

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر هراس اجتماعی و احساس محبوبیت زنان کارمند

سمیه نخعی*^۱، کوروش فتحی^۲، فاطمه فتحی^۳

۱- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران. (نویسنده مسئول)

Fathi.fatemeh77@gmail.com

۲- دکتری روانشناسی تعلیم و تربیت، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران.

korosh_fathi@yahoo.com

۳- دانشجو ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران.

Nakhaeisamin@gmail.com

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۳/۳/۲۹]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۳/۱/۲۸]

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر هراس اجتماعی و احساس محبوبیت زنان کارمند بوده است. پژوهش حاضر از نوع مطالعات شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان کارمند آموزش و پرورش شهرستان زهک در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. از این جامعه نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای هدمند انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. سپس هر دو گروه در مرحله پیش و پس‌آزمون پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن، پرسشنامه هراس اجتماعی کانور و پرسشنامه احساس محبوبیت معدن دار آراتی و پارباد را تکمیل و در این اثناء شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در طی ۸ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای، به مدت ۲ روز در هفته در معرض آموزش‌های هوش هیجانی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش هوش هیجانی به‌طور معنی‌داری منجر به کاهش میانگین نمرات هراس اجتماعی و افزایش میانگین نمرات احساس محبوبیت در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان مطرح کرد که آموزش هوش هیجانی بر احساس محبوبیت و هراس اجتماعی زنان کارمند مؤثر است.

واژگان کلیدی: آموزش هوش هیجانی، هراس اجتماعی، احساس محبوبیت، زنان کارمند.

۱- مقدمه

از دیرباز، یکی از ابعاد روان‌شناسان به هدف بررسی عوامل مؤثر بر موفقیت افراد مورد توجه قرار می‌دادند جنبه‌های شناختی نظیر حافظه و حل مسئله بود، اما بعد از مدتی به اهمیت جنبه‌های غیر شناختی همانند عوامل عاطفی و اجتماعی نیز پی بردند (پاشا، ۲۰۱۷). یکی از انواع هوش غیر شناختی، هوش هیجانی است. ردپای هیجان‌ها را می‌توان به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در تمام لحظه‌های زندگی افراد جستجو کرد. در دهه‌های پیشین به هیجان به‌عنوان عامل منفی و مختل‌کننده نگاه می‌کردند، اما پژوهش‌های روان‌شناختی از دهه‌های میانی قرن بیستم، به‌ویژه در سال‌های ۱۹۸۰ به بعد، جهش عمده‌ای داشته است و به هیجان‌ها به‌عنوان اعمال مؤثر و مهم در رفتار سازشی و تعامل‌های اجتماعی شناخت خود و دیگران و شایستگی‌های اجتماعی می‌نگرند (قلی زاده تهرانی، نوریان و شاه‌محمدی، ۱۳۹۶). هیجان‌ها پدیده‌هایی ذهنی، هدفمند و اجتماعی می‌باشند که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز می‌کنند و پاسخ‌های فیزیولوژیک مشخصی را فرا می‌خوانند (فتحی، محمدی و بازدار، ۱۳۹۹). بیش از دو دهه پژوهش در زمینه تعامل بین هیجان و شناخت بنیان‌های لازم را برای گسترش مفهوم هوش هیجانی فراهم ساخته است. هیجان‌ها همیشه مورد توجه انسان بوده است، زیرا در هر تلاش و اقدام مهم بشری، به طریقی نقش دارند. پیشرفت‌های اخیر در زمینه روانشناسی سلامت، بهداشت روان و طب رفتاری نقش هیجان را در سلامت و بیماری انسان‌ها مورد توجه قرار داده است. هوش هیجانی در شکل‌گیری، گسترش و ادامه تعاملات انسانی، نقش مهمی دارد و عموماً یکی از عوامل اساسی هوش هیجانی این است که فرد راهبردهای ارتباطی را چگونه و در چه زمانی و به چه شکل مورد استفاده قرار دهد. هوش هیجانی مجموعه‌ای از قابلیت‌های غیر شناختی است که توانایی فرد را در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای حاصله افزایش می‌دهد (صفی‌خان و ثابت ایمانی، ۱۳۹۰).

هوش هیجانی یکی از انواع توانایی‌های ذهنی است که به شناسایی احساسات و ادراکات خود و دیگران کمک کرده و سبب می‌شود تا فرد بتواند احساسات و هیجان‌ات خود را تنظیم نماید که شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌های اجتماعی و هیجانی است و باعث افزایش موفقیت فرد در زمان مقابله با فشارها و شرایط محیطی می‌شود (احمدی و دهقانی، ۱۳۹۴). گلمن چنین بیان می‌کند که بهره هوشی فقط ۲۰٪ عامل موفقیت‌های زندگی است و ۸۰٪ موفقیت‌ها به دیگر عوامل وابسته است و سرنوشت افراد بستگی به مهارت‌هایی دارد که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد (برخورداری و رستم بیگی، ۱۳۹۴). به‌طورکلی، هوش هیجانی، با استفاده از آموزش می‌تواند افزایش یابد (ابه و همکاران، ۲۰۱۸) و همین‌طور یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار در موفقیت بیشتر تحصیلی و شغلی است تا حدی که حتی با استفاده از بهره هوشی، شغل مناسب فرد را می‌توان پیش‌بینی نمود اما با استفاده از هوش هیجانی، می‌توان علاوه بر میزان پیشرفت فرد در شغلش، میزان شکست فرد را در این زمینه نیز پیش‌بینی نمود (صفی‌خانی و ثابت ایمانی، ۱۳۹۰).

از آنجاکه بخش عمده‌ای از زندگی انسان و تأمین نیازهای معنوی و مادی او از طریق کار کردن میسر خواهد شد، بنابراین شناخت مشکلات مربوط به کار و نحوه کنترل و اداره کردن آن، یا به عبارت دیگر مدیریت مشکلات کاری، برای مقابله با عوارض و پیامدهای نامطلوب آن اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. هرگونه اضطراب در کار و مراحل شغلی می‌تواند مخرب باشد و تأثیرات منفی بسیاری را از خود باقی بگذارد (Zimbardo & White, 1972). هراس اجتماعی پدیده‌ای مزمن است که آسیب‌های فراوان جسمی، روانی، اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی را به دنبال دارد و در سالیان اخیر در کشور ما شیوع زیادی پیدا کرده است. هراس اجتماعی کارمندان تحت تأثیر شرایط مربوط به آن‌ها قرار می‌گیرد (Wittchen & Fehm, 2001). نتایج تحقیقات ولز و همکاران نشان داد که افراد دارای هراس اجتماعی، کمبودهایی در زمینه مهارت‌های اجتماعی دارند. این‌گونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های اجتماعی برای افراد دارای هراس اجتماعی، بسیار مفید و مؤثر باشد و هراس آنان را کاهش دهد (Wells & Cartwright-Hatton, 2004).

با وجود اینکه پژوهش‌های زیادی به بررسی رابطه متغیرهای هوش هیجانی، خودکارآمدی، کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی صورت گرفته است اما تا کنون تأثیر آموزش هوش هیجانی و یا مداخلات درمانی هیجانی بر میزان هراس اجتماعی و محبوبیت زنان کارمند مورد تحقیق و بررسی قرار نگرفته است و خلأ پژوهشی مشهودی در این زمینه وجود دارد، لذا با توجه به اهمیت هراس اجتماعی و محبوبیت زنان کارمند و تأثیرات این متغیرها و همچنین خلأ پژوهشی در این خصوص، این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤال خواهد بود که آیا آموزش هوش هیجانی بر احساس محبوبیت و هراس زنان کارمند تأثیر دارد؟

۲- مبانی نظری و پیشینه

شواهد حاکی از آن است افرادی که می‌خواهند در ایجاد رابطه با دیگران مؤثرتر واقع شوند، باید توانایی تشخیص، تفکیک و کنترل احساسات خود را داشته باشند (بخشی و صدیقی ارفعی، ۱۴۰۰). هوش هیجانی به‌عنوان فرایند فهم، کسب و ارزیابی اطلاعات نسبت به احساسات خود و دیگران، ابراز صحیح و کنترل هیجانات به‌منظور بهبود کیفیت زندگی شناخته می‌شود (Morón & Biolik, 2021). فرضیه اصلی تمام الگوهای هوش هیجانی این است که بر خلاف هوش شناختی، هوش هیجانی آموزش پذیر و افزایشی است. آموزش هوش هیجانی با بالا بردن شناخت فرد از خودش و دیگران، به ارتباط مؤثر با دیگران و سازگاری با محیط پیرامون که برای موفق شدن در برآوردن خواسته‌های اجتماعی لازم است، منجر می‌گردد. به همین دلیل ضرورت آموزش مهارت‌های هوش هیجانی برای مقابله با چالش‌های زندگی امروزی بر همگان روشن است (بخشی و همکاران، ۱۴۰۰). در پژوهش‌های گذشته اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی به تأیید رسیده است. به‌عنوان مثال نادری ده شیخ و برنا (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند، آموزش هوش هیجانی باعث کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش سلامت روانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان می‌شود. نتایج باستانی (۱۳۹۶) نیز نشان داد که آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی و سلامت روانی تأثیر معنی‌داری دارد. همچنین نتایج پژوهش مریم جلیلی (۱۳۹۵) در بررسی دانش آموزان نشان داد که آموزش هوش هیجانی باعث کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر تحقیقات متعددی نشان می‌دهد بین هوش هیجانی و اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد (Anderson, Goetter, Campbell, Fischer, Barrett & Simon, 2017).

۳- روش‌شناسی

پژوهش حاضر از جمله طرح‌های شبه آزمایشی، با عنوان طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه موردنظر پژوهش، از میان معلمان زن هر سه مقطع تحصیلی در زمستان سال ۱۴۰۰ که تدریس بر عهده داشتند، انتخاب شد. برای انتخاب نمونه موردنظر پس از هماهنگی با دانشگاه و اداره آموزش و پرورش زهک چند مدرسه برای همکاری با محقق انتخاب شدند. پس از مشخص شدن همکاران طبق شرایط موردنظر (متأهل، بازه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال)، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای هدفمند تعداد ۴۰ خانم کارمند به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. در این پژوهش، پس از ارزیابی شرایط موردنظر افراد آزمودنی قبل از هر گونه عمل آزمایشی، از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون از طریق پرسشنامه‌های هوش هیجانی بار-آن، هراس اجتماعی کانور و احساس محبوبیت معدن دار آرانی و پاریاد گرفته شد. در این پژوهش، آموزش هوش هیجانی در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۲ جلسه)، حدوداً به مدت ۳۰ روز روی ۲۰ نفر از زنان کارمند شهرستان زهک که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به کار بودند، اجرا شد. در

انتهای جلسات آموزشی از نمونه‌های پژوهشی پس‌آزمون گرفته شد. در مرحله آموزش هوش هیجانی از پکیج هوش هیجانی گلمن استفاده شد.

۳-۱-۱- ابزار سنجش

۳-۱-۱- پرسشنامه هوش هیجانی

الف) پرسشنامه هوش هیجانی بار - آن (EQ-I) برای مجموعه قابلیت‌ها، صلاحیت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی در نظر گرفته شده که بر توانایی شخص برای موفقیت در مقابله با درخواست‌ها و فشارهای محیطی تأثیر دارند. الگوی بار - آن برای هوش هیجانی مربوط به استعداد برای عملکرد است تا خود عملکرد. این پرسشنامه دارای ۹۰ عبارت و ۱۵ خرده‌مقیاس است. پاسخ‌های پرسشنامه بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای در طیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. از آنجا که گزینه‌ها بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت تنظیم شده‌اند، نمره‌گذاری از ۵ به یک (کاملاً موافقم ۵ و کاملاً مخالفم ۱) و در بعضی سؤال‌ها با محتوای منفی یا معکوس از یک به ۵ (کاملاً موافقم ۱ و کاملاً مخالفم ۵) انجام می‌شود. نمره کل هر مقیاس برابر با مجموع نمرات هر یک از سؤالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس است. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون نشانگر موفقیت برتر در مقیاس مورد نظر یا در کل پرسشنامه و برعکس است. نمرات متوسط و بالاتر در افرادی گزارش می‌شود که به‌طور بالقوه در کارکرد هیجانی و اجتماعی مؤثر هستند. نمرات بالاتر پیش‌بینی کننده بهتری برای کارکرد مؤثر در برابر تقاضا و فشارهای محیطی است و نشان می‌دهد که مهارت‌های هیجانی اندازه‌گیری شده، قوی، توسعه‌یافته و دارای عملکرد مؤثر هستند. از سوی دیگر نمرات پایین بر ناتوانی در موفقیت در زندگی و وجود مشکلات هیجانی، اجتماعی یا رفتاری اشاره دارد. نمرات پایین در خرده‌مقیاس‌های تحمل استرس، کنترل تکانه، واقع‌گرایی و حل مسئله برای کنار آمدن با محیط، مشکل‌آفرین‌ترند (بار - آن و همکاران، ۲۰۰۰). زیر مقیاس‌های پرسشنامه عبارت‌اند از: خودآگاهی هیجانی (ES)، خود ابرازی (AS)، احترام به خود (SR)، خودشکوفایی (SA)، استقلال (IN)، همدلی (EM)، مسئولیت‌پذیری اجتماعی (RE)، رابطه بین فردی (IR)، واقع‌گرایی (RT)، انعطاف‌پذیری (FL)، حل مسئله (PS)، تحمل استرس (ST)، کنترل تکانه (IC)، خوش‌بینی (OP)، شادمانی (HA). در تحقیق بار-آن (۱۹۹۷)، در مورد پرسشنامه هوش هیجانی ضرایب باز آزمایی بعد از یک ماه ۰/۸۵ و بعد از ۴ ماه ۰/۷۵ گزارش شده است. در بررسی دیگری، همسانی درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ در هفت نمونه از جمعیت‌های مختلف، برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۶۹ (مسئولیت‌پذیری اجتماعی) تا ۰/۸۶ (احترام به خود) با میانگین ۰/۷۶ به دست آمد (Bar-On, 1997).

۳-۱-۲- پرسشنامه هراس اجتماعی

ب) پرسشنامه هراس اجتماعی نخستین بار توسط کانور^۱ و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی هراس اجتماعی تهیه گردید. تلویحات بالینی این پرسشنامه بیانگر آن است که در سه حیطه علائم بالینی ترس، اجتناب و علائم فیزیولوژیکی اطلاعاتی را ارائه می‌کند و دارای مزیت‌های عملی کوتاه بودن، سادگی و آسانی نمره‌گذاری است. این ابزار با دارا بودن ویژگی‌های با ثبات روان‌سنجی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار معتبر برای سنجش شدت علائم هراس اجتماعی به کار رود. به‌علاوه می‌تواند به‌عنوان یک ابزار غربالگری و برای آزمودن پاسخ به درمان در اختلال هراس اجتماعی کاربرد داشته باشد. پرسشنامه هراس اجتماعی از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است. اعتبار آن با روش باز آزمایی در گروه‌های با تشخیص اختلال هراس اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و ضریب همسانی درونی آن (ضریب آلفا) در یک گروه بهنجار ۰/۹۴ گزارش شده است و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی

فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است. روایی سازه در مقایسه نتایج این آزمون در دو گروه از آزمودنی‌های با تشخیص اختلال هراس اجتماعی و آزمودنی‌های گروه افراد بهنجار بدون تشخیص روان‌پزشکی بررسی شد که تفاوت معناداری با هم نشان دادند که این خود حاکی از اعتبار سازه بالاست (فتیحی آشتیانی، ۱۳۹۸). پرسشنامه هراس اجتماعی یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است که دارای سه مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) است و در آن هر ماده بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۰ = به هیچ وجه، ۱ = کم، ۲ تا اندازه‌ای، ۳ = زیاد، ۴ = خیلی زیاد) درجه‌بندی می‌شود. نمرات هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع نمرات ماده‌های مربوط به آن خرده مقیاس به دست می‌آید. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد و نقطه برش ۵۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۹ درصد، افراد مبتلا به هراس اجتماعی را از افراد غیر مبتلا متمایز می‌کند (Connor, Davidson, Churchill, Sherwood, Weisler & Foa, 2000).

۳-۱-۳- پرسشنامه احساس محبوبیت

ج) در اجتماع به ما می‌آموزند یکی از مهم‌ترین نیازهای زندگی این است که مردم دوستان داشته باشند. دوست داریم وقتی ما را می‌بینند با لبخندی پذیرای حضورمان شوند، به نیکی از ما یاد کنند و مورد تحسین، تکریم و تمجید قرار گیریم؛ اما افراد در نیازهای خود برای محبوبیت و مقبولیت متفاوت‌اند و اغلب کسانی که بیشترین نیاز را دارند، همان‌هایی هستند که دوست دارند با خودشان خلوت کنند اما به لحاظ محبوبیت اجتماعی کمتر چنین فرصتی می‌یابند. چقدر خوب می‌شد اگر کسی می‌توانست مجموعه قواعدی را مطرح کند تا هر فرد بر اساس نیاز خود به محبوبیت برسد اما متأسفانه یک رفتار بخصوص یا جنبه‌ای خاص از شخصیت آدمی، ضامن محبوبیت نیست. محبوبیت نیز با پرسشنامه معدن دارآرانی و پارباد (۱۳۹۰) سنجش شد. این پرسشنامه شامل ۳۰ سؤال ۳ گزینه‌ای است. روایی پرسشنامه محبوبیت معدن‌دار آرانی و پارباد (۱۳۹۰)، با استفاده از روایی صوری و محتوی و با استفاده از نظرات متخصصین مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش فرح‌بخش و یوسفوند (۱۳۹۷) برای بررسی پایایی این متغیر از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که عدد حاصل ۰/۹۶ است.

۳-۲- پکیج آموزش هوش هیجانی

پس از اخذ مجوز، جایگزینی آزمودنی‌ها و اخذ پیش‌آزمون، برنامه آموزش هوش هیجانی بر مبنای نظریه هوش هیجانی گلمن (۱۹۹۵) برای افراد گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی و هفتگی برگزار شد. سپس از تمام آزمودنی‌ها پس‌آزمون گرفته شد و نتایج حاصل مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت.

جدول ۱: جدول آمار توصیفی متغیرها

جلسات	شرح جلسات	زمان
جلسه اول	خوشامدگویی، معارفه اعضا، ارائه برنامه و اهداف جلسات و اجرای پیش‌آزمون	۹۰ دقیقه
جلسه دوم	تعریف هیجان و اهمیت حضور آن در زندگی، آشنایی با تعاریف و مؤلفه‌های هوش هیجانی	۹۰ دقیقه
جلسه سوم	آشنایی اعضا با مفهوم خودآگاهی و راه‌های دستیابی به آن	۹۰ دقیقه
جلسه چهارم	آشنایی اعضا با مفهوم همدلی و ارائه راهکارهای ارتقا آن	۹۰ دقیقه
جلسه پنجم	آشنایی اعضا با مفهوم خودکنترلی و راه‌های ارتقای آن	۹۰ دقیقه
جلسه ششم	آشنایی اعضا با مفاهیم مهارت‌های اجتماعی و مهارت ابراز وجود و راه‌های ارتقا آن	۹۰ دقیقه
جلسه هفتم	آشنایی اعضا با مفاهیم خود انگیزی، خوش‌بینی و شادکامی و معرفی گام‌های دستیابی به آن‌ها	۹۰ دقیقه
جلسه هشتم	مرور تجارب شرکت‌کنندگان، اجرای پس‌آزمون و خاتمه جلسات	۹۰ دقیقه

۳-۳- روش تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها و پاسخ به سؤال‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. اجرای آزمون با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ صورت گرفت.

۴- یافته‌ها

۴-۱- توصیف جمعیت شناختی

معلمان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، با جنسیت خانم در رده سنی ۲۰ تا ۳۵ سال بوده که از چند مدرسه در شهرستان زهک با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. تعداد معلمان شرکت‌کننده در پژوهش ۴۰ نفر بوده که با استفاده از روش انتساب تصادفی به‌صورت قرعه‌کشی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل جایگذاری شدند.

۴-۲- توصیف شاخص‌ها

جدول ۲: جدول آمار توصیفی متغیرها

متغیرها	گروه	مرحله	تحلیل و بررسی
هوش هیجانی	آزمایش	پیش‌آزمون	بر اساس میانگین حاصل از این گروه (۳۲۲/۹۵۰) و مقایسه آن با میانگین پرسشنامه (۳۱۳/۶) مشخص گردید اعضا این گروه در سطح مطلوبی از هوش هیجانی هستند.
		پس‌آزمون	بر اساس نتایج، میانگین این گروه (۳۴۰/۳۰۰) گزارش شد که در مقایسه با میانگین پرسشنامه و میانگین گروه پیش‌آزمون ما شاهد رشد قابل توجه میزان هوش هیجانی در اعضای گروه هستیم.
هراس اجتماعی	کنترل	پیش‌آزمون	بر اساس میانگین حاصل از این گروه (۳۲۲/۸۰۰) و مقایسه آن با میانگین پرسشنامه (۳۱۳/۶) مشخص گردید اعضا این گروه در سطح مطلوبی از هوش هیجانی هستند.
		پس‌آزمون	بر اساس نتایج، میانگین این گروه (۳۲۳/۰۰۰) گزارش شد که بیانگر آن است که تغییر قابل توجهی در میزان هوش هیجانی گروه کنترل حاصل نشده است.
احساس محبوبیت	آزمایش	پیش‌آزمون	بر اساس میانگین حاصل از این گروه (۴۰/۸۵۰) و مقایسه آن با نقطه برش پرسشنامه (۴۰) مشخص گردید اعضا این گروه در سطح مطلوبی از هراس اجتماعی هستند.
		پس‌آزمون	بر اساس نتایج، میانگین این گروه (۴/۱۰۰) گزارش شد که در مقایسه با میانگین پرسشنامه و میانگین گروه پیش‌آزمون ما شاهد کاهش قابل توجه میزان هراس اجتماعی در اعضای گروه هستیم.
احساس محبوبیت	کنترل	پیش‌آزمون	بر اساس میانگین حاصل از این گروه (۱۳/۶۰۰) و مقایسه آن با نقطه برش پرسشنامه (۴۰) مشخص گردید اعضا این گروه در سطح مطلوبی از هراس اجتماعی هستند.
		پس‌آزمون	بر اساس نتایج، میانگین این گروه (۱۳/۳۵۰) گزارش شد که بیانگر آن است که تغییر قابل توجهی در میزان هراس اجتماعی گروه کنترل حاصل نشده است.
احساس محبوبیت	آزمایش	پیش‌آزمون	بر اساس میانگین حاصل از این گروه (۶۱/۵۰۰) و مقایسه آن با دسته‌بندی‌های پرسشنامه مشخص گردید اعضا این گروه در سطح متوسطی از میزان احساس محبوبیت هستند.
		پس‌آزمون	بر اساس میانگین حاصل از این گروه (۶۱/۵۰۰) و مقایسه آن با دسته‌بندی‌های پرسشنامه مشخص گردید اعضا این گروه در سطح متوسطی از میزان احساس محبوبیت هستند.

پس‌آزمون	بر اساس نتایج، میانگین این گروه (۷۰/۷۰۰) گزارش شد که ما شاهد افزایش زیادی در میزان این متغیر هستیم و در مقایسه با دسته‌بندی‌های پرسشنامه اعضا این گروه در سطح بالا احساس محبوبیت قرار دارند.
کنترل	پیش‌آزمون
پس‌آزمون	بر اساس نتایج، میانگین این گروه (۶۴/۹۰۰) گزارش شد که بیانگر آن است که تغییر قابل توجهی در میزان احساس محبوبیت گروه کنترل حاصل نشده است.

۳-۴- آزمون‌های نرمال

در رابطه با پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون بررسی شدند. به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته، از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج این آزمون نشان می‌دهد، توزیع متغیر هراس اجتماعی و احساس محبوبیت در هیچ یک از مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل معنادار نیست ($P > 0/05$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات نرمال است و نمی‌تواند بر نتایج مداخله تأثیر بگذارد. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین بررسی شد و با توجه به معنادار نبودن آماره این آزمون برای متغیرهای وابسته ($P > 0/05$)، پیش‌فرض برابری واریانس‌های گروه آزمایش و گواه تأیید شد. جدول ۳ شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد مطالعه و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک (Z) را جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها به‌عنوان یکی از پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری را نشان می‌دهد.

جدول ۳: شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نتایج آزمون شاپیرو - ویلک در متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه	مرحله	میانگین + انحراف معیار	آماره	معنی‌داری
هوش هیجانی	آزمایش	پیش‌آزمون	۴/۸۶+ ۳۲۲/۹۵۰۰	۰/۹۵۱	۰/۳۷۸
	کنترل	پس‌آزمون	۳/۷۰+ ۳۴۰/۳۰۰۰	۰/۸۳۰	۰/۲
هراس اجتماعی	آزمایش	پیش‌آزمون	۵/۷۰+ ۳۲۲/۸۰۰	۰/۹۲۰	۰/۱۰۰
	کنترل	پس‌آزمون	۵/۷۰+ ۳۲۳/۰۰۰	۰/۹۱۲	۰/۶۸
احساس محبوبیت	آزمایش	پیش‌آزمون	۶/۳۴+ ۱۴/۸۵۰	۰/۸۹۹	۰/۴۰
	کنترل	پس‌آزمون	۲/۱۴+ ۴/۱۰۰۰	۰/۹۲۸	۰/۱۴۸
	آزمایش	پیش‌آزمون	۶/۱۴+ ۱۳/۶۰۰۰	۰/۹۲۹	۰/۱۵
	کنترل	پس‌آزمون	۵/۹۲+ ۱۳/۳۵۰۰	۰/۹۳۸	۰/۲۱۸
	آزمایش	پیش‌آزمون	۴/۶۲+ ۶۱/۵۰۰۰	۰/۹۵۹	۰/۵۱۵
	کنترل	پس‌آزمون	۶/۵۱+ ۷۰/۷۰۰۰	۰/۹۱۲	۰/۰۶۸
	آزمایش	پیش‌آزمون	۴/۱۸+ ۶۴/۴۰۰۰	۰/۹۵۳	۰/۴۲۲
	کنترل	پس‌آزمون	۳/۹۹+ ۶۴/۹۰۰۰	۰/۹۳۹	۰/۲۳۲

جدول ۴: نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس‌ها

متغیرها	سطح معنی داری
هوش هیجانی	۰/۱۴۹
هراس اجتماعی	۰/۵۰۹
احساس محبوبیت	۰/۴۴۲

با توجه به توزیع نرمال داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیونی، برای تحلیل داده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده گردید.

۴-۴- آزمون فرضیه‌ها

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای مقایسه میانگین نمرات پس آزمون متغیرهای وابسته با کنترل پیش آزمون، در گروه آزمایش و گواه

آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذورات انا
هراس	پیش آزمون	۵۹۶/۶۱۰	۱	۵۹۶/۶۱۰	۱۳۹/۹۴۳	۰/۰۱	۰/۷۹۱
اجتماعی	گروه	۹۹۶/۱۴۶	۱	۹۹۶/۱۴۶	۲۳۴/۱۲۸	۰/۰۱	۰/۸۶۴
	خطا	۱۵۷/۷۴۰	۳۷	۱۵۶/۷۴۰			
احساس	پیش آزمون	۹۸۳/۰۶۰	۱	۹۸۳/۰۶۰	۲۸۶/۵۳۹	۰/۰۱	۰/۸۸
محبوبیت	گروه	۵۵۰/۶۰۸	۱	۷۵۰/۶۰۸	۲۱۸/۷۸۵	۰/۰۱	۰/۸۵
	خطا	۱۲۶/۹۴۰	۳۷	۱۲۶/۹۴۰			

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (جدول ۵) نشان می‌دهد، میزان تأثیر ۸۶ درصد بود. بدین معنا که ۸۶ درصد از تفاوت‌های فردی در هراس اجتماعی به خاطر تفاوت در پرخاشگری به خاطر تفاوت در میزان هوش هیجانی (تأثیر درمان) است. به عبارتی، کارمندانی که آموزش هوش هیجانی دریافت کرده بودند در پس آزمون هراس اجتماعی نسبت به گروه کنترل نمراتشان کاهش قابل توجه و معنی داری یافته بود. از این رو می‌توان مطرح کرد که آموزش هوش هیجانی به طور معنی داری منجر به کاهش هراس اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. نتایج جدول ۵ همچنین نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، آموزش هوش هیجانی، منجر به تفاوت معنی دار بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر احساس محبوبیت شده است. میزان تأثیر برای این متغیر ۸۵ درصد بود. بدین معنا که ۸۵ درصد از تفاوت‌های فردی در متغیر احساس محبوبیت به خاطر تفاوت در میزان هوش هیجانی است. به عبارتی، کارمندانی که آموزش هوش هیجانی دریافت کرده بودند در پس آزمون احساس محبوبیت نسبت به گروه کنترل نمراتشان افزایش قابل توجه و معنی داری یافته بود. از این رو، می‌توان مطرح کرد که آموزش هوش هیجانی منجر به افزایش میانگین نمرات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در متغیر احساس محبوبیت نسبت به گروه کنترل شده است.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

زندگی در دنیای امروز نیازمند استفاده از توانمندی‌هایی است که بر تصمیم‌گیری فرد در مقابل رویدادها و حوادث مختلف تأثیر می‌گذارد. توانمندی‌های افراد را می‌توان در حیطه‌های جسمی، شناختی، عاطفی و هیجانی طبقه‌بندی کرد. هر یک از این توانمندی‌ها تأثیر بسیار شگرفی بر زندگی و آینده فرد دارند. بررسی اسناد پژوهشی نشان داد تاکنون در کشورمان پژوهشی به‌طور مستقیم در زمینه تأثیر آموزش هوش هیجانی بر هراس اجتماعی و احساس محبوبیت زنان کارمند انجام نشده است؛ بنابراین در این مطالعه با توجه به اهمیت هراس اجتماعی و احساس محبوبیت و با تأکید بر آموزش هوش هیجانی، اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر هراس اجتماعی و احساس محبوبیت زنان کارمند بررسی شد. یافته‌های پژوهش انجام‌گرفته عبارت بود از اینکه آموزش هوش هیجانی تأثیر مثبت و معناداری بر ابعاد هراس اجتماعی شامل ترس، اجتناب و ناراحتی‌های فیزیولوژیکی داشته و سبب بهبود این متغیر و ابعاد آن شده است. به عبارتی، همکارانی که آموزش هوش هیجانی دریافت کرده بودند در پس‌آزمون هراس اجتماعی نسبت به گروه کنترل نمراتشان کاهش قابل توجه و معنی‌داری یافته بود که این امر حاکی از این است که آموزش هوش هیجانی بر هراس اجتماعی به‌طور معنی‌داری مؤثر است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده توسط مزینانی و همکاران (۱۴۰۱)، بخشی و همکاران (۱۴۰۰)، فتحی و همکاران (۱۳۹۹)، رضایی و همکاران (۱۳۹۹)، باستانی (۱۳۹۶)، صفی‌خان‌قلی‌زاده و همکاران (۱۳۹۵)، کرمی و همکاران (۱۳۹۱)، همسو بوده و مطابقت دارد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد بین کارمندانی که هوش هیجانی را آموزش دیده‌اند (گروه آزمایش) و کارمندانی که آموزش ندیده‌اند (گروه کنترل) از لحاظ میزان احساس محبوبیت تفاوت معنادار وجود دارد؛ به این معنی که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش میزان احساس محبوبیت در گروه آزمایش شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط سرباز وطن و همکاران (۱۴۰۰)، صفری (۱۳۹۹)، قلی‌پور و همکاران (۱۳۹۷)، دهقانی و همکاران (۱۳۹۶)، قادرآبادی و همکاران (۱۳۹۶)، نوری و همکاران (۱۳۹۵)، پاشا و همکاران (۱۳۹۶)، محمودی و همکاران (۱۳۹۳)، موسوی (۱۳۹۱)، الصغیر (۲۰۲۰)، آبیی‌آتور (۲۰۱۸)، لیبرتی و کیدا (۲۰۱۷)، لطیف و همکاران (۲۰۱۷) همسو بوده و مطابقت دارد.

این پژوهش، فقط بر روی کارمندان خانم متأهل اجرا شده که در حوزه آموزشی مشغول به فعالیت بودند و با توجه به اینکه، تعداد نمونه این پژوهش ۴۰ نفر و تنها از منطقه زهک بوده و اکثریت خانواده‌ها با سطح اقتصادی متوسط و متوسط به بالا بودند؛ لذا، در تعمیم نتایج یافته‌های پژوهش به جامعه کارمندان آموزش‌وپرورش، بایستی این شرایط را لحاظ و جنب احتیاط را رعایت کرد، همچنین در این پژوهش، متغیر «خدمت در روستا یا شهر» کنترل نگردیده بود و از این‌رو، جزء محدودیت‌های پژوهش حاضر به حساب می‌آیند. بر اساس نتایج جلسات، به نظر می‌رسد آموزش راهکارهای این رویکرد برای ترمیم آسیب‌های ناشی از هراس اجتماعی و کمبود میزان محبوبیت در بین خویشاوندان نیز مؤثر باشد؛ بنابراین انجام پژوهش‌های مستقل در این زمینه می‌تواند برای ادعای مستقل و محکم در این خصوص کمک‌کننده باشد. از آنجایی که میزان هوش هیجانی بر روابط فرد با فرزندان و همسر نیز توجه دارد، بنابراین می‌تواند در کمک به تعارضاتی که مابین آن‌ها به وجود می‌آید، مؤثر باشد. لذا خلأ نبود پژوهشی در این خصوص احساس می‌شود. به محققان پیشنهاد می‌شود، در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر هراس اجتماعی و احساس محبوبیت دیگر ارگان‌ها بپردازند. به محققان پیشنهاد می‌شود، در پژوهشی به مقایسه تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان هراس اجتماعی و احساس محبوبیت بین زنان و مردان بپردازند. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در مورد افرادی که مشغول تدریس در رشته‌های مشابه هستند، صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، سطح اقتصادی - اجتماعی کارمندان و نیز تعداد فرزندان به‌عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده در نظر گرفته شود.

۶- منابع

- ۱- احمدی، حبیب؛ و دهقانی، رودابه (۱۳۹۴). آراء و اندیشه‌های اولریش بک (نظریه پرداز جامعه مخاطره آمیز). فصلنامه توسعه اجتماعی. توسعه انسانی سابق، ۱۰(۲). doi:10.22055/qjsd.2016.11946
- ۲- باستانی، لیل (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی و سلامت روانی نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور. واحد تهران جنوب.
- ۳- بخشی، رقیه؛ و صدیقی ارفعی، فریبرز (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش هوش هیجانی با میانجی‌گری خودکارآمدی اجتماعی بر اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی دانش آموزان دختر. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۴۳(۱).
- doi:10.22111/jeps.2021.6477
- ۴- برخوردار، معصومه؛ رستم بیگی، پرینسا؛ و قاسم‌نژاد سیده، مدینه (۱۳۹۴). سنجش میزان هوش هیجانی دانشجویان پرستاری. پژوهش پرستاری، ۱۰(۴)، ۱۹-۱۲.
- ۵- پاشا، رضا؛ گل شکوه، فرزانه (۱۳۹۶). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی، عاطفی دانش آموزان دارای اختلالات هیجانی و رفتاری. مجله مطالعات ناتوانی، ۷(۰).
- doi:10.22055/qjsd.2016.11946
- ۶- جلیلی، مریم (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش هوش هیجانی در کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان. چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، قوچان.
- ۷- خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ چایچی طهرانی، نازگل؛ و ثناگو، اکرم (۱۳۹۸). ارتباط هوش معنوی و هوش هیجانی با شفقت به خود دانشجویان دختر رشته پرستاری. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۹، ۵۳-۴۴.
- ۸- دهقانی سلطانی، مهدی؛ شیر، اردشیر؛ فرجی، الهام؛ و فارسی زاده، حسین (۱۳۹۶). تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد کارکنان در صنعت هتلداری: نقش میانجی استراتژی‌های بازیگری و فرسودگی هیجانی. نشریه مطالعات مدیریت گردشگری، ۱۲(۰).
- doi:10.22054/tms.2017.13389.1376
- ۹- رضایی، محسن؛ فرهادی، علی؛ و گودرزی، کوروش (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و گروه‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش بر عزت‌نفس و اختلال هراس اجتماعی کارمندان. فصل‌نامه علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۳(۱).
- ۱۰- رضایی فر، مریم؛ نیکنامی، مهرداد؛ آزادیان، مرضیه؛ و صاحب‌الزمانی، محمد (۱۳۹۹). مقایسه آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی دانشجویان گروه‌های علوم پزشکی و غیرپزشکی. مجله توسعه آموزش جندی‌شاپور. فصلنامه‌ی مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی، ۱۱(۱). doi:10.22118/edc.2020.104056
- ۱۱- سرباز وطن، ژاله؛ نجف زاده، محمدرحیم؛ جنانی، حمید؛ و برقی مقدم، جعفر (۱۴۰۰). تدوین مدل سلامت عملکرد شغلی معلمان تربیت‌بدنی مبتنی بر مدیریت استعداد و هوش هیجانی. مجله تصویر سلامت، ۱۲(۴).
- ۱۲- صفری، محمود (۱۳۹۹). بازتاب هوش عاطفی در عملکرد شغلی معلمان منطقه ۱۵ تهران. توسعه حرفه‌ای معلم، ۱۳۹۹؛ ۵(۱)، ۷۷-۸۶.
- doi:10.22055/qjsd.2016.11946
- ۱۳- صفی خان قلی زاده، سیما؛ مریدی، حدیث؛ آبیاری، ذوالفقار؛ زمانی، نرگس (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر اضطراب و هراس اجتماعی دانشجویان. مجله پژوهش سلامت، ۲(۴).

- ۱۴- صفی‌خانی، فریده؛ اولی‌پور، علیرضا؛ بیت‌سیاح، کریم؛ و ثابت‌ایمانی، محبوبه (۱۳۹۰). بررسی هوش هیجانی در دانشجویان رشته مدارک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز. توسعه‌ی آموزش جندی‌شاپور.
- ۱۵- فتحی‌آشتیانی، علی (۱۳۹۸). آزمون‌های روان‌شناختی. تهران: بعثت، چاپ پانزدهم.
- ۱۶- فتحی، آیت‌الله؛ محمدی، شروین؛ و بازدار، صیاد (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری و سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، شماره ۵۰.
- doi:10.30495/jinev.2020.1890613.2099**
- ۱۷- فرحبخش، سعید؛ و یوسفوند، کبری (۱۳۹۷). تبیین رابطه‌ی سرمایه اجتماعی و کیفیت زندگی کاری اعضای هیئت علمی دانشگاه با میانجی‌گری محبوبیت اجتماعی. فصلنامه علمی-پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۹(۳).
- ۱۸- فرنوش، فاضل؛ خدادادی، مجتبی؛ و نوحی، شهناز (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر فن‌آوری واقعیت مجازی و ذهن آگاهی - پذیرش بر کانون توجه و نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی. فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ۳۰، (۳) ۲۹۹-۳۱۲.
- doi:10.22075/jep.2019.17390.1642**
- ۱۹- قادرآبادی، زینب؛ امیرکبیری، علیرضا؛ ربیعی‌مندجین، محمدرضا (۱۳۹۶). رابطه‌ی هوش هیجانی و عملکرد شغلی کارکنان در بیمارستان شریعتی دانشگاه علوم پزشکی تهران. پی‌اورد سلامت، ۱۱(۴)، ۴۷۸-۴۶۹.
- ۲۰- قرائی‌پور، رضا؛ و آل‌ابراهیم، الهام (۱۳۹۳). مدیریت استعداد و نقش آن در بهبود عملکرد فردی و سازمانی. نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان‌شناسی، مرودشت.
- ۲۱- قلی‌پور، رحمت‌اله؛ و خزایی محمود (۱۳۹۷). مطالعه تأثیر ادراک استراتژی مدیریت استعداد بر عملکرد شغلی کارکنان با نقش میانجی‌گری هوش عاطفی. مطالعات مدیریت بهبود و تحول.
- ۲۲- قلی‌زاده تهرانی، ندا؛ نوریان، محمد؛ و شاه‌محمدی، نیره (۱۳۹۶). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر ارتقای هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران پزشکی در سال ۹۴-۱۳۹۳. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۲۳- کرمی، جهانگیر؛ حیدری شرف، پرینا؛ و شفیع‌ی، بهناز (۱۳۹۴). رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و هوش هیجانی با هراس اجتماعی در دانش‌آموزان آسیب‌دیده بینایی و آسیب‌دیده شنوایی. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، ۱(۰).
- ۲۴- کیانی، آرزو؛ کیانی، سحر؛ مختاری، رضا؛ شیرمحمدی، نسیم (۱۳۹۷). بررسی رابطه رفتارهای استرس‌زا با تنظیم هیجانی، هوش هیجانی و خلاقیت هیجانی در دانشجویان. مجله پرستاری و مامایی، ۱۶(۳)، ۱۸۷-۱۷۷.
- ۲۵- محمودی، عمر؛ و درخشانی، امید (۱۳۹۳). نقش هوش عاطفی (هوش اجتماعی) و مؤلفه‌های آن در عملکرد شغلی کارکنان. همایش بین‌المللی مدیریت، تهران.
- ۲۶- مرادی، علی؛ محمدی‌فر، نجات (۱۳۹۹). نقش شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری هراس اجتماعی و تغییر سبک زندگی ناشی از ویروس کرونا، نشریه علمی انتظام اجتماعی، ۲(۱).
- ۲۷- مزینانی، فرزانه؛ کوچک‌انتظار، رویا؛ نوری، ابوالقاسم؛ و صالحی، مهدیه (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش ذهن آگاهی و هوش هیجانی بر تنیدگی شغلی، تعارض کار- خانواده و روان‌درستی. ماهنامه علوم روان‌شناختی، ۲۱(۱۰۹).
- doi:10.52547/JPS.21.109.187**
- ۲۸- معدن‌دار آرنی، عباس؛ و پاریاد، رحمان (۱۳۹۰). بررسی رابطه محبوبیت اجتماعی اعضای هیئت علمی با ارزشیابی دانشجویان از آنان در دانشگاه لرستان. دو فصلنامه انجمن آموزش عالی ایران، سال سوم، ۳(۱).
- ۲۹- موسوی، سید ابراهیم (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی و هوش سازمانی با خلاقیت شغلی کارکنان منطقه یک دانشگاه آزاد اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

- ۳۰- نادری ده شیخ، معصومه؛ و برنا، معصومه (۱۳۹۹). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. *روانشناسی اجتماعی بهار*، ۵۴(۱)، ۱۳۵-۱۲۵.
- ۳۱- نوری، نرگس؛ معینی، بابک؛ قلعه ایها، علی؛ فردمال، جواد؛ و ضاربان، ایرج (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مبنای تئوری حمایت اجتماعی در کاهش استرس درک شده و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر همدان. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۳(۴).
- 32- Abe, K., Niwa, M., Fujisaki, K., & Suzuki, Y. (2018). Associations between emotional intelligence, empathy and personality in Japanese medical students. *BMC medical education*, 18, 1-9. doi:10.1186/s12909-018-1165-7
- 33- Aung, M. K., & Moe, S. A. K. (2020). Emotional Intelligence and Social Anxiety of Undergraduate Students from Sagaing university of education. *J. Myanmar Acad. Arts Sci. 2020 Vol. XVIII*, (9B).
- 34- Alsughayir, A. (2021). The effect of emotional intelligence on organizational commitment: Understanding the mediating role of job satisfaction. *Management Science Letters*, 11(4), 1309-1316. doi:10.5267/j.msl.2020.11.008.
- 35- Bar-on R., & Parker, D. A., 2000, the hand book of emotional intelligence: Bass. Sanfrancisco.
- 36- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25.
- 37- Bar-On, R. (1997). Bar-on Emotional Quotient Inventory. Toronto: Multi Health System Inc.
- 38- Bar-On, R., Parker, J. D. A. (2000). The Hand Book of Emotional Intelligence. Sanfrancisco California, Jossey Boss.
- 39- Boussiakou, L. G., & Boussiakou, I. (2008). Student development using emotional intelligence.
- 40- Bucich, M., & MacCann, C. (2019). Emotional intelligence and day-to-day emotion regulation processes: Examining motives for social sharing. *Personality and individual differences*, 137, 22-26. doi:10.1016/j.paid.2018.08.002
- 41- Bui, E., Anderson, E., Goetter, E. M., Campbell, A. A., Fischer, L. E., Barrett, L. F., & Simon, N. M., 2017, Heightened sensitivity to emotional expressions in generalized anxiety disorder, compared to vsocial anxiety disorder, and controls. *Cognition and Emotion*, 31(1), 119-126. doi:10.1080/02699931.2015.1087973
- 42- Gemma Cherry M, Fletcher I, O'Sullivan H, 2014, What impact do structured educational sessions to increase emotional intelligence have on medical students BEME Guide, No 17.11-19. doi:10.3109/0142159X.2011.614293
- 43- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386.
- 44- Goleman, D., 1999, Emotional Intelligence. Translated by Nasrin Parsa in 2010. Tehran. Roshd Publication.
- 45- Goleman, D. Boyatzis, R.E., & Rhee, k., 1999, Clustering competence in emotional intelligence insights from the emotional competence inventory. (ECI). https://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf
- 46- Irfan, M., Saleem, U., Sethi, M. R., & Abdullah, A. S. (2018). Do we need to care: emotional intelligence and empathy of medical and dental students. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 31(1), 76-81.
- 47- Latif, H., Majoka, M. I., & Khan, M. I. (2017). Emotional intelligence and job performance of high school female teachers. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(2).
- 48- Liberty, S., & Kida, M. I. (2017). The effect of emotional intelligence on employees performance. *Review of Public Administration and Management*, 6(12), 22-32.
- 49- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A., 2016, Resilience and emotional intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research (INT.J.Psychological.Res)*, 9 (0), 9-81.
- 50- Morón, M., & Biulik-Morón, M. (2021). Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and individual differences*, 168, 110348. doi:10.1016/j.paid.2020.110348
- 51- Pasha R, Golsheko F, 2017, Effect of emotional intelligence training on aggression and social adjustment on students with behavioral and emotional disorders, MEJDS, vol. 4,2349-3429. <https://jdisabilstud.org/article-1-711-en.pdf>
- 52- Sundararajan, S., & Gopichandran, V. (2018). Emotional intelligence among medical students: a mixed methods study from Chennai, India. *BMC medical education*, 18, 1-9. doi:10.1186/s12909-018-1213-3
- 53- Rezaee, M., Farhadi, A., & Goodarzi, K. (2020). Comparison the Effectiveness of Acceptance and Commitment Group Therapy and Social Skills Training on Self-Esteem and Social Phobia Disorder. *Yafteh*, 22(3).
- 54- Otor, J. (2018). The Effect of Emotional Intelligence on Teachers Performance in Secondary Schools in Benue State, Nigeria. doi:10.1371/journal.0816605.
- 55- Zimbardo, P. G., & White, G. (1972). Stanford Prison experiment slide-tape show.
- 56- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2001). Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 617-641. doi:10.1016/S0193-953X(05)70254-9

- 57- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396. doi:10.1016/S0005-7967(03)00147-5

The Impact of Emotional Intelligence Training on Social Phobia and the Feeling of Popularity in Female Employees

Samieh Nakhaei*¹, Kouros Fathi², Fatemeh Fathi³

1-Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Zabol Branch, Islamic Azad University, Zabol, Iran. (Corresponding Author)

Fathi.fatemeh77@gmail.com

2- Ph.D. in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Zabol Branch, Islamic Azad University, Zabol, Iran.

korosh_fathi@yahoo.com

3- Master's Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Zabol Branch, Islamic Azad University, Zabol, Iran.

Nakhaeisamin@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to examine the impact of emotional intelligence training on social phobia and the feeling of popularity in female employees. This study was conducted as quasi-experimental research with a pre-test, post-test design including a control group. The statistical population of the study included all female employees of the Education Department in Zahak County during the 2021-2022 academic year. A sample of 40 individuals was selected using purposive cluster sampling and randomly assigned to the experimental group (20 participants) and the control group (20 participants). Both groups completed the Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire, the Connor Social Phobia Questionnaire, and the Arani and Pariad Popularity Feeling Questionnaire in both the pre-test and post-test phases. During the intervention, the experimental group underwent eight 90-minute sessions of emotional intelligence training, conducted twice a week. Data analysis revealed that emotional intelligence training significantly reduced the mean social phobia scores and increased the mean popularity scores in the experimental group compared to the control group. Based on the results, it can be concluded that emotional intelligence training is effective in enhancing the feeling of popularity and reducing social phobia in female employees.

Keywords: Emotional Intelligence Training, Social Phobia, Feeling of Popularity, Female Employees.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)