

## The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Self-Efficacy and Academic Burnout of Third-Grade High School Girl Students in Tonekabon

Zahra Shojaei<sup>1</sup>, Javad Khalatbari<sup>2\*</sup>

1. Master of Psychology, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran.

\*Correspondent Author: Javad Khalatbari, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran.

Email: J.khalatbari@toniau.ac.ir

Received: 28 March 2019

Accepted: 27 April 2019

Published: 31 December 2019

### How to cite this article:

Shojaei Z. Khalatbari J. The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Self-Efficacy and Academic Burnout of Third-Grade High School Girl Students in Tonekabon *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2020; 7(2):183-190.  
DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v7i2.25257>.

### Abstract

**Background and Objectives:** Training emotional intelligence leads to increased awareness of one's self and others, connecting with others, and adapting to the environment that is needed to succeed in meeting social demands. The objective of this study was to determine the effectiveness of emotional intelligence training on the self-efficacy and academic burnout of third grade high school girl students in the city of Tonekabon.

**Materials and Methods:** This study was of semi-experimental design with pre-test and post-test, and control group. The statistical population of this study consisted of all third-grade high school girls in Tonekabon city in the academic year 2016-2017. As many as 60 students were selected by cluster random sampling method and then divided into two experimental and control groups. Emotional intelligence training was conducted for the experimental group. Subjects completed general self-efficacy (GSES) and academic burnout questionnaires. Data were analyzed using one-variable covariance analysis and analyzed using SPSS software version 22.

**Results:** The mean (SD) age of the students was 15.7 (2.8) in the experimental group and 15.2 (2.4) in the control group. The mean (SD) self-efficacy score in the experimental group was 30.5 (5.9) in the pre-test and 35.4 (5.5) in the post-test, with a mean difference of 4.9 points ( $P<.001$ ); in the control group 30.7 (5.3) and 31.5 (5.9) with a mean difference of 0.8. The mean (SD) score of academic burnout in the experimental group was 40.8 (3.7) in the pre-test and 29.1 (3.4) in the post-test, with a mean difference of 11.7 ( $P<.001$ ); in the control group 40.6 (3.8) and 39.8 (3.8) with an average difference of 0.76. Conclusion: The study showed that emotional intelligence training has positive effect on increasing self-efficacy and reducing academic burnout.

**Keywords:** Emotional intelligence; Self-efficacy; Burnout; Students.

**Conflict of Interest:** None of the authors has any conflict of interest to disclose.

**Ethical publication statement:** We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

**Ethical code:** IR.TONIAU.REC.1395.33697.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه اول شهر تنکابن

زهرا شجاعی<sup>۱</sup>، جواد خلعتبری<sup>۲\*</sup>

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

\* نویسنده مسئول: جواد خلعتبری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

Email: J.khalatbari@toniau.ac.ir

تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۱۳۹۸

تاریخ دریافت: فروردین ۱۳۹۸

### چکیده

**زمینه و هدف:** آموزش هوش هیجانی با بالا بردن شناخت فرد از خودش و دیگران، به ارتباط با دیگران و سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در بر آوردن خواسته های اجتماعی لازم است منجر می گردد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه اول شهر تنکابن صورت گرفته است.

**روش و مواد:** روش این پژوهش، نیمه تجربی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دختران پایه سوم مقطع متوسطه اول شهر تنکابن در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که با روش تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و از بین آنها ۶۰ نفر به طور تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند و آموزش هوش هیجانی برای گروه آزمایش اجرا شد. آزمودنی ها به پرسشنامه های خودکارآمدی عمومی (GSES) و فرسودگی تحصیلی پاسخ دادند. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیره و با کمک نرم افزار SPSS-22 تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** میانگین (انحراف معیار) سن دانش آموزان گروه آزمایش (۲/۸) ۱۵/۷ و گروه گواه (۲/۴) ۱۵/۲ بود. نتایج پژوهش نشان داد که میانگین (انحراف معیار) خودکارآمدی در گروه آزمایش در پیش آزمون از (۵/۹) ۳۰/۵ به (۵/۵) ۳۵/۴ در پس آزمون افزایش یافت ( $P < 0/001$ )، ولی در گروه گواه به ترتیب از (۵/۳) ۳۰/۷ به (۵/۹) ۳۱/۵ تغییر یافت که معنی دار نبود. میانگین فرسودگی تحصیلی در گروه آزمایش در پیش آزمون از (۳/۷) ۴۰/۸ به (۳/۴) ۲۹/۱ در پس آزمون کاهش یافت ( $P < 0/001$ )، ولی در گروه گواه به ترتیب از (۳/۸) ۴۰/۶ به (۳/۸) ۳۹/۸۴ تغییر یافت که معنی دار نبود.

**نتیجه گیری:** مطالعه نشان داد که آموزش هوش هیجانی، باعث افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر و کاهش فرسودگی تحصیلی آنها می شود.

**واژگان کلیدی:** هوش هیجانی، خودکارآمدی، فرسودگی، دانش آموزان.

## مقدمه

خودکارآمدی، به توانایی های فرد در سازمان دهی و اجرای مجموعه اعمال مورد نیاز برای رسیدن به یک هدف تعریف می شود (۱ و ۲). خودکارآمدی به قضاوت هایی در مورد این که چقدر یک نفر خوب می تواند روش های مورد نیاز برای رویارویی با شرایط آینده را به کار ببرد، می پردازد (۳). نظام های آموزش به شیوه های مختلف می توانند میزان خود کارآمدی دانش آموزان را افزایش می دهند. مهم ترین شیوه های پرورش خود کارآمدی، تمسک به شیوه های اندیشه ورزی به جای اندیشه آموزی است. فراگیران در محیط های آموزشی در دست یابی به اهداف آموزشی خود با چالش های متعددی مواجه می شوند. یکی از چالش های پیش روی اهداف آموزشی «فرسودگی تحصیلی» است. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می شوند، تعداد کمی از آنها می توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند (۴).

هوش هیجانی نوعی از هوش درون فردی است که افراد با دریافتن و کشف این مهارت در خود به موفقیت هایی نائل می شوند. هوش هیجانی فرد را از نظر هیجانی ارزیابی می کند، به این معنی که فرد به چه میزانی از هیجان ها و احساس های خود، آگاهی دارد و چگونه آنها را کنترل وادار می کند. نکته قابل توجه در راستای هوش هیجانی این است که توانایی های هوش هیجانی ذاتی نیستند، بلکه آنها می توانند آموخته شوند. البته با توجه به وسیع بودن دامنه هوش هیجانی باید به روش های پردازش و افزایش آن توجه زیادی داشت (۵). آموزش هوش هیجانی با بالا بردن شناخت فرد از خودش و دیگران، به ارتباط با دیگران و سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در بر آوردن خواسته های اجتماعی لازم است منجر می گردد (۶). اهمیت آموزش هوش هیجانی به حدی بالا است که از آن با عنوان جنبش سواد آموزی هوش هیجانی یاد می شود (۷). لکن پژوهش های متعددی اثر بخشی آموزش مهارت های هوش هیجانی را بر ویژگی های شناختی و رفتاری دانش آموزان نشان داده اند.

از طرفی، با توجه به اینکه بخش قابل توجهی از جمعیت کشورمان را دانش آموزان تشکیل می دهند و آنها از حساس ترین قشرهای جامعه اند که در آینده همه چرخ های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و اداری آن را بر عهده خواهند گرفت ضرورت دارد که آنها از قدرت ابراز وجود، خودکارآمدی عمومی، تحصیلی و سلامت روانی بالاتری برخوردار باشند، از طرف دیگر دانش آموزان باید بتوانند از پس چالش های جدی زندگی و از پس تکالیف تحصیلی خود برآیند. ضعف در ابراز وجود و خودکارآمدی از یک طرف و آمار بالای اضطراب و افسردگی از طرف دیگر مشکلات تحصیلی دانش آموزان را در موقعیت فعلی توجیه می نمایند (۸). با توجه به اهمیت و نقشی که هوش هیجانی در بروز رفتار و عملکرد افراد دارد، ضرورت توجه بیشتر به این موضوع احساس می شود.

در موقعیت فعلی بخش عمده جمعیت کشور را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند، و توجه به مسائل بهداشت آنان بسیار ضروری می باشد. امروزه وظیفه مدارس به آموزش مهارت های خواندن و نوشتن محدود نمی شود و آموزش مهارت های زیستن، همزیستی مصالحت آمیز و آماده سازی دانش آموزان برای مقابله با چالش های زندگی نیز از رسالت های اصلی مدارس به حساب می آید. با عنایت به اهمیت رسیدگی به بهداشت روانی دانش آموزان، و با این فرض که هوش هیجانی نقش قابل توجهی در شکل گیری خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی دارد، و از آنجا که مطالعات چندانی در مورد اثر بخشی هوش هیجانی در افزایش خودکارآمدی و کاهش علائم فرسودگی تحصیلی انجام نشده است، پژوهش گر درصدد برآمد تا پژوهشی با مضمون تأثیر هوش هیجانی بر خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان انجام دهد. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر می تواند مورد استفاده مربیان و معلمان، خصوصاً مشاوران و مدیران مدارس، قرار گیرد و نیز برای دانشجویان دانشکده های علوم انسانی و روانشناسی که علاقه مند هستند در این زمینه به پژوهش بپردازند، راهگشا باشد. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه اول شهر تنکابن بود.

## روش و مواد

روش این پژوهش، نیمه تجربی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دختران پایه سوم مقطع متوسطه دوره اول شهر تنکابن در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند که تعداد آنها برابر ۴۸۰ نفر بود. تعداد نمونه پژوهش بر اساس اندازه اثر ۰/۲۵، آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۸۰ در دو گروه، برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر به دست آمد. پس از اخذ مجوز از اداره آموزش و پرورش تنکابن، از میان ۱۰ مدرسه موجود، پنج مدرسه و یک کلاس از هر مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. ابتدا از میان ۲۱۴ نفر جهت غربالگری اولیه انجام شد و برای این کار، پرسشنامه های خودکارآمدی و فرسودگی تحصیلی توسط دانش آموزان هر کلاس تکمیل شد. سپس، دانش آموزانی که با توجه به نقاط برش پرسشنامه ها به طور همزمان دارای خودکارآمدی پایین و فرسودگی تحصیلی بالا بودند مشخص شدند، که تعداد شان ۷۰ نفر بود و از بین آنها ۶۰ نفر به صورت تصادفی به عنوان آزمودنی های پژوهش انتخاب شدند. این دانش آموزان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۳۰ نفر در هر گروه) جایگزین شدند. مداخله آموزش هوش هیجانی که شامل هشت جلسه هفتگی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه بود، در گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد.

پس آزمون در آزمودنی های دو گروه پس از اتمام مداخله در گروه آزمایش انجام شد و در نهایت پرسشنامه ها جمع آوری و نمره گذاری شدند. ملاک های ورود به پژوهش شامل دانش آموز مقطع متوسطه دوره اول، دامنه سنی ۱۶ تا ۱۷ سال و ملاک خروج از پژوهش ارایه اطلاعات ناقص بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل این بود که کلیه افراد به صورت کتبی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می نمودند. این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

**مقیاس خودکارآمدی عمومی (GSES):** این مقیاس توسط Maddox و Sherer در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و دارای ۱۷ سوال پنج گزینه ای بوده و سه جنبه از رفتار را می سنجد: آغازگری رفتار، تلاش جهت ادامه رفتار و مقابله با مشکلات و محدودیت ها. نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت است. به هر سؤال ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می گیرد. امتیازات بالاتر بیانگر خودکارآمدی قوی تر و امتیازات پایین تر بیانگر خودکارآمدی ضعیف تر هستند. در این مقیاس بالاترین نمره ۸۵ و پایین ترین نمره ۱۷ می باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۳ به دست آمد (۹). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش دهقانی و همکاران (۱۰) به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفا در پیش آزمون ۰/۸۶ و در پس آزمون ۰/۸۳ به دست آمد.

**پرسشنامه فرسودگی تحصیلی:** این پرسشنامه توسط Maslach و Jackson در سال ۱۹۸۱ ساخته شد و سه حیطة فرسودگی تحصیلی یعنی خستگی تحصیلی، بی علاقهگی تحصیلی، و ناکارآمدی تحصیلی را می سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه بندی لیکرت پنج درجه ای کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی ها درجه بندی شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۷ به دست آمد (۱۱). در پژوهش چرخایی و همکاران (۱۲) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای حیطة های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمد.

جهت بررسی و تجزیه و تحلیل آماری، اطلاعات خام به دست آمده از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از شیوه های آمار توصیفی میانگین (انحراف معیار) و آمار استنباطی، داده ها با کمک روش تحلیل کوواریانس تک متغیری و با استفاده از نرم افزار SPSS-22 انجام گردید.

## جدول شماره ۱- شرح جلسات شیوه مداخله ای هوش هیجانی

| جلسه  | هدف  |
|-------|--|
| اول   | معارفه اعضای گروه با یکدیگر و آشنایی با ساختار کلی جلسه ها، اجرای پیش آزمون و در نهایت تعریف و تبیین خودآگاهی هیجانی.  |
| دوم   | فایده خودآگاهی هیجانی، در خود و دیگران، و افزایش خودآگاهی هیجانی در خود.   |
| سوم   | آموزش افزایش خودآگاهی در دیگران، درک هیجان ها و آموزش دو تکنیک جهت افزایش خودآگاهی هیجانی به آزمودنی ها، که شامل موارد زیر می باشند: (الف) رقابت شخصیتی و (ب) گام هایی در جهت رشد.                           |
| چهارم | آموزش مهارت های همدلی و آموزش مهارت های گوش دادن فعال. در ادامه دو تکنیک «عادت گوش دادن» و «نبوغ در گوش دادن»، جهت افزایش مهارت های همدلی، به آزمودنی ها آموزش داده شد و پیگیری تکالیف جلسه قبلی انجام گرفت. |
| پنجم  | تعریف و تبیین خودگردانی یا کنترل هیجان ها و آموزش دو تکنیک جهت کنترل هیجان ها، یعنی «یادداشت تشکر» و «همنوایی با دوستان» آموزش داده شد.  |
| ششم   | تعریف و تبیین خودانگیزی، چگونگی ایجاد انگیزش در خود و دیگران و آموزش دو تکنیک جهت افزایش مهارت های خودانگیزی، یعنی «الهام بخش ترین خود شما» و «شاخص های رهبری شما» آموزش داده شد.                            |
| هفتم  | مهارت های اجتماعی تعریف و تعیین شد و جهت افزایش آنها دو تکنیک یعنی «خود را تصور کردن» و «فهرمان یا بازنده بودن» آموزش داده شد.   |
| هشتم  | جمع بندی به سؤال ها و اجرای پس آزمون.  |

## یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن دانش آموزان گروه آزمایش (۲/۸) ۱۵/۷ و گروه کنترل (۲/۴) ۱۵/۲ سال بود. تعداد ۱۶ (۲۶/۷٪) نفر دانش آموزان ۱۵ ساله و تعداد ۴۴ (۷۳/۳٪) نفر دانش آموزان ۱۶ ساله بودند.

## جدول شماره ۲- میانگین (انحراف معیار) نمرات متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون

| متغیر          | گروه   | میانگین (انحراف معیار) | پس آزمون   | پیش آزمون | P     |
|----------------|--------|------------------------|------------|-----------|-------|
| خودکارآمدی     | آزمایش | ۳۰/۵ (۵/۹)             | ۳۵/۴ (۵/۵) |           | ۰/۰۰۱ |
|                | کنترل  | ۳۰/۷ (۵/۳)             | ۳۱/۵ (۵/۹) |           | ۰/۴۳  |
| فرسودگی تحصیلی | آزمایش | ۴۰/۸ (۳/۷)             | ۲۹/۱ (۳/۴) |           | ۰/۰۰۱ |
|                | کنترل  | ۴۰/۶ (۳/۸)             | ۳۹/۴ (۳/۸) |           | ۰/۲۴  |

همان گونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود، میانگین (انحراف معیار) خودکارآمدی در گروه آزمایش در پیش آزمون (۳۰/۵) (۵/۹) و پس آزمون (۳۵/۴) (۵/۵) با میانگین اختلاف ۴/۹ نمره افزایش (P<۰/۰۰۱)، و در گروه گواه به ترتیب برابر با (۳۰/۷) (۵/۳) و (۳۱/۵) (۵/۹) با میانگین اختلاف ۰/۸ می باشد. میانگین فرسودگی تحصیلی در گروه آزمایش در پیش آزمون (۴۰/۸) (۳/۷) و پس آزمون برابر با (۲۹/۱) (۳/۴) با میانگین اختلاف ۱۱/۷ نمره کاهش (P<۰/۰۰۱)، و در گروه گواه به ترتیب برابر با (۴۰/۶) (۳/۸) و (۳۹/۸) (۳/۸) با میانگین تفاوت ۰/۷۶ می باشد. بایستی به این نکته اشاره کرد که در مورد هر کدام از متغیرها میزان تغییر نمرات مشارکت کنندگان در پس آزمون، در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه بوده است.

## بحث

مطالعه نشان داد که آموزش هوش هیجانی، به طور معنی داری، خودکارآمدی دانش آموزان را افزایش می دهد. یافته های این پژوهش با نتایج فروهر و همکاران (۱۳) مبنی بر تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش خودکارآمدی و کاهش استرس شغلی همسو است. در تبیین این نتیجه می توان گفت که دیدگاه توانمندی الگوی آموزش هوش هیجانی سعی دارد شیوه های کارآمد ارزیابی و ابراز هیجان در خود، در دو بعد کلامی و غیرکلامی، و ارزیابی هیجان در دیگران در ابعاد فرعی ادراک غیرکلامی و همدلی، و نیز تنظیم هیجان در خود و دیگران را آموزش دهد. به این معنا که فرد تجربه فراخلفی کنترل، ارزیابی و عمل به خلق خویش را دارد، و قادر به تعامل مؤثر با سایرین (برای مثال، آرام کردن هیجانانی که در دیگران درمانده کننده اند) است. همچنین با استفاده از اطلاعات هیجانی در تفکر، عمل و مسئله‌گشایی، درصدد است تا فرد را از لحاظ شناختی با ابزارهای هیجانی و عاطفی توانمند سازد (۱۴). این عوامل به خوبی می توانند بر موفقیت ها و دستاوردهای تحصیلی فرد تأثیر گذاشته و با افزایش تجربه های مثبت بیشتر از توانمندی های خود، احساس خودکارآمدی را در فرد افزایش دهد. نتیجه آن که آموزش هوش هیجانی بر خودکارآمدی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد. حجم گسترده ای از ادبیات مربوط به نقش هوش هیجانی در خودکارآمدی حکایت از آن دارد که رشد هوش هیجانی، از طرق شکل دهی اقدامات انطباقی، منجر به شناسایی عوامل منتهی به خودکارآمدی شده و فرد را برای تغییر خودکارآمدی در جهت مثبت هدایت می کند (۱۵).

همچنین مطالعه نشان داد که آموزش هوش هیجانی، به طور معنی دار، فرسودگی تحصیلی دانش آموزان را کاهش می دهد. این یافته با نتایج پژوهش صدوقی و همکاران (۱۶) مبنی بر رابطه تاب آوری، امید، هوش هیجانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان همسو است. آموزش مهارت های هوش هیجانی از طریق دستکاری ویژگی های شناختی و رفتاری دانش آموزان موجب ارتقای قدرت ابراز وجود آنان می شود. در واقع، آموزش مهارت های هوش هیجانی از طریق یک سلسله رویه به دانش آموزان یاد می دهد که چگونه روابط میان فردی معنی داری داشته باشند و بتوانند با دیگران به درستی و بدون مشکل ارتباط برقرار کنند و توانایی های خود را ارزیابی کنند و این پدیده ای کاملاً مرتبط با ابراز وجود آن ها است (۱۷). همچنین، آموزش هوش هیجانی از طریق آشنا کردن دانش آموزان با مهارت های روابط بین فردی، مهارت های اجتماعی پایه، مهارت های اجتماعی خاص و ویژه، شناخت اجزای کلامی و غیرکلامی ارتباطات، راه های انتقال درونی افراد، روش های برقراری ارتباطات بین فردی، آگاهی و شناخت ویژگی های یک ارتباط خوب موجب بهبود کارکردهای اجتماعی آنان می شوند (۱۸). همگی موارد بالا خود سبب می شوند تا فرد در موقعیت آموزشی که دارد علائمی مانند بی اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس های درس، مشارکت نکردن در فعالیت های کلاسی، احساس بی معنایی در فعالیت های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را که از علائم فرسودگی تحصیلی اند (۱۹)، کمتر تجربه کند، نتیجه آن که آموزش هوش هیجانی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد (۲۰).

به دلیل محدودیت زمانی، امکان پیگیری نتایج وجود نداشت تا در راستای آن بتوان تداوم و ثبات نتایج درمانی را تایید کرد. با توجه به معنادار بودن اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان، توصیه می گردد تا آموزش هوش هیجانی به عنوان یکی از فعالیت های پرورشی در کلاس و یا در دوره هایی از پیش تعیین شده و برای دانش آموزان در جهت ارتقاء باورهای خودکارآمدی دانش آموزان صورت گیرد. همچنین، با توجه به معنادار بودن اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، توصیه می گردد، معلمان و مربیان در صورت مشاهده افرادی دارای علائمی از فرسودگی تحصیلی، سعی نمایند آنان را به مراجعه به دفتر مشاوره مدرسه ترغیب نمایند. تا با رسیدگی مشاور و اطلاع مدیریت مدارس در صورت تشخیص نهایی فرسودگی تحصیلی به بررسی عوامل مؤثر بر آن و به طور ویژه از طریق آموزش مهارت های هوش هیجانی به کاهش فرسودگی دانش آموز پرداخته شود.

## نتیجه گیری

آموزش هوش هیجانی، باعث افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر و کاهش فرسودگی تحصیلی آنها می شود.



**تشکر و قدردانی**

از تمامی دانش آموزان و مسئولان مدارس که با پژوهشگران همکاری داشتند نهایت تشکر و قدردانی می گردد. مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد و دارای کد کمیته اخلاق IR.TONIAU.REC.1395.33697 نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن می باشد.

**تعارض در منافع**

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

**REFERENCES**

1. Wang MT, Holcombe R. Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. *American Educational Research Journal*. 2010;47(3):633-62.
2. Caprara GV, Vecchione M, Alessandri G, Gerbino M, Barbaranelli C. The contribution of personality traits and self-efficacy beliefs to academic achievement: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*. 2011;81(1):78-96.
3. Komarraju M, Nadler D. Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*. 2013 Jun 1;25:67-72.
4. Lin SH, Huang YC. Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*. 2014;15(1):77-90.
5. Por J, Barriball L, Fitzpatrick J, Roberts J. Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse education today*. 2011;31(8):855-60.
6. Kong F, Zhao J, You X. Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*. 2012;53(8):1039-43.
7. Salami SO. Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*. 2010;2(3):247-57.
8. Jamali M, Noroozi A, Tahmasebi R. Factors Affecting Academic Self-Efficacy and Its Association with Academic Achievement among Students of Bushehr University Medical Sciences 2012-13. *Iranian Journal of Medical Education*. 2013;13(8):629-41. [Full Text in Persian]
9. Scherer R. Further evidence on the structural relationship between academic self-concept and self-efficacy: On the effects of domain specificity. *Learning and Individual Differences*. 2013;28:9-19.
10. Dehghani M, Pakmehr H, Malekzadeh A. Relationship between Students' critical thinking and self-efficacy beliefs in Ferdowsi University of Mashhad, Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;15:2952-5.
11. Aypay A. Elementary School Student Burnout Scale for Grades 6-8: A Study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2011;11(2):520-27.
12. Charkhabi M, Abarghuei MA, Hayati D. The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springerplus*. 2013;2(1):677.
13. Foruhar A, Eslami M, Sadeghi M. Effect of Learning the Emotional Intelligence Parameters on Increasing the Self-Efficiency and Decreasing the Career Stress. *Horizon Med Sci* . 2015; 20 (4) :257-61. [Full Text in Persian]
14. Pool LD, Qualter P. Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences*. 2012;22(3):306-12.
15. Kirk BA, Schutte NS, Hine DW. The effect of an expressive-writing intervention for employees on emotional self-efficacy, emotional intelligence, affect, and workplace incivility. *Journal of Applied Social Psychology*. 2011 Jan 1;41(1):179-95.
16. Sadoughi M, Tamannaefar M, Naseri J. The Relationship between Resilience, Hope, Emotional Intelligence and Academic Burnout among Iranian University Students. *Studies in Learning & Instruction*. 2017; 9(1):50-67. [Full Text in Persian]
17. Yazici H, Seyis S, Altun F. Emotional intelligence and self-efficacy beliefs as predictors of academic achievement among high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;15:2319-23.

18. Gupta G, Kumar S. Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2010;36(1):61-7.
19. Tsai MT, Tsai CL, Wang YC. A study on the relationship between leadership style, emotional intelligence, self-efficacy and organizational commitment: A case study of the Banking Industry in Taiwan. *African Journal of Business Management*. 2011;5(13):5319-29.
20. Kokkinos CM, Kipritsi E. The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents. *Social psychology of education*. 2012;15(1):41-58.





## پرسشنامه فرسودگی تحصیلی

| کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم | عبارت   |
|---------------|--------|------------|--------|---------------|---|
|               |        |            |        |               | با مطالعه کردن، احساس می‌کنم که از نظر هیجانی تحلیل می‌روم و بی‌رمق می‌شوم.                               |
|               |        |            |        |               | از زمان ثبت نام در دانشگاه، علاقه‌ام به مطالعه کمتر شده است.  |
|               |        |            |        |               | من می‌توانم به طور مؤثر مسائلی را که هنگام مطالعاتم پیش می‌آیند حل کنم.                                   |
|               |        |            |        |               | در پایان یک روز درسی در محل تحصیل احساس خستگی و تحلیل رفتگی می‌کنم.                                       |
|               |        |            |        |               | شور و اشتیاقم نسبت به مطالعه کمتر شده است.  |
|               |        |            |        |               | من اعتقاد دارم که مشارکت و سهم مؤثری در کلاس‌هایی که در آنها شرکت می‌کنم دارم.                            |
|               |        |            |        |               | در نتیجه مطالعه، احساس فرسودگی و خستگی مفرط به من دست می‌دهد.   |
|               |        |            |        |               | به عقیده خودم دانشجوی خوبی هستم.  |
|               |        |            |        |               | من چیزهای بسیار جالبی در طول دروه مطالعاتم یاد گرفته‌ام.  |
|               |        |            |        |               | وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوم و مجبورم که روز دیگری را در محل تحصیل سپری کنم، احساس کسالت و خستگی می‌کنم. |
|               |        |            |        |               | من نسبت به سودمندی و فایده‌ی بالقوه مطالعاتم بسیار بدبین شده‌ام.  |
|               |        |            |        |               | زمانی که به اهداف مطالعاتی‌ام دست می‌یابم احساس شوق و برانگیختگی می‌کنم.                                  |
|               |        |            |        |               | مطالعه یا شرکت کردن در کلاس واقعاً به من فشار وارد می‌کند.  |
|               |        |            |        |               | من نسبت به اهمیت مطالعاتم دچار تردید شده‌ام.  |
|               |        |            |        |               | مطمئنم که در انجام فعالیت‌ها در کلاس به طور مؤثری عمل می‌کنم.   |