



University of Qom
Faculty of Literature and Humanities

Investigating the Effect of Emotional Intelligence Training on Online Social Support and Social Anxiety of Male and Female Students

Sajad Izadi¹ and Hojjat Eftekhari²

1. Corresponding author, Ph.D. in Educational Psychology, Department of Educational Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. E-mail: sajadizadi78@gmail.com
2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran. E-mail: h.eftekhari@cfu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article Article history: Received 2024-12-16 Received in revised form 2025-05-17 Accepted 2025-06-16 Published online 2026-01-26 Keywords: emotional intelligence, online social support, social anxiety.	This study investigated the effect of emotional intelligence training on online social support and social anxiety. The purpose of this research was to study the effect of emotional intelligence training on online social support and social anxiety in undergraduate students of the Islamic Azad University of Bowanat, who were studying in the academic year of 2014-2015. The research was a pre-test-post-test experimental method with a control group. The statistical population consisted of all undergraduate students of Bowanat branch of Islamic Azad University. Among these students, 30 people were randomly selected by multi-stage sampling method and were assigned to two groups of 15 participants. In order to evaluate the level of online social support and social anxiety, the social support questionnaire was used; Online (Elizabeth et al., 2018) and social anxiety questionnaire (Pakek, 2004) were used. Then, the emotional intelligence training program was implemented as an experimental factor in 8 ninety-minute- sessions, 2 sessions per week for the experimental group. The results of multivariate covariance analysis showed that the students of the experimental group had higher online social support and lower social anxiety than the control group after completing the training course. Therefore, emotional intelligence training increases online social support and reduces social anxiety.
How To Cite: Izadi, S. & Eftekhari, H. (2026). Investigating the Effect of Emotional Intelligence Training on Online Social Support and Social Anxiety of Male and Female Students, <i>Research in Instructional Methods</i>, 3 (4), 26-39. https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11661.1135	
 © The Author(s) DOI:https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11661.1135 Publisher: University of Qom	

Introduction

Currently, the internet is being broadcast to millions of people around the world, playing a significant role in the development and maintenance of social relationships. Online social media platforms have created new communication arenas. Pervasive social niches that seem to function very similarly to personal social niches (Gonçalves et al., 2011). Considering online social validation or support, initial research has provided evidence supporting both models. For example, Turner-McGrievy and Tate (2013) demonstrated that participants in a weight loss program were much more successful when they used Twitter to communicate with counselors, other participants as well others in general. Social anxiety is defined as an unpleasant experience in the presence of others. Individuals with high social anxiety tend to appear less in gatherings and social situations because they perceive social interactions and interpersonal communication as situations of evaluation and criticism (Arrindell et al., 1991). Emotional intelligence reflects how a person deals with life challenges and its ups and downs. In other words, emotional intelligence is a set of personality traits that influence an individual's destiny and lifestyle (Khodarahimi, 2015).

Given the above, the purpose of the present study is to determine the effect of emotional intelligence training on online social support and social anxiety among male and female students at Islamic Azad University of Bowanat.

The hypotheses of this study are as follows:

Hypothesis 1: Emotional intelligence training increases the perception of online social support and decreases social anxiety among male and female students of Islamic Azad University of Bowanat.

Hypothesis 2: Emotional intelligence training increases the perception of online social support among these students.

Hypothesis 3: Emotional intelligence training decreases social anxiety among these students.

Results

The results of the multivariate covariance analysis indicate a significant difference between the experimental and control groups in terms of online social support ($F = 21.174, p < .001$) and social anxiety ($F = 12.678, p < .001$). According to the descriptive data table, it can be inferred that after completing the training course, students in the experimental group experienced higher levels of online social support and lower levels of social anxiety ($M = 106.466, SD = 69.600$) compared to the control group ($M = 400.86, SD = 78.333$).

Conclusions

The results regarding the effect of emotional intelligence training on increasing online social support showed that emotional intelligence training leads to increased online social support in the experimental group compared to the control group. Considering that presence in virtual networks is an integral part of people's daily lives today, this is also true for virtual networks; meaning individuals with higher emotional intelligence are able to perceive greater online social support. On the other hand, the effect of emotional intelligence training on social anxiety was also confirmed in this study. It is worth noting that with increased emotional intelligence, a person can make correct decisions and respond appropriately even in stressful situations, react calmly and positively to stressors, control impulsivity, find new ways to cope with stress, and avoid the pressure caused by feelings of frustration. These individuals are able to have a more accurate understanding and logical interpretation of their own and others' situations, do not have misperceptions, and do not fear or avoid social situations

Author Contributions

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants in the present study

Ethical Considerations

The authors avoided data fabrication, falsification, plagiarism, and misconduct

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر حمایت اجتماعی آنلاین و اضطراب اجتماعی دانشجویان پسر و دختر

سجاد ایزدی^۱  حجت افتخاری^۲ 

۱. دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران (نویسنده مسئول). رایانامه: sajadizadi78@gmail.com

۲. استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: h.eftekhari@cfu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر حمایت اجتماعی آنلاین ^۱ و اضطراب اجتماعی ^۲ پرداخته است. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر حمایت اجتماعی آنلاین و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان بوانات بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند. روش پژوهش آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری را همه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بوانات تشکیل دادند. از میان این دانشجویان تعداد ۳۰ نفر به طور تصادفی با روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب و در ۲ گروه ۱۵ نفری (آزمایش دختر و پسر و گواه دختر و پسر) گمارده شدند. جهت ارزیابی میزان حمایت اجتماعی آنلاین و اضطراب اجتماعی از پرسش‌نامه حمایت اجتماعی آنلاین و پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی استفاده شد. سپس برنامه آموزش هوش هیجانی به‌عنوان عامل آزمایشی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت ۲ جلسه در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که دانشجویان گروه آزمایش از حمایت اجتماعی آنلاین بالاتر و اضطراب اجتماعی پایین‌تری نسبت به گروه کنترل پس از اتمام دوره آموزشی برخوردار بوده‌اند. بنابراین آموزش هوش هیجانی باعث افزایش حمایت اجتماعی آنلاین و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۲۶	
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۶	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۱/۰۶	
کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، حمایت اجتماعی آنلاین، اضطراب اجتماعی، دانشجویان.	
استناد: ایزدی، سجاد؛ افتخاری، حجت. (۱۴۰۴). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر حمایت اجتماعی آنلاین و اضطراب اجتماعی دانشجویان پسر و دختر، پژوهش در روش‌های آموزش، ۳ (۴)، ۲۶-۳۹. https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11661.1135	
	© نویسندگان.
DOI: https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11661.1135	ناشر: دانشگاه قم

مقدمه

در حال حاضر اینترنت برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان پنخس می‌شود که نقش عظیمی در توسعه و نگهداری روابط اجتماعی دارد. سیستم عامل‌های آنلاین رسانه‌های اجتماعی زمینه‌های جدید ارتباطی را ایجاد کرده است. سوله‌های فراگیر اجتماعی^۱ که به نظر می‌رسد کاملاً مشابه سوله‌های اجتماعی شخصی عمل می‌کنند (Gonçalves et al., 2011). بسیاری از مطالعات بر خطرات احتمالی و منفی اثرات رسانه‌های اجتماعی از جمله ارتقاء سایبری، شکارچیان آنلاین و اعتیاد به اینترنت متمرکز شده‌اند (Cassidy et al., 2013; Aboujaoude et al., 2015). با این وجود، واقعیت این است که روابط اجتماعی آنلاین (مانند همه روابط اجتماعی) با مزایا و همچنین خطرات منتقل می‌شود. تحقیق در مورد جنبه‌های مثبت روابط اجتماعی آنلاین تازه آغاز شده است. یکی از این جنبه‌های مثبت همان چیزی است که ما به عنوان حمایت اجتماعی آنلاین به آن می‌پردازیم. حمایت اجتماعی آنلاین به عنوان اینترنت تسهیل‌کننده دریافت کمک‌های ملموس و نامشهود از دوستان، خانواده و دیگران در یک حلقه اجتماعی تعریف شده است (House, 1981). در مجموع، سیستم عامل‌های رسانه‌ای آنلاین به صورت فزاینده‌ای نمایان می‌شوند و وسیله نقلیه محبوب برای تعامل اجتماعی بین مردم هستند. در ایالات متحده آمریکا بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ استفاده از سایت‌های شبکه اجتماعی از ۰/۵۵ به ۰/۷۶ در بین نوجوانان، از ۰/۱۲ تا ۰/۹۰ در بین ۱۸ تا ۲۹ سال، از ۰/۸ تا ۰/۷۷ در بین افراد ۳۰ تا ۴۹ ساله، از ۰/۵ تا ۰/۵۱ در بین افراد ۵۰ تا ۶۴ ساله و از ۰/۲ تا ۰/۳۵ در بین افراد بالای ۶۵ سال افزایش یافته است (Lenhart, 2015; Perrin et al., 2010). روندهای مشابه در سراسر جهان مشهود است (Pew Research Center, 2015). بیش از چهار دهه است که اینترنت اختراع شده و حدود بیست سال است که مورد استفاده عموم قرار گرفته است، اما طی همین بیست سال، رشد بسیار چشم‌گیری داشته است تا جایی که در سال ۲۰۱۲ تعداد سایت‌های اینترنتی از تعداد انسان‌های روی کره زمین بیشتر شد. آمارها حاکی از آن است که امروزه اینترنت بیش از تلویزیون و ماهواره وقت مردم را به خود اختصاص می‌دهد (Brockman, 2011). اینترنت از سال ۱۳۷۲ وارد ایران شد، از آن زمان تاکنون تعداد کاربران اینترنت روزبه‌روز زیادتر می‌شود به طوری که در دهه اخیر میزان استفاده از اینترنت در بین کشورهای خاورمیانه، ایران رتبه اول را دارد (as cited in Beheshtian, 1993). بیشتر کاربران اینترنت جوانان و ۷۰٪ آن‌ها در فضاهای مجازی گفتگو، ۲۱٪ بازی‌های رایانه‌ای، ۷۲٪ بازنگری نامه‌های الکترونیکی و ۲۰٪ مشغول جستجو در شبکه جهانی هستند (as cited in Bahri et al., 1993). استفاده از اینترنت به دلیل جذابیت‌های منحصر به فرد آن است که در بین نوجوانان و جوانان رواج گسترده‌ای یافته و به سرعت در حال افزایش است (Alavi, 1993).

تعامل با فضاهای آنلاین بسیار زیاد است برای مثال ۱/۱۳ میلیارد نفر کاربران فعال روزانه فیس‌بوک هستند، یعنی هر روز به سایت دسترسی پیدا می‌کنند (Facebook, 2016). بیش از این ۰/۹۲ از نوجوانان روزانه از اینترنت استفاده می‌کنند و ۰/۲۴ از آن‌ها تقریباً به طور مداوم از اینترنت استفاده می‌کنند (Lenhart, 2015). محققان به روش‌های مختلفی اشاره کردند که فعل و انفعالات آنلاین اجتماعی شبیه تعامل درون فرد است (Gruzd et al., 2011). تحقیقات توجه بیشتری را به ویژگی‌های منفی داشته به طور مثال در میان دانش‌آموزان دبیرستانی و بزرگسالان جوان تبلیغ در فضای مجازی - سایبرز اکثراً با نتایج منفی از جمله قربانی شدن حضوری، افسردگی، اضطراب، شکست جسمی و عزت نفس پایین همراه بوده است (Burnett et al., 2013; Gini & Espelage, 2014). تحقیقات کمتری در زمینه اثرات مثبت رسانه‌های اجتماعی صورت پذیرفته است مثل سهم رسانه اجتماعی در زمینه حمایت یا تأیید اجتماعی و علی‌رغم این حقیقت که نظریه‌های حمایت و تأیید اجتماعی (e.g., Cohen & Wills, 1985). پدیده‌های شخصی و آنلاین را تمایز

نمی‌دهند. کوهن و ویلز (Cohen & Wills, 1985) دو نظریه کلی را در مورد روش‌هایی که تأیید یا حمایت اجتماعی می‌تواند اثرات بد استرس را بر روی خروجی‌های مربوط به سلامتی کاهش دهند مطرح می‌کنند. نظریه اثرات اصلی زمانی تأیید می‌شود که حمایت اجتماعی یک تأثیر مثبت عمده بر روی سلامتی دارد و اثرات منفی استرس را کاهش می‌دهد. این مدل به تنهایی بیانگر این است که منابع اجتماعی افراد را از تأثیرات وقایع استرس‌زا حمایت و محافظت می‌کند (ص ۳۱۰). با در نظر گرفتن تأیید یا حمایت اجتماعی آنلاین تحقیقات اولیه مدارکی را منطبق با هر دو مدل ارائه و تهیه کرده است. به‌طور مثال تومر - مک‌گریوی و تات (Tumer- McGrievy & Tate, 2013) اثبات کرده‌اند که مشارکت‌کنندگان در یک برنامه کاهش وزن بسیار موفق‌تر بوده‌اند زمانی که آن‌ها از توییتر استفاده کردند در جهت اینکه با مشاور و دیگر مشارکت‌کنندگان و دیگر افراد در ارتباط باشند. گراهام و همکاران (Graham et al., 2011) دریافتند که افراد شرکت‌کننده در برنامه کاهش یا ترک سیگار به‌صورت آنلاین حضور داشتند به شکل طولانی‌تری می‌توانند از کشیدن سیگار جلوگیری کنند. لانگمن، اکونور و ابست (Longman, O'Connor, & Obst, 2009) گزارش دادند که تأیید اجتماعی بیشتر در میان افرادی که بازی گرفت (Warcraft) را انجام می‌دادند مرتبط با افسردگی بیشتر، استرس و دلشوره بیشتر است. ایندین و گریو (Indian & Grieve, 2014) گزارش دادند که تأیید اجتماعی در میان استفاده‌کنندگان فیس‌بوک مرتبط با سطوح بالاتری از رفاه و خوشی و همچنین اضطراب اجتماعی است. اضطراب واکنش طبیعی به فشار روانی است و یک علامت هشداردهنده است که خبر از خطری قریب الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با منبع ترس و تهدید آماده می‌کند. در طی اضطراب فرد یک احساس منتشر و ناخوشایند و اغلب مبهم از دلوپسی را دارد که با نشانه‌های بدنی (مانند لرزش، سردرد، تنگی نفس، تپش قلب و نشانه‌های روان‌شناختی) مانند احساس ترس و نگرانی، اشکال در تمرکز، گوش‌به‌زنگی افراطی و... همراه است (Rani, 2013). در تعاملات واقعی یا فرضی، اضطراب اجتماعی مشتمل بر احساسات مبتنی بر ادراک فرد از ارزیابی منفی، آشفتگی هیجانی و رفتار اجتنابی می‌باشد. بنابراین، در ادبیات پژوهش، سازه اضطراب اجتماعی به مثابه نشانگانی با سه مؤلفه دیده می‌شود (Puklek & Videc, 2004). پاکلک و ودیس (Puklek & Videc, 2004)، خاطرنشان ساختند از آنجا که موضوع اضطراب اجتماعی در نوجوانان به ندرت به‌وسیله محققان مورد بررسی قرار گرفته، لذا مطالعه این پدیده از اهمیت بلامنازعی برخوردار است. برای مثال، پاره‌ای از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فراوان‌ترین نوع نگرانی‌ها در دوره‌های کودکی و نوجوانی دارای ماهیتی اجتماعی هستند. در این بین، نگرانی درباره پذیرش یا رد به‌وسیله دوستان همکلاسی، نگرانی درباره حمایت و وفاداری دوستان و نگرانی از تمسخر دوستان و یا دستپاچه شدن در حضور آنها از شیوع بیشتری برخوردار است (King & Silverman, 1991).

اضطراب اجتماعی به‌عنوان تجربه‌ای ناراحت‌کننده در حضور دیگران تعریف شده است. افراد با اضطراب اجتماعی بالا گرایش کمتری به حضور در جمع دارند و در موقعیت‌های اجتماعی قرار بگیرند؛ زیرا موقعیت‌های اجتماعی و تعامل میان فردی را صحنه ارزیابی و انتقاد تلقی می‌کنند (Arindell et al., 1991). افراد دارای اضطراب اجتماعی نگرش منفی نسبت به خود و دیگران دارند و نمی‌توانند هیجان‌های خویش را کنترل کنند. این افراد به خاطر ضعف در روابط اجتماعی از حمایت اجتماعی نامطلوب و پایین برخوردارند. مونت‌گومری، هیمرلی و ادواردز (Montgomery, Haemmerlie, & Edwards, 1991) بیان می‌کنند که یافته‌ها نشان‌دهنده تأثیر مخرب اضطراب اجتماعی بر کارکرد میان فردی، به‌ویژه در تنظیم هیجان‌های خود و دیگران است. با توجه به اهمیت مسئله اضطراب اجتماعی، لازم است عوامل مؤثر در آن، شناسایی و این پدیده کنترل شود.

از سویی دیگر، بین هوش هیجانی (Emotional Intelligence) و سازگاری اجتماعی ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد، به‌طوری که فردی که توانایی ادراک دقیق‌تر از تغییرات خلقی دیگران را دارد، انطباق اجتماعی و هیجانی عمیق‌تر و مؤثرتری را می‌تواند در رفتارهای بیان‌گر خود نشان دهد، هیجان‌های خود و دیگران را شناسایی کند، هیجان‌های خود را کنترل و مدیریت کند و با دیگران همدلی نماید.

ونه افراد از مهارت‌های گوش دادن به شیوه مؤثر استفاده کرده و از تبدیل ناگهانی هیجان‌ها به واکنش‌های منفی جلوگیری می‌کنند (Engelberg & Sjöberg, 2004). همچنین، هوش هیجانی به لحاظ مفهومی با هیجان‌های مثبت، مانند شادکامی (Fonnerham & Petrides, 2003) ارتباط مثبت و با هیجان‌های منفی، همچون اضطراب اجتماعی (Summerfeldt et al., 2007; Brown & Schutte, 2006; George & Stopa, 2007)، ارتباط منفی دارد.

هوش هیجانی، شیوه برخورد فرد با مسائل و فرازونشیب‌های زندگی را نشان می‌دهد. به عبارتی هوش عاطفی مجموعه‌ای از خصوصیات شخصیتی است که در سرنوشت و سبک زندگی فرد مؤثر است (Khodarahimi, 2015). این خصوصیات شخصیتی موجب می‌شود که فرد از شیوه‌های مناسب برای گذران زندگی و مراحل آن استفاده می‌کند. این افراد رضایت از زندگی بیشتری دارند، شاداب‌تر هستند (George & Stopa, 2003, translated by Fathi Ashtiani & Azimi Ashtiani, 2013). ارتباط بهتری با اطرافیان برقرار می‌کنند و قدرت سازش بیشتری با مشکلات عاطفی و هیجانی دارند. از زندگی عاطفی غنی و سرشاری برخوردار هستند (Milani Far, 2015). دلسوز و پرملاحظه هستند و مسئولیت‌پذیری بیشتری دارند. در مورد خود، برداشت و نگرش مثبتی دارند. با خود راحت هستند و بیشتر از افراد دیگر پذیرای تجارب احساسی و هیجانی هستند (Mandegari, 2012) و از آنجایی که میزان بهره‌مندی افراد نمی‌تواند نشانگر زندگی آنها و میزان رضایت آنها از زندگی باشد. به‌طوری که نمی‌توان گفت افرادی که از IQ بالاتری بهره‌مند هستند حتی در زمینه روابط اجتماعی، زندگی عاطفی و... نیز عملکرد بهتری دارند (Shamloo, 2013). بنابراین IQ بالا و به تبع آن تحصیلات بالا و موقعیت شغلی خوب نمی‌تواند موفقیت فرد را در زندگی تضمین کند، مگر اینکه فرد از لحاظ هوش عاطفی نیز نمره بالاتری کسب کند (Mandegari, 2012). بهره‌مندی یا IQ افراد هیچگونه اطلاعی در این باره نمی‌دهد که افراد در فراز و نشیب زندگی چگونه عمل خواهند کرد و مسئله همین جاست (George & Stopa, 2003, translated by Fathi Ashtiani & Azimi Ashtiani, 2013). هوش و استعداد تحصیلی هیچگونه آمادگی و مهارتی برای جدال با ناملایمات زندگی یا استفاده از فرصت‌های مطلوب به دست نمی‌دهد. با این حال، در مدارس و دوره‌های آموزشی با اینکه هدف فراهم ساختن آمادگی فرد برای ورود به زندگی موفق و رضایت‌بخش است، تأکید بر هوشی علمی است تا هوش عاطفی (Milani Far, 2015). احساسات و عواطف انسان نیز همچون عملکرد منطقی فرد در مسائل هوشی دارای اصول و فنونی است که افراد مختلف از این لحاظ با یکدیگر تفاوت دارند (George & Stopa, 2003, translated by Fathi Ashtiani & Azimi Ashtiani, 2013). همانگونه که دو فرد ممکن است در یک مسئله هوشی عملکردهای متفاوت داشته باشند، از لحاظ هوش عاطفی نیز با یکدیگر تفاوت دارند (Mandegari, 2012). تفاوت آنها در هوش عاطفی مواجه با مسائل زندگی عملکردهای متفاوتی را در آنها موجب خواهد شد (Milani Far, 2015). لذا خودآگاهی و شناسایی نوع و شدت احساسات خود بخش مهمی از هوش عاطفی است. فردی که احساسات خود را به راحتی شناسایی می‌کند، واکنش سریع‌تری در برخورد با مسائل دارد. به عبارتی قدم اول در ارائه و استفاده از راهکارها برای مسائل زندگی شناسایی احساسات است (Khodarahimi, 2015). در اغلب مسائل زندگی احساسات و عواطف مداخله‌کننده هستند. بنابراین هوش عاطفی عمده‌تاً با این مسائل درگیر است و بخشی از آن که شناسایی نوع و شدت احساسات را بر عهده دارد، اولین مراحل را برای آماده شدن فرد برای اجرای مراحل بعدی طی می‌کند. تا زمانی که فرد با تأخیر و با مشکل از احساسات خود سردرمی‌آورد امکان اداره و کنترل این احساسات نیز در او با تأخیر همراه خواهد بود (Shamloo, 2013).

سرعت عمل در اجرای این مراحل بالا بودن هوش عاطفی فرد را نشان می‌دهد (Shamloo, 2013). در همین راستا، افرادی که هوش عاطفی بالاتری دارند، راحت‌تر از دیگر افراد احساسات خود را کنترل می‌کنند. قدرت بیشتری برای تحت اختیار درآوردن عواطف خود دارند و اجازه نمی‌دهند عواطف آنها بیش از حد لازم و در سطح افراطی عمل کند یا پسروری عاطفی داشته باشند

(Mandegari, 2012). آنها برای کنترل احساسات خود شگردها و مهارت‌های زیادی را می‌دانند و در اکثر موارد با سرعت عمل از این مهارت‌ها و شگردها استفاده می‌کنند (Milani Far, 2015). آنها به راحتی خشم خود را کنترل کرده و آن را در مسیر درست برای تخلیه و رسیدن به نتیجه مناسب هدایت می‌کنند. زود و نابهنگام مضطرب نمی‌شوند و می‌دانند چگونه باید آرامش خود را حفظ کنند (Shamloo, 2013). همچنین افرادی که از هوش عاطفی بالایی برخوردارند، علاوه بر اینکه احساسات خود را به خوبی می‌شناسند، در شناخت احساسات دیگران نیز عملکرد خوبی دارند (Khodarahimi, 2015). این مهارت موجب می‌شود که فرد بتواند دیدگاه و نظر افراد دیگر را از لحاظ احساسی درک کند و بتواند خود را به جای او بگذارد. داشتن چنین مهارتی موجب می‌شود که فرد بتواند روابط خود را به بهترین وجه اداره کرده و سازمان دهد (Milani Far, 2015). لذا با توجه به آنچه بیان شد، پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین هوش هیجانی، تعادل روابط شغلی و خانوادگی و اوقات فراغت ارتباط وجود دارد (Sjoberg, 2004). بین همدلی به عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی و حفظ و تداوم روابط اجتماعی (Batson et al., 1995; Lanzetta & Englis, 1989; McCullough et al., 1991; Tangney, 1997)، و بین پاسخ‌های همدلانه و دوستانه با واکنش‌های هیجان (Eisenberg et al., 1994) رابطه وجود دارد. تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش شایستگی‌های هیجانی و اجتماعی (Boyatis & Elias, 2000) و بر خودکارآمدی، همدلی، سبک مقابله‌ای فعال (Cikanek, 2007) نیز مورد بررسی قرار گرفته است. برنامه آموزش کفایت هیجانی - اجتماعی (مبتنی بر مدرسه) روی مهارت‌های حل مشکلات میان فردی و رفع اضطراب و تنش با همسالان (Kaplan et al., 1992) نیز مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین می‌توان به ارتباط هوش هیجانی با دلبستگی ایمن (Kim, 2005) با مراقبت فیزیکی و روابط با دوستان (Clark, 2005, cited in Summerfeldt et al., 2006) و با فرسودگی شغلی و خستگی روان‌شناختی (Chan, 2006) اشاره کرد. همچنین پژوهش‌ها ارتباط بین چگونگی تقاضا کردن از دیگران با اضطراب اجتماعی (Creed & Funder, 1998; Fredrich et al., 1998) و استنباط غیرواقعی از رفتار خود و دیگران با اضطراب اجتماعی (Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Reep & Heimberg, 1997) را مورد بررسی قرار داده‌اند. همچنین، می‌توان به ارتباط بین شیوه‌های مدیریت هیجانی در موقعیت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی (Hofmann, 2000) نیز اشاره کرد. با توجه به مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش هوش هیجانی بر حمایت آنلاین اجتماعی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان بوانات است.

فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از:

فرضیه اول: آموزش هوش هیجانی باعث افزایش ادراک حمایت اجتماعی آنلاین و کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد شهرستان بوانات می‌شود.

فرضیه دوم: آموزش هوش هیجانی باعث افزایش ادراک حمایت اجتماعی آنلاین در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد شهرستان بوانات می‌شود.

فرضیه سوم: آموزش هوش هیجانی باعث کاهش اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد شهرستان بوانات می‌شود.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر به صورت آزمایشی میدانی است که در آن طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. بدین منظور تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد بوانات به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل یعنی آموزش هوش هیجانی قرار گرفت و گروه دیگر به عنوان گروه گواه در نظر گرفته شد. جامعه آماری شامل

همه دانشجویان دختر و پسر دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بوانات در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. کل جامعه آماری این پژوهش ۲۰۰ دانشجوی دوره کارشناسی شاغل به تحصیل در دانشگاه آزاد بوانات بود که از بین آنها تعداد ۳۰ نفر دانشجوی دختر و پسر (۱۵ دختر و ۱۵ پسر) دوره کارشناسی به‌طور تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری در SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. در پژوهش حاضر ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه‌های ذیل بود:

پرسش‌نامه حمایت اجتماعی آنلاین: پرسش‌نامه حمایت اجتماعی آنلاین توسط الیزابت و همکاران (Elizabeth et al., 2018) ساخته شده است. مقیاس حمایت اجتماعی آنلاین براساس نظریات پیشین، تحقیقات و حمایت اجتماعی حضوری بسط و گسترش یافت. این مقیاس دارای ۴۰ گویه و شامل چهار خرده مقیاس عزت نفس، حمایت عاطفی، همراهی اجتماعی و پشتیبانی اطلاعاتی و پشتیبانی ابزاری است. تحلیل عاملی اکتشافی در نمونه‌های دانشگاهی و اجتماعی نشان داد که این پرسش‌نامه دارای چهار عامل اصلی است که با نظریه‌های حمایت اجتماعی حضوری مطابقت دارد. این عوامل شامل حمایت عاطفی، همراهی اجتماعی، پشتیبانی اطلاعاتی و پشتیبانی ابزاری هستند. بارهای عاملی این چهار خرده مقیاس در تحلیل اکتشافی بین ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش شدند. تحلیل عاملی تأییدی (CFA) در نمونه‌های مستقل، برازش مطلوب مدل چهارعاملی را تأیید کرد. شاخص‌های برازش مانند $RMSEA (\leq 0.06)$ ، $CFI (\geq 0.95)$ و $TLI (\geq 0.94)$ نشان‌دهنده تطابق خوب مدل با داده‌ها بودند. این نتایج ثبات ساختار پرسش‌نامه را در فرهنگ‌ها و گروه‌های مختلف تأیید می‌کند. همبستگی درونی بین آیتم‌های هر خرده مقیاس بالاتر از ۰/۷۰ بود. همچنین مقادیر پایایی آلفای کرونباخ برای هر خرده مقیاس بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۳ گزارش شده است، که نشان‌دهنده همسانی درونی بالا است. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی: پرسش‌نامه استاندارد اضطراب اجتماعی نوجوانان توسط پاکلک (Puklek, 2004) ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۲۸ گویه است که نگرانی‌ها، ترس‌ها و رفتارهای اجتنابی نوجوانان را در موقعیت‌های اجتماعی مختلف مثل تعامل با دوستان و در مدرسه اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه شامل دو زیر مقیاس درک و ترس از ارزیابی منفی (۱۵ سوال) و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی (۱۳ سوال) است. در پژوهش (Ostovar & Rezaviyeh, 2013)، نتایج CFA نشان داد که ساختار دو عاملی پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی نوجوانان پاکلک برازش خوبی با داده‌ها دارد. این یافته‌ها روایی سازه این پرسش‌نامه را تأیید می‌کند. همچنین در پژوهش خدایی و همکاران (Khodaei et al., 2013)، نتایج تحلیل عاملی تأییدی، با هدف بررسی روایی عاملی پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی نشان داد که ساختار دو عاملی برازش خوبی با داده‌ها دارد، ضرایب آلفا برای زیرمقیاس‌های درک و ترس از ارزیابی منفی و تنش بازداری در برخورد اجتماعی و نمره کلی اضطراب برابر با ۰/۸۴، ۰/۶۸ و ۰/۸۳ به دست آمد. همبستگی بین زیرمقیاس‌ها به ترتیب برابر با ۰/۴۴، ۰/۸۷ و ۰/۸۳ به دست آمد و پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه گردید (خدایی و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر نیز مقدار آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۹۱ به دست آمد.

پروتکل آموزش هوش هیجانی شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای می‌باشد که به‌طور خلاصه، موضوع‌های مورد بحث در جلسه‌های مداخله به شرح زیر می‌باشند:

جدول ۱. شرح جلسات پروتکل آموزش هوش هیجانی

جلسه	خلاصه جلسات
جلسه اول	معارفه اعضای گروه به یکدیگر و آشنایی با ساختار کلی جلسه‌ها، اجرای پیش‌آزمون و در نهایت تعریف و تبیین خودآگاهی هیجانی.
جلسه دوم	فایده خودآگاهی هیجانی، در خود و دیگران و افزایش خود آگاهی هیجانی در خود.
جلسه سوم	آموزش افزایش خودآگاهی در دیگران، درک هیجان‌ها و آموزش تکنیک جهت افزایش خود آگاهی هیجانی به آزمودنی‌ها، که عبارتند از: رقابت شخصی و گام‌هایی در جهت رشد.

جلسه چهارم	آموزش مهارت‌های همدلی و آموزش مهارت‌های گوش دادن فعال، در ادامه دو تکنیک «عادت گوش دادن» و «نبوغ در گوش دادن» جهت افزایش مهارت‌های همدلی به آزمودنی‌ها آموزش داده شد و پی‌گیری تکالیف جلسه قبلی انجام گرفت.
جلسه پنجم	تعریف و تبیین خودگردانی یا کنترل هیجان‌ها و آموزش دو تکنیک جهت کنترل هیجان‌ها، یعنی «یادداشت تشکر» و «همنوایی با دوستان» آموزش داده شد.
جلسه ششم	تعریف و تبیین خودانگیزشی، چگونگی ایجاد انگیزش در خود و دیگران و آموزش دو تکنیک جهت افزایش مهارت‌های خودانگیزشی، یعنی «الهام‌بخش‌ترین خود شما» و «شاخص‌های رهبری شما» آموزش داده شد.
جلسه هفتم	مهارت‌های اجتماعی تعریف و تبیین رشد و جهت افزایش آنها دو تکنیک یعنی «خود را تصور کن» و «قهرمان یا بازنده بودن» آموزش داده شد. جمع‌بندی و پاسخ‌گویی به سوال‌ها و اجرای پس‌آزمون. همچنین لازم به یادآوری است که آموزش‌های ارائه‌شده براساس الگوی توانایی مایر و سالووی بود و به دنبال آموزش تکنیک‌ها به آزمودنی‌ها، کاربردهای مربوطه به‌عنوان تکالیف خانه، داده شد و از آنها خواسته شد تا با دقت تکنیک‌ها را در خارج از کلاس به کار برند و در جلسات بعد به همراه خود به کلاس بیاورند.
جلسه هشتم	

یافته‌ها

پس از اجرای برنامه آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و سپس داده‌های مرتبط با پیش‌آزمون و پس‌آزمون استخراج شد. جدول ۱ نتایج مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) دو گروه آزمایش و کنترل در شرایط پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داده است. همانگونه که در جدول آمده است، بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش کنترل، تفاوت مشاهده می‌شود و برای مشخص شدن معناداری تفاوت بین متغیرهای پژوهش از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد حمایت آنلاین و اضطراب اجتماعی در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M	SD	M	SD
حمایت اجتماعی	آزمایش	۹۲/۸۰۰	۲۵/۸۰۷	۱۰۶/۴۶۶	۱۷/۷۷۹
	کنترل	۸۴/۹۳۳	۲۷/۰۵۱	۸۶/۴۰۰	۲۶/۷۶۰
اضطراب اجتماعی	آزمایش	۷۹/۴۶۶	۱۸/۲۰۸	۶۹/۶۰۰	۱۱/۴۱۳
	کنترل	۷۸/۸۰۰	۱۷/۹۲۹	۷۸/۳۳۳	۱۷/۸۱۹

قبل از بررسی تحلیلی نتایج در رابطه با فرضیه‌های پژوهش از نرمال بودن داده‌ها، هم‌بستگی بین متغیر وابسته (پس‌آزمون) و متغیر همپراش (پیش‌آزمون) و همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌های مطالعه شده با آزمون لوین و هم‌چنین همگنی شیب‌های رگرسیون و آزمون ام‌باکس به‌عنوان فرض‌های لازم برای استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره اطمینان حاصل شد.

جدول ۳. نتایج بررسی فرض‌های همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون برای متغیرهای حمایت آنلاین و اضطراب اجتماعی همگنی واریانس‌ها (نتایج آزمون لوین)

متغیر	1df	2df	f	سطح معناداری	f	سطح معناداری
حمایت آنلاین	۱	۲۸	۳/۹۸۶	۰/۰۵۵	۱/۵۰۵	۰/۰۵۵
اضطراب اجتماعی	۱	۲۸	۵/۳۵۵	۰/۰۵۵		

مقدار آزمون ام‌باکس $0/056$ و $0/068$ شد که در سطح $P=0/055$ معنادار نبود؛ بدین صورت کواریانس متغیرهای وابسته تأیید می‌شود. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنف استفاده شد که نتایج آن در جدول ذیل مشاهده می‌شود. سطوح معناداری بیشتر از $0/05$ است که داده‌ها با اطمینان بالایی، نرمال فرض می‌شود.

جدول ۴. نتایج بررسی پیش‌فرض نرمال بودن متغیرهای حمایت آنلاین و اضطراب اجتماعی

آزمون کولموگروف - اسمیرنف	پیش‌آزمون حمایت آنلاین	پس‌آزمون حمایت آنلاین	پیش‌آزمون اضطراب اجتماعی	پس‌آزمون اضطراب اجتماعی
---------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------

مقدار	۰/۱۱۱	۰/۱۲۴	۰/۰۸۳	۰/۰۹۰
سطح معناداری	۰/۲	۰/۲	۰/۲	۰/۲

به‌منظور آزمون معناداری تفاوت میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته (حمایت آنلاین اجتماعی و اضطراب اجتماعی) از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد، تا تأثیر پیش‌آزمون نیز کنترل شود.

جدول ۵. تحلیل کواریانس چندمتغیری برای بررسی اثر متغیر گروه بر حمایت اجتماعی آنلاین و اضطراب اجتماعی

آزمون	مقدار	درجه آزادی فرضیه	درجات آزادی خطا	F	سطح معناداری
اثر بیلابی	۰/۵۰۷	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۱۲/۸۳۲	/۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۴۹۳	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۱۲/۸۳۲	/۰۰
اثر هاتلینگ	۱/۰۲۷	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۱۲/۸۳۲	/۰۰
بزرگترین ریشه‌روی	۱/۰۲۷	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۱۲/۸۳۲	/۰۰

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری نشان می‌دهد که مقدار F چند متغیری (۱۲/۸۳۲) در سطح ($P < ۰/۰۰$) معنادار است؛ بنابراین گفته می‌شود که بین گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (حمایت اجتماعی آنلاین و اضطراب اجتماعی) تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت در ادامه از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد.

جدول ۶. تحلیل کواریانس چندمتغیری برای بررسی اثر متغیر گروه بر حمایت اجتماعی آنلاین و اضطراب اجتماعی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات (SS)	DF	میانگین مجزورات (MS)	F	P	مجزوراتا
پیش‌آزمون حمایت آنلاین	۱۲۷۵۱/۳۴۵	۱	۱۲۷۵۱/۳۴۵	۱۹۵/۳۹۰	/۰۰	۰/۸۸۳
گروه	۱۳۸۱/۸۶۴	۱	۱۳۸۱/۸۶۴	۲۱/۱۷۴	/۰۰	۰/۴۴۹
خطا	۱۶۹۶/۷۸۷	۲۶	۶۵/۲۶۱			
کل	۱۷۴۷۱/۳۶۷	۲۹				
پیش‌آزمون اضطراب اجتماعی	۷/۸۶۱	۱	۷/۸۶۱	/۱۲۰	۰/۷۳۱	/۰۰۵
گروه	۵۶۳/۹۸۲	۱	۵۶۳/۹۸۲	۱۲/۶۷۸	/۰۰۱	۰/۳۲۸
خطا	۱۱۵۶/۵۷۸	۳۰	۴۴/۴۸۴			
کل	۶۴۸۰/۹۶۷	۲۹				

با توجه به جدول ۶، نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ حمایت آنلاین اجتماعی ($F = ۲۱/۱۷۴$, $p < ۰/۰۰$) و اضطراب اجتماعی ($F = ۱۲/۶۷۸$, $p < ۰/۰۱$) تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی با توجه به جدول داده‌های توصیفی، چنین استنباط می‌شود که دانشجویان گروه آزمایش از حمایت آنلاین اجتماعی بیشتر و اضطراب اجتماعی کمتری نسبت به گروه کنترل، پس از اتمام دوره آموزشی برخوردار بوده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج فرضیه‌های تحقیق حاضر درباره تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش حمایت اجتماعی آنلاین نشان داد که آموزش هوش هیجانی موجب افزایش حمایت اجتماعی آنلاین در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل می‌شود. این نتایج با تحقیقات (Kong et al., 2012; Koochak Entazar et al., 2014; Sciaruchi et al., 2001; Rostami et al., 2019; Toyama & Mauno, 2017; Mataj-Makula, 2017) همسو است. سارتی (Sarti, 1999)، به نقل از (Sciaruchi et al., 2001) می‌گوید

افراد با هوش هیجانی بالا بهتر می‌توانند روابط شخصی نزدیک و حمایت اجتماعی خود را برقرار و حفظ کنند و افراد دارای روابط نزدیک و حمایتی هوش هیجانی بالاتری دارند. همچنین فردی که هوش هیجانی بالایی دارد از ادراک هیجانی برخوردار است (Tamnaie Far & Leith, 2015) و رابطه بهتری با دیگران برقرار و از حمایت آنان برخوردار می‌شود. برعکس، فردی که درک درستی از هیجانات خود و دیگران ندارد، سازگاری اجتماعی ضعیفی داشته و از حمایت‌های کمتری برخوردار می‌شود (Rostami et al., 2019). با توجه به اینکه حضور در شبکه‌های مجازی جزء لاینفک زندگی روزمره است، این امر در خصوص شبکه‌های مجازی نیز صادق است به‌طوری که افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، قادرند حمایت اجتماعی آنلاین بیشتری را درک کنند.

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی نیز تأیید شده است که با یافته‌های این پژوهش‌ها همسو است (Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997; Bar-On et al., 2005; Creed & Funder, 1998; Summerfeldt et al., 2006; Shahni Yilagh et al., 2009). مطابق با نظر کرید و فاندنر (Creed & Funder, 1998)، افرادی که دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند در رفتارهای کمک‌خواهی و تعامل با دیگران مشکل دارند. همچنین، مطابق نظر بک و همکاران (Beck et al., 1985)، برداشت‌های نادرست شناختی از خود و روابط اجتماعی، افراد مضطرب اجتماعی را به قضاوت‌های نادرست در خصوص رفتارهای اجتماعی دیگران هدایت می‌کند. این دو شیوه تفکر و رفتار سبب می‌شوند فرد نتواند از ارتباط خوب و مؤثر برخوردار باشد. مشکلات میان‌فردی اغلب به دلیل عدم کنترل هیجان‌ها در ارتباطات اجتماعی به وجود می‌آید، که بر تفکر فرد تأثیر منفی گذاشته و او را وادار می‌کند از موقعیت‌های اجتماعی کناره‌گیری کند. همچنین نتایج این پژوهش با نظریه گلمن (Golman, 1995) همخوانی دارد که معتقد است کنترل هیجان‌های استرس‌آور یکی از مولفه‌های اساسی هوش هیجانی است و زمینه‌ای فراهم می‌کند تا فرد آمادگی مواجهه مؤثر با استرس را داشته باشد. مایر و سالووی (Mayer & Salovey, 1997) معتقدند افراد با هوش هیجانی بالا به‌طور مؤثرتری با استرس سازگار می‌شوند؛ زیرا ارزیابی صحیحی از حالت‌های هیجانی خود دارند و می‌دانند چگونه هیجان‌های خود را کنترل کنند (Bar-On, et al., 2005). نیز مدیریت استرس، تطابق و خلق عمومی را سه عامل مهم هوش هیجانی می‌دانند که می‌توانند در کاهش اضطراب، به‌ویژه اضطراب اجتماعی مؤثر باشند.

در تبیین این یافته شایان ذکر است با افزایش هوش هیجانی فرد می‌تواند حتی در شرایط فشارزا به درستی تصمیم بگیرد و واکنش نشان دهد و در برابر محرک‌های فشارزا آرام و مثبت عمل نماید، تکانش‌های خود را کنترل و روش‌های جدید برای مقابله با استرس پیدا کند و از فشار ناشی از احساس ناکامی در امان بماند. این افراد می‌توانند از موقعیت خود و دیگران درک صحیح‌تر و برداشت منطقی‌تری داشته باشند، دچار سوءبرداشت نشوند و از موقعیت‌های اجتماعی هراس و اجتناب نکنند.

تقدیر و تشکر: از همه افرادی که به هرگونه در انجام پژوهش حاضر یاری‌رسان بودند نهایت تشکر را داریم.

References

- Aboujaoude, E., Savage, M. W., Starcevic, V., & Salame, W. O. (2015). Cyberbullying: Review of an old problem gone viral. *The Journal of Adolescent Health*, 57, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.011>
- Alavi, C. (1993). *The death of the asylum? Deinstitutionalization: Policy and practice*. Publisher Name.
- Arrindell, W. A., Sanderman, R., Hageman, W. J., & Pickersgill, M. J. (1991). Correlates of assertiveness in normal and clinical samples: A multidimensional social approach. *Behaviour Research and Therapy*, 12(4), 153-252.
- Bahri, N., Sadegh Moghadam, L., Khodadoust, L., Mohammadzadeh, J., & Banafsheh, E. (1993). Modern Care. *Scientific-Research Quarterly of Birjand University of Medical Sciences*, 1(7), 137-144.
- Bar-On, R., Handley, R., & Fund, S. (2005). *The impact of emotional and social intelligence on performance*. In V. Druskat, F. Sala, & G. Mount (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Batson, C. D., Turk, C. L., Shaw, L. L., & Klein, T. R. (1995). Information function of empathic emotion: Learning that we value the other's welfare. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 300-313.
- Beheshtian, M. (2013). The relationship between components of emotional intelligence and internet addiction among high school students in Tehran. *Cultural Sociology*, 4(2), 1-19.
- Boyatis, R. E., & Elias, M. J. (2000). The effect of emotional intelligence training on increasing emotional and social competencies. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 361-375.
- Brockman, J. (2011). *Is the Internet changing the way you think: The net's impact on our minds and future*. Harper Perennial.
- Burnett, A. L., Yozwiak, J. A., & Omar, H. A. (2013). Cyberbullying: A brief review. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 6, 465-468.
- Cassidy, J., Jones, J.D. & Shaver, P.R. (2013) Contributions of Attachment Theory and Research: A Framework for Future Research, Translation, and Policy. *Development and Psychopathology*, 25, 1415-1434.
- Cheek, J. M., & Melchior, L. A. (1990). *Shyness, self-esteem, and self-consciousness*. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. Plenum Press.
- Ciarrochi, J., Chan, Y., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Journal of Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). Social anxiety: From the inside and outside. *Personality and Individual Differences*, 25, 19-33.
- Davari, A., & Rezazadeh, A. (2013). *Structural equation modeling with PLS software*. Jahad Daneshgahi Publishing. (in Persian)
- Elizabeth, N., Cole, D. A., Cho, S.-J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). The Online Social Support Scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127-1143.
- Engelberg, E., & Sjoberg, L. (2004). Emotional Intelligence, Affect Intensity and Social Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 37, 533-542.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.024>
- Facebook. (2016). Facebook reports The second quarter 2016 results. Retrieved from <https://investor.fb.com/investor-news/pressrelease-details/2016/Facebook-Reports-Second-Quarter-2016-Results/default>
- Gini, G. & Espelage, D.L. (2014). Peer victimization, cyberbullying, and suicide risk in children and adolescents. *JAMA*, 312(5), 545-546.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gonçalves, B., Perra, N., & Vespignani, A. (2011). Modeling user activity on twitter networks: Validation of Dunbar's number. *PLoS ONE*, 6(8), e22656. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022656>
- Graham, A. L., Papandonatos, G. D., Kang, H., Moreno, J. L., & Abrams, D. B. (2011). Development and validation of the Online Social Support for Smokers Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 13(3), e69. <https://doi.org/10.2196/jmir.1801>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison Wesley Publishing.
- Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, 59, 102-106.
- Kaplan, R. and Norton, D. (1992) The Balanced Scorecard—Measures That Drive Performance. *Harvard Business Review*, 79.
- Khodaei, A., Shokri, O., Puklek, M., Garavand, F & Toulabi, S. (2011). Factor structure and psychometric properties of adolescent social anxiety scale. *Behavioral Sciences Journal*, 5(3), 209-216. (in Persian)
- Khodarahimi, S. (2015). *Concept of emotional intelligence*. Javidan Publishing. (in Persian)
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4).
- Koochak Entazar, R., Othman, N., Mohd Kosnin, A. B., & Ghanbaripanah, A. (2014). The relation between emotional intelligence, social support and mental health among Iranian and Malaysian mothers of mild intellectually disabled children. *International Journal of Fundamental Psychology*, 4(1), 6-14.
- Kreets, A. (2003). *Health Psychology* (F. Ashtiani & H. Azimi Ashtiani, Trans.). Tehran: Roshd Publishing. (in Persian)
- Lenhart, A. (2015). *Teens, social media and technology overview 2015*. Pew Research Center. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015>
- Longman, H., O'Connor, E., & Obst, P. (2009). The effect of social support derived from World of Warcraft on negative psychological symptoms. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 563-566.
- Mandegari, M. (2012). *Comparison of emotional intelligence levels between yoga athletes and non-athletes in Yazd* [Bachelor's thesis, Payam Noor University]. (in Persian)
- Mataj-Makula, A. (2017). The Relationship between emotional intelligence and perceived social support. *Journal of Educational and Social Research*, 7(1), 168.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). A further consideration of issues of emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, 249-255.
- Milani Far, B. (2015). *Mental health*. Tehran: Ghouse Publishing. (in Persian)
- Montgomery, R. L., Haemmerlie, F. M., & Edwards, M. (1991). Social, personal, and interpersonal deficits in socially anxious people. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6, 859-872.

- Ostovar, S., & Razaviye, A. (2013). The study of psychometric properties of social anxiety scale for adolescents (SAS-A) for using in Iran. *Psychological Models and Methods*, 3(12), 69-78. (in Persian)
- Pew Research Center. (2012). Social networking popular across globe. Pew Research Center Global Attitudes Project. Retrieved from <http://www.pewglobal.org/2012/12/12/social-networking-popular-across-globe/>
- Puklek, M. (2004). Development of the two forms of social anxiety in adolescence. *Horizons Psychology*, 13, 27-40.
- Rani, A. (2013). The impact of spiritual intelligence in reducing job stress: Case studies in Malaysia University of East Coast of Malaysia. *Macrotheme Review*, 2(4), 183-192.
- Rostami, R., Shahmohammadi, K., Ghaedi, G., Besharat, M. A., Akbari Zardkhane, S., & Nosrat Abadi, M. (2019). Relationship between self-efficacy, emotional intelligence, and perceived social support in University of Tehran students. *Horizon of Knowledge*, 16(3), 46-54. (in Persian)
- Sarmad, Z., Hejazi, E., & Bazgan, A. (2011). Research methods in behavioral sciences. Tehran: Ageh Publishing. (in Persian)
- Shahini Yeylagh, M., Maktabi, G., & Shokrkon, H. (2009). An investigation of the effect of emotional intelligence training on social anxiety, social adjustment, and emotional intelligence among male and female students. *Journal of Psychological Achievements*, 16(1), 99-120.
- Shamloo, S. (2013). *Mental health*. Tehran: Roshd Publishing.
- Shamloo, S. (2013). *Mental health*. Tehran: Roshd Publishing. (in Persian)
- Sheikh Eslami, R., & Shirzadi, M. M. (2018). Causal model of academic procrastination based on academic self-handicapping, class justice, and academic engagement. *Methods and Psychological Models Quarterly*, 9(32), 63-82. (in Persian)
- Silverman, W. K., La Greca, A. M., & Wasserstein, S. (1995). *What do children worry about?* Worries and their relation to anxiety. *Child Development*, 66, 671.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434-445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- Summerfeldt, L. J., Klootserman, P. H., Antony, M. M., & Parker, J. D. A. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68.
- Tamnaie Far, M. R., & Leith, H. (2015). The relationship between emotional intelligence, self-efficacy, and social support with adjustment among high school students. *New Research in Psychology Quarterly*, 10(39), 25-52.
- Turner-McGrievy, G. M., & Tate, D. F. (2013). Weight loss social support in 140 characters or less: Use of an online social network in a remotely delivered weight loss intervention. *Translational Behavioral Medicine*, 3, 287-294. <https://doi.org/10.1007/s13142-012-0183-y>