و انتساب تصادفی است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پرخاشگر دوره متوسطه اول شهر اردبیل است، که در سال ۱۴۰۴-۱۴۰۵ در این مقطع مشغول به تحصیل بوده‌اند. برای شناسایی افراد پرخاشگر ابتدا ۶ مدرسه انتخاب به‌صورت طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. و با استفاده از نظر سنجی از مدیر مدرسه دانش‌آموزانی که بیشترین پرخاشگری و دعوا را در محیط مدرسه داشته‌اند و بیشترین گزارش در مورد آن‌ها وجود داشت، انتخاب شدند. سه مدرسه به‌عنوان گروه آزمایش و ۳ مدرسه به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. ابتدا پیش‌آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد و پس از اجرای مداخله پس‌آزمون نیز در مورد هر گروه انجام شد. برنامه آموزش هوش هیجانی: این برنامه بر اساس نظریه بار-آن تهیه شده بود و ۱۵ مهارت در ۷ جلسه‌ی یک ساعت و نیمه آموزش داده شد.

ابزار پژوهش: در این پژوهش برای ارزیابی سازگاری

اجتماعی از پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا (زیر مقیاس سازگاری اجتماعی) استفاده شده است. پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا توسط تورپ، کلارک و تیگز ساخته شده است و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این آزمون دارای ۵ سطح سنی پیش‌دبستانی، دبستانی، متوسطه اول، دوم و بزرگسال است. پرسشنامه شخصیت کالیفرنیا برای سنجش سازگاری‌های

آزمایشی در مقایسه با گروه گواه است. که در ادامه به آن پرداخته می‌شود.

می‌سازد. با توجه به شواهد موجود آزمون تحلیل کوواریانس روش مناسبی برای سنجش اثر کاربندی بر میانگین گروه

جدول ۱: تحلیل کوواریانس بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر سازش یافتگی دانش‌آموزان پرخاشگر

منبع پراش	SS	Df	MS	F	Sig.	ω ²
همپراش	۱۰۸۳/۷۰	۱	۱۰۸۳/۷۰	۲۲۱/۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳
گروه	۸۲/۸۸	۱	۸۲/۸۸	۱۶/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱
خطا	۷۸/۳۴	۲۸	۲/۷۸			
کل	۷۷۳۷۰/۰۰	۳۱				

گروه آزمایش) در مقایسه با گروهی که آموزش هوش هیجانی را دریافت نکرده است (گروه گواه) دارای نمره سازش یافتگی بالاتری بودند. بنابراین پاسخ به سؤال اول پژوهش مثبت است و بر اساس داده‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش سازش یافتگی دانش‌آموزان پرخاشگر دوره متوسطه اول شده است.

همان‌طور که داده‌های جدول شماره ۱ نشان می‌دهد، بین گروه آزمایشی و گواه پس از تعدیل اثر متغیر همپراش (پیش‌آزمون) در پس‌آزمون سازش یافتگی تفاوت معناداری ($F(1, 28) = 16/92, P = 0/001, \omega^2 = 0/51$) وجود دارد. نمرات میانگین تعدیل‌شده سازش یافتگی نشان می‌دهد گروهی که مداخله آموزش هوش هیجانی در مورد آن‌ها انجام شده است

جدول ۲: تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی و زیرمقیاس‌های آن

منبع پراش	SS	Df	MS	F	Sig.
زیر مقیاس قابلیت‌های اجتماعی					
همپراش	۵۱/۳۴	۱	۵۱/۳۴	۲۸/۵۲	۰/۰۰۱
گروه	۸/۶۰	۱	۸/۶۰	۴/۷۸	۰/۰۴
خطا	۲۸/۷۵	۲۸	۱/۰۲		
زیر مقیاس مهارت‌های اجتماعی					
همپراش	۲۶/۰۴	۱	۲۶/۰۴	۲۱/۵۳	۰/۰۰۱
گروه	۷/۵۸	۱	۷/۵۸	۶/۳۷	۰/۰۲
خطا	۱۹/۳۴	۲۸	۰/۶۹		
زیر مقیاس علایق ضداجتماعی					
همپراش	۲۲/۲۵	۱	۲۲/۲۵	۱۷/۱۷	۰/۰۰۱
گروه	۸/۷۹	۱	۸/۷۹	۶/۷۸	۰/۰۱۹
خطا	۲۰/۷۳	۲۸	۰/۷۴		
زیر مقیاس روابط خانوادگی					
همپراش	۴۲/۳۱	۱	۴۲/۳۱	۲۴/۰۱	۰/۰۰۱
گروه	۰/۲۴	۱	۰/۲۴	۰/۱۴	۰/۷۱
خطا	۲۸/۱۸	۲۸	۱/۰۰		
زیر مقیاس روابط مدرسه‌ای					
همپراش	۶۹/۱۳	۱	۶۹/۱۳	۵۹/۲۰	۰/۰۰۱
گروه	۰/۷۷	۱	۰/۷۷	۰/۶۶	۰/۴۲
خطا	۱۸/۱۸	۲۸	۰/۶۷		
زیر مقیاس روابط اجتماعی					
همپراش	۹۰/۷۹	۱	۹۰/۷۹	۴۱/۷۹	۰/۰۰۱
گروه	۱۱/۶۲	۱	۱۱/۶۲	۵/۳۵	۰/۰۳
خطا	۳۴/۷۶	۲۸	۱/۲۴		

همان‌طور که داده‌های جدول شماره ۲ نشان می‌دهد در زیر مقیاس‌های قابلیت اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، علایق ضداجتماعی و روابط اجتماعی تغییراتی معنادار در اثر اجرای برنامه آموزش هوش هیجانی به وجود آمده است؛ اما در زیر مقیاس روابط خانوادگی و روابط مدرسه‌ای تغییرات معنادار نبوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که پس از اجرای برنامه آموزش هوش هیجانی، میانگین نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری افزایش یافته است. این نتیجه بیانگر آن است که آموزش هدفمند مهارت‌های هوش هیجانی می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ایفا کند. بر اساس این یافته، می‌توان نتیجه گرفت که پرورش توانایی‌های هیجانی، زمینه سازش‌یافتگی بهتر افراد با محیط اجتماعی و روابط بین‌فردی را فراهم می‌سازد. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات پیشین همسو است که تأثیر مثبت هوش هیجانی و آموزش آن را بر سازگاری اجتماعی تأیید کرده‌اند (رحیمی، ۱۳۹۶؛ نصیری، ۱۳۹۸؛ فلاحی، ۱۳۹۸؛ یوسفی، ۱۳۹۹؛ اکبری و همکاران، ۱۴۰۰) سازگاری اجتماعی به‌عنوان توانایی برقراری روابط مثبت، مؤثر و پایدار با دیگران و محیط پیرامون تعریف می‌شود و نقش مهمی در سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش رفتارهای سازگاران را می‌توان از طریق بررسی مؤلفه‌ها و ابعاد مختلف هوش هیجانی تبیین کرد. یکی از این مؤلفه‌ها، خودآگاهی هیجانی است که در زمره مهارت‌های درون‌فردی قرار دارد و به توانایی فرد در شناسایی، درک و نام‌گذاری هیجان‌ها و احساسات خود اشاره می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حالت‌های هیجانی افراد می‌توانند بر نحوه قضاوت اجتماعی و برداشت آنان از رویدادهای محیطی تأثیرگذار باشند (محمدی، ۱۴۰۰) مطالعات مختلف بیانگر آن است که هیجان‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری ادراک انسان از واقعیت ایفا می‌کنند و افراد ممکن است رویدادهای محیطی را تحت تأثیر وضعیت هیجانی خود، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی کنند. در این چارچوب، قضاوت انسان صرفاً تابع توانایی‌های شناختی نیست، بلکه عوامل هیجانی نیز در آن دخالت دارند (میرزایی، ۱۳۹۷). هیجان‌ها می‌توانند میزان توجه فرد به نشانه‌های محیطی را تغییر دهند و در برخی شرایط، باعث کاهش کنترل شناختی و رفتاری شوند (رضایی، ۱۳۹۷). شادمانی یا غمگینی، علاوه بر محتوای تفکر، سبک پردازش اطلاعات را نیز دستخوش تغییر

می‌کند و اهمیت رویدادهای پیرامونی را در ذهن فرد تحت تأثیر قرار می‌دهد (زارع، ۱۳۹۹) از آنجا که سازگاری مؤثر با محیط مستلزم درک و ارزیابی واقع‌بینانه شرایط است، آگاهی از حالت‌های هیجانی خود و شناخت تأثیر آن‌ها بر قضاوت، نقش کلیدی در سازگاری ایفا می‌کند. خودآگاهی هیجانی به فرد کمک می‌کند تا اثر هیجان‌ها بر تفکر و رفتار خود را مدیریت کرده یا دست‌کم نسبت به آن‌ها آگاه باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین توانایی درک و پردازش صحیح هیجان‌ها و بروز پاسخ‌های ناسازگارانه‌ای مانند اضطراب و هراس اجتماعی، رابطه منفی معناداری وجود دارد (شریفی، ۱۴۰۰). در چنین شرایطی، فرد ممکن است شدت هیجان‌های خود را بیش از حد واقعی برآورد کرده و در نتیجه واکنش‌های نامتناسب و ناسازگارانه نشان دهد. بنابراین، هوش هیجانی از طریق افزایش شناخت دقیق هیجان‌ها، به سازگاری بهتر فرد با محیط کمک می‌کند. از دیگر ابعاد مهم هوش هیجانی، مهارت‌های بین‌فردی است که به توانایی درک احساسات دیگران، همدلی و نگاه کردن به مسائل از دیدگاه آنان اشاره دارد. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که درک صحیح هیجان‌های دیگران با سطح بالاتری از سازگاری اجتماعی همراه است و توانایی تشخیص حالت‌های هیجانی، پیش‌نیاز تعاملات اجتماعی مؤثر محسوب می‌شود (حسینی و کریمی، ۱۳۹۷). افراد برای سازگار شدن با دیگران نیازمند آن هستند که از طریق نشانه‌های کلامی و غیرکلامی، مانند حالت چهره، زبان بدن و لحن صدا، احساسات اطرافیان خود را درک کنند. بدون این درک، شناخت نیازها و خواسته‌های دیگران دشوار خواهد بود. همدلی، به‌عنوان توانایی درک دیدگاه و احساسات دیگران، رابطه‌ای مثبت و معنادار با سازگاری اجتماعی دارد (کاظمی، ۱۳۹۹). در بسیاری از تعاملات اجتماعی، نادیده‌گرفتن دیدگاه طرف مقابل می‌تواند مانع رسیدن به تفاهم و حل تعارض شود. افزون بر این، مهارت درک غیرکلامی هیجان‌ها، یعنی توانایی تشخیص احساسات از طریق حالت‌های چهره بدون بیان مستقیم، نقش مهمی در سازگاری اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (رضایی، ۱۳۹۷). از آنجا که این مهارت‌ها قابل آموزش هستند، می‌توان از طریق آموزش هوش هیجانی، توانایی افراد را در درک هیجان‌های دیگران تقویت و در نتیجه سازگاری اجتماعی آنان را بهبود بخشید. مدیریت استرس نیز یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی است که به نحوه مقابله فرد با فشارها، تنش‌ها و مطالبات محیطی اشاره دارد. توانایی مدیریت استرس و برخورداری از ثبات هیجانی، از عوامل کلیدی در سازگاری اجتماعی به شمار می‌رود (نصیری، ۱۳۹۸). افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود ضعف دارند، معمولاً در شرایط استرس‌زا از

رضایی، ک. (۱۳۹۷) ادراک هیجان‌های غیرکلامی و ارتباط آن با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۶(۲)، ۳۳-۳۹

زارع، پ. (۱۳۹۹) نگرش معلمان و والدین نسبت به آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی در مدارس. *پژوهش‌نامه آموزش و پرورش*، ۱۵(۱)، ۹۱-۱۰۸

شریفی، س. (۱۴۰۰) نقش ارزیابی خود از حل مسئله در سازگاری اجتماعی نوجوانان. *مجله روان‌شناسی تحولی*، ۸(۴)، ۸۳-۶۷

صالحی، م. (۱۴۰۱) هوش هیجانی و مدیریت تعارض‌های بین‌فردی در دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت روان*، ۱۰(۲)، ۶۲-۴۵

فلاحی، ر. (۱۳۹۸) بررسی رابطه حل مسئله اجتماعی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۳)، ۱۱۸-۱۰۱

کاظمی، ل. (۱۳۹۹) مدیریت هیجان و نقش آن در دریافت حمایت اجتماعی نوجوانان. *فصلنامه روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۱(۱)، ۴۶-۲۹

محمدی، د. (۱۴۰۰) تنظیم هیجان و پیامدهای روان‌شناختی آن در دوره نوجوانی. تهران: انتشارات دانژه.

میرزایی، ه. (۱۳۹۷) خلق مثبت، استرس و سازگاری اجتماعی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی*، ۵(۲)، ۹۳-۷۷

نصیری، ی. (۱۳۹۸) مدل‌های نظری هوش هیجانی و کاربردهای آموزشی آن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی نوین*، ۱۳(۴)، ۲۴-۱۹

یوسفی، م. (۱۳۹۹) امیدواری، خوش‌بینی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. *مجله سلامت روان کودک و نوجوان*، ۱۶(۱)، ۷۴-۵۹

فهرست منابع

Ahmadi, M., Razavi, S., & Shafiei, N. (2019) Investigating the role of social adjustment in the academic achievement of secondary school students. *Iranian Journal of Educational Psychology*, 14(2), 85-102. [Persian]

Akbari, H., Mousavi, F., & Karimi, R. (2019) The relationship between emotional intelligence and social adjustment in adolescents. *Journal of Applied Psychology Studies*, 9(1), 55-70. [Persian]

Fallahi, R. (2019) Investigating the Relationship between Social Problem Solving and Social Adjustment in Students. *Journal of Behavioral Sciences*, 7(3), 101-118. [Persian]

Hosseini, A., & Karimi, M. (2018) The role of schools in developing students' social and emotional skills. *Educational Innovations Quarterly*, 12(3), 41-60. [Persian]

دریافت حمایت اجتماعی محروم می‌شوند و همین امر می‌تواند سازگاری آنان را کاهش دهد (محمدی، ۱۴۰۰). در مقابل، توانایی مقابله مؤثر با استرس و حفظ تعادل هیجانی، روابط اجتماعی پایدارتر و سازگارانه‌تری را به دنبال دارد (اکبری و همکاران، ۱۴۰۰) به نظر می‌رسد افرادی که از ثبات هیجانی برخوردار نیستند، کمتر مورد پذیرش دیگران قرار می‌گیرند و برقراری رابطه با آنان دشوارتر است؛ به‌گونه‌ای که روابط شکل‌گرفته با این افراد اغلب ناپایدار و شکننده خواهد بود. از سوی دیگر، زمانی که فرد در برابر فشارهای زندگی ناتوان از مدیریت استرس باشد، در مواجهه با این فشارها دچار فروپاشی روانی شده و توان پاسخگویی سازگارانه به نیازهای محیط را از دست می‌دهد. بر این اساس، آموزش مهارت‌های هوش هیجانی، به‌ویژه مدیریت استرس، می‌تواند نقش مهمی در افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ایفا کند.

موازن 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.

تعارض منافع

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

منابع فارسی

احمدی، م.، رضوی، س.، و شفیعی، ن. (۱۳۹۸) بررسی نقش سازگاری اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه . *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۰۲-۸۵

اکبری، ح.، موسوی، ف.، و کریمی، ر. (۱۴۰۰) رابطه هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. *مجله مطالعات روان‌شناسی کاربردی*، ۱۹(۱)، ۷۰-۵۵

حسینی، ع.، و کریمی، م. (۱۳۹۷) نقش مدارس در پرورش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان. *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*، ۱۲(۳)، ۶۰-۴۱

رحیمی، ن. (۱۳۹۶) هوش هیجانی و پیامدهای آن در روابط بین‌فردی نوجوانان. تهران: انتشارات رشد.

- Rezaei, K. (2018) Perception of nonverbal emotions and its relationship with students' social adjustment. *Journal of School Psychology*, 6(2), 23-39. [Persian]
- Salehi, M. (2012) Emotional Intelligence and Interpersonal Conflict Management in Students. *Journal of Mental Health*, 10(2), 45-62. [Persian]
- Sharifi, S. (2011) The Role of Self-Assessment of Problem Solving in Adolescents' Social Adjustment. *Journal of Developmental Psychology*, 8(4), 67-83. [Persian]
- Zare, P. (2010) Attitudes of Teachers and Parents Towards Teaching Social-Emotional Skills in Schools. *Journal of Education and Training*, 15(1), 91-108. [Persian]
- Kazemi, L. (2010) Emotion Management and Its Role in Adolescents' Receiving Social Support. *Quarterly Journal of Social Psychology*, 11(1), 29-46. [Persian]
- Mirzaei, H. (2018) Positive Mood, Stress, and Social Adaptation. *Journal of Psychological Research*, 5(2), 77-93. [Persian]
- Mohammadi, D. (2021) Emotion Regulation and Its Psychological Consequences in Adolescence. Tehran: Danjeh Publications.
- Nasiri, Y. (2019) Theoretical Models of Emotional Intelligence and Their Educational Applications. *Quarterly Journal of Modern Psychology*, 13(4), 19-24 [Persian]
- Rahimi, N. (2017) Emotional intelligence and its consequences in adolescents' interpersonal relationships. Tehran: Roshd Publications. [Persian]