

# ارتباط بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج - سال ۱۳۹۲

محمدطاهر رضائزاد<sup>۱</sup>، تیمور رضائزاد<sup>۱</sup>، خیرالله نوریان<sup>۲\*</sup>، حمیدرضا غفاریان شیرازی<sup>۳</sup>، نسیرین حسن زاده<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup>کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران، <sup>۲</sup>دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران، <sup>۳</sup>گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران، <sup>۴</sup>مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۹/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۲/۳

## چکیده

**زمینه و هدف:** هوش هیجانی را توانایی فرد برای کنترل احساسات و هیجانات خود می‌دانند که می‌تواند نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی فرد داشته باشد. هدف این مطالعه بررسی ارتباط بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود.

**روش بررسی:** در این مطالعه مقطعی از پرسش‌نامه هوش هیجانی (EQI) و پرسشنامه مقیاس افسردگی دانشجویان (USDI) و همچنین جهت بررسی پیشرفت تحصیلی از اختلاف معدل ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در طی مدت تحصیلی آنها استفاده شد. داده‌ها با آزمون‌های آماری آنالیز واریانس یک‌طرفه، تی مستقل و آزمون‌های آماری توصیفی (میانگین و انحراف معیار) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** بین هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی ارتباط معنی‌داری وجود داشت ( $P < 0/05$ ). همچنین در مجموع ۸۰ درصد از دانشجویان هوش هیجانی متوسط و خوب داشتند و تنها ۱۲/۳ درصد دارای هوش هیجانی عالی بودند. نتایج گویای آن بود که ۶۷/۷ درصد از دانشجویان به درجاتی از افسردگی دچار بودند.

**نتیجه‌گیری:** با آموزش و بهبود سطح هوش هیجانی در دانشجویان می‌توان موجب کاهش میزان افسردگی و بهبود پیشرفت تحصیلی در آن‌ها شد.

**واژه‌های کلیدی:** هوش هیجانی، افسردگی، پیشرفت تحصیلی

\*نویسنده مسئول: خیرالله نوریان، یاسوج، دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده پرستاری و مامایی، گروه پرستاری

Email: noorian20@yahoo.com



## مقدمه

مفهوم هوش هیجانی ژرفای تازه‌ای به هوش انسان بخشیده و آن را به توانایی ارزیابی هوش عمومی فرد از خود گسترش داده است (۱). گلمن واژه هیجان را برای اشاره به یک احساس، فکر و حالت روانی و بیولوژیکی مختص آن و دامنه ارتباطات برای عمل بر اساس آن به کار می‌برد و هوش هیجانی را به عنوان یک عنصر ضروری برای موفقیت فرد در زندگی و کار در محیط اجتماعی پر چالش امروز می‌داند و آن را این گونه تعریف می‌کند: هوش هیجانی به ظرفیت افراد برای تشخیص احساسات خود و سایرین اطلاق می‌شود که به آنها کمک می‌کند در دیگران ایجاد انگیزه کنند تا با ارتباط با دیگران به خوبی احساسات خود را مدیریت کنند (۲). به عقیده گلمن هوش هیجانی عبارت از شناخت احساسات خویشتن و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی، توانایی اداره خلق و خو، وضع روانی و کنترل تکانش‌ها است. هوش هیجانی عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص ایجاد انگیزه و امید می‌کند. همچنین فرد را قادر می‌سازد تا ضمن شناخت خود و دیگران به ایجاد ارتباطات مناسب با مردم و سازگاری با محیط بپردازد (۳). بارون و همکاران نیز مدل چند عاملی برای هوش هیجانی تدوین کردند و معتقد بودند که هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد را برای سازگاری مؤثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند (۴).

ابعاد هوش هیجانی می‌تواند پیامدهای زندگی فرد را پیش‌بینی کند (۵). امروزه هوش هیجانی به عنوان عامل پیش‌بینی کننده سلامت روانی و اجتماعی و موفقیت تحصیلی و شغلی، مطرح می‌شود (۶). از جمله ابعاد هوش هیجانی ممکن است بر آن تأثیرگذار باشد، زندگی تحصیلی فرد است که یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. در این بین یکی از مسایل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی کشور، مسئله افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانشجویان است (۷). طبق نتایج تحقیقات می‌توان مؤلفه‌های هوش هیجانی را پیش‌بینی کننده‌های مهمی برای عملکرد و موفقیت تحصیلی در نظر گرفت. برگر در تحقیقی ارتباط بین هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که دانش‌آموزانی که در هوش هیجانی نمره‌های بالاتری کسب کردند، موفقیت تحصیلی بیشتری داشتند (۸). در ایران هم زارع و همکاران در سال ۱۳۸۰ رابطه هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی را مورد ارزیابی قرار داد و همبستگی بالایی (۶۸ درصد) را بین این دو به دست آوردند. زارع نتیجه گرفت که ۴۸ درصد از واریانس‌های موفقیت‌های تحصیلی را هوش هیجانی پیش‌بینی می‌کند (۹). از طرفی منصوری نیز که به بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی پرداخته بود همبستگی ناچیزی (۱۹ درصد) بین این دو یافت (۱۰). احتمالاً پیشرفت، موفقیت و کامیابی افراد می‌تواند ناشی از سلامت روان و هوش هیجانی باشد (۱۱). آموزش مهارت‌های هیجانی و

اجتماعی در دانشگاه بسیار مهم است و می‌تواند هم در دراز مدت و هم در کوتاه مدت ضامن موفقیت افراد باشد. الیاس و همکاران (۱۹۹۷) در پی انجام مطالعاتی در یافتند که در مهارت‌های هیجانی می‌تواند تأثیرات دراز مدت بر موفقیت تحصیلی داشته باشد (۱۲).

با توجه به جنبه‌های کارکردی هیجان در سلامت روان تحصیلی و کمک به فرد در جهت تأمین بهداشت روان بررسی این متغیرها در دانشجویان مهم و سودمند است. با توجه به این که هوش هیجانی مناسب بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر و آموزش هوش هیجانی مناسب به افراد می‌تواند بر رفتار آنها تأثیر بگذارد، ضرورت کنترل مهارت‌های هوش هیجانی بیشتر نمایان می‌شود. همچنین تحقیقات اندکی در این زمینه به ویژه در کشور ایران وجود دارد، لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین مولفه‌های هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج انجام شد.

### روش بررسی

در این مطالعه مقطعی که طی مدت زمان ۸ ماه از اول مهر ماه ۱۳۹۱ تا اول اردیبهشت ۱۳۹۲ انجام شد، با توجه به نظر اساتید و مطالعات انجام شده، حجم نمونه ۳۰۰ نفر تعیین گردید.

جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز درباره هوش هیجانی از پرسش‌نامه هوش هیجانی (EQI) استفاده شد. که به وسیله بارون در سال ۱۹۹۹ طراحی شده است. این پرسش‌نامه حاوی ۹۰ سؤال

است که از طریق آنها ۵ مؤلفه مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. این پرسش‌نامه در ایران هنجاریابی شده است. پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ در مورد مقیاس‌ها از ۰/۶۹ تا ۰/۸۶ و با میانگین ۰/۷۶ گزارش شده است (۱۳). نتایج پژوهش بیانی نیز نشان داد که آلفای کرونباخ مقیاس هوش هیجانی ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی آن با فاصله زمانی ۴ هفته ۰/۷۷ است (۱۴). گزینه‌ها بر روی یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت تنظیم شده‌اند. نمره‌گذاری از پنج به یک (کاملاً موافقم ۵ و کاملاً مخالفم ۱) انجام می‌شود. کمترین نمره اخذ شده در کل آزمون ۹۰ و بیشترین آن ۴۵۰ خواهد بود. با استناد به مقالاتی که از این آزمون استفاده کرده‌اند، این نمره به مقیاس ۰ تا ۱۰۰ تبدیل شد و به این صورت نمره دهی شد: ضعیف = ۰-۲۴، متوسط و خوب = ۲۵-۷۴ و عالی = ۷۵-۱۰۰. جهت بررسی افسردگی نیز از پرسش‌نامه استاندارد ۳۰ سؤالی مقیاس افسردگی دانشجویان مقیاس افسردگی دانشجویان (USDI) استفاده شد. این پرسش‌نامه ۳ زیر مقیاس دارد که عبارتند از: ۱- رخوت و بی‌حالی که ۹ سؤال، ۲- شناختی هیجانی که ۱۲ سؤال و ۳- انگیزش تحصیلی که ۹ سؤال دارند. همچنین جهت بررسی پیشرفت تحصیلی از اختلاف معدل دانشجویان در طی مدت تحصیلی آنها استفاده شد.

جهت ورود به مطالعه نمونه‌ها می‌باید دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بوده و راضی به شرکت در طرح بوده باشند و همچنین دانشجوی ترم سه به بالا بودند. معیار خروج از مطالعه نیز عدم تکمیل پرسش‌نامه‌ها به صورت کامل بود. پس از

پسران (۵۵/۲ درصد) افسرده‌تر بودند. جنس و محل سکونت با افسردگی ارتباط معنی‌داری را نشان داد. سن و رشته تحصیلی نیز با مؤلفه‌های هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری نداشت ( $p > 0/05$ )

تجزیه و تحلیل داده‌ها گویای آن بود که بین نمره کل هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی ارتباط معنی‌داری نداشت ( $p < 0/05$ ). هم‌چنین مقایسه مؤلفه‌های هوش هیجانی و زیر مقیاس‌های افسردگی نیز نشان داد که نمره کل افسردگی با مؤلفه خلق عمومی هوش هیجانی و مؤلفه سازگاری هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری داشت ( $p < 0/05$ ).

#### بحث

مفهوم هوش هیجانی ژرفای تازه‌ای به هوش انسان بخشیده و آن را به توانایی ارزیابی هوش عمومی فرد از خود گسترش داده است (۱). ابعاد هوش هیجانی می‌تواند پیامدهای زندگی فرد را پیش‌بینی کند (۵). امروزه هوش هیجانی به عنوان عامل پیش‌بینی کننده سلامت روانی و اجتماعی و موفقیت تحصیلی و شغلی، مطرح می‌شود (۶). هدف این مطالعه بررسی ارتباط بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین نمره کل هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های زهراکار (۷)، پارکر و همکاران (۱۶) و ولا (۲۱) مطابقت داشت و گویای ارتباط معنی‌دار و مثبت بین مؤلفه‌های

تکمیل، پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شده و اطلاعات آنها استخراج شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری استنباطی ضریب همبستگی، تی مستقل و آنالیز واریانس یک‌طرفه و توصیفی تجزیه و تحلیل شدند.

#### یافته‌ها

از بین ۳۰۰ دانشجوی بررسی شده ۱۳۸ نفر (۴۶ درصد) مرد و ۱۶۲ نفر (۵۴ درصد) زن بودند. ۵۹/۳ درصد از دانشجویان مورد بررسی ساکن منزل شخصی و ۴۱ درصد ساکن خوابگاه بودند. بیش از نیمی از دانشجویان مورد بررسی (۵۷/۷ درصد) از رشته تحصیلی خود راضی بودند، ۲۱/۴ درصد ناراضی و ۲۱ درصد رضایت نسبی از رشته تحصیلی خود داشتند. ۲۷/۷ درصد از دانشجویان عملکرد تحصیلی خود راضی، ۴۱/۷ درصد ناراضی و ۳۰/۷ درصد رضایت نسبی داشتند. ۴۴/۷ درصد از دانشجویان در طی مدت زمان تحصیل خود دچار کاهش معدل و افت تحصیلی شده بودند. ۴۹ درصد از آن‌ها رشد تحصیلی و افزایش معدل داشتند. معدل ۶/۳ درصد از آنها در طی تحصیل تغییر نکرده بود.

نتایج نشان داد که هوش هیجانی ۸۰ درصد از دانشجویان در حد متوسط و خوب بود و تنها ۱۲/۳ درصد از آن‌ها دارای هوش هیجانی عالی بودند. هم‌چنین نتایج گویای آن بود که ۶۷/۷ درصد از دانشجویان به درجاتی از افسردگی دچار بودند. ۱۷/۷ درصد از آنها دچار افسردگی با درجات بیشتر بودند. در مجموع دختران (۶۹/۸ درصد) از

در مطالعات دیگری نیز بین افسردگی و مؤلفه‌های هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری یافت شد.

### نتیجه‌گیری

در مجموع این مطالعه نشان داد، دانشجویانی که هوش هیجانی بالاتری داشتند در تحصیل خود نیز موفقیت نسبتاً بهتری را کسب کرده بودند. هم‌چنین دانشجویانی که هوش هیجانی بالاتری داشتند نسبت به بقیه به درجات خفیف تری از افسردگی مبتلا شده بودند. این یافته‌ها حاکی از این است که هوش هیجانی از مؤلفه‌های اساسی در پیشگیری و بهداشت روانی دانشجویان می‌باشد. طبق نتایج به دست آمده هوش هیجانی تأثیر بیشتری بر سلامت روانی دانشجویان دارد. این امر می‌تواند مورد توجه برنامه‌ریزان دانشگاهی قرار گیرد که در کنار مطالب تخصصی هر رشته، دروسی را برای آگاهی بیشتر در جهت ارتقای سلامت روانی در نظر بگیرند. هم‌چنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی و بهبود توانایی دانشجویان در ارتقای سطح هوش هیجانی می‌تواند از ابتلای دانشجویان به درجات شدید افسردگی بکاهد و تا حدودی از افت تحصیلی در آن‌ها پیشگیری کند.

### تقدیر و تشکر

این مطالعه حاصل طرح تحقیقاتی مصوب کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود که با حمایت مالی معاونت تحقیقات و فناوری این دانشگاه انجام شد.

هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی دانشجویان بود. این در حالی است که در مطالعه حدادی کوهسار و همکاران بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی ارتباط معنی‌داری یافت نشد (۱۳). در مطالعه حاضر جنس با افسردگی ارتباط معنی‌داری داشت، ولی با مؤلفه‌های هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری را نشان نداد. این یافته نیز با نتایج پژوهش ظهیرالدین و همکاران مطابقت داشت (۱۵). این در حالی است که در مطالعه بیرامی و همکاران بین جنس و هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری یافت شد، به گونه‌ای که نمره هوش هیجانی مردان بیش‌تر از زنان بود (۱۸).

سن با زیر مقیاس انگیزه افسردگی و مؤلفه درون فردی هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری داشت، به گونه‌ای که با افزایش سن نمره این مؤلفه نیز افزایش یافته بود. این یافته با یافته پژوهش‌های بیرامی و همکاران و بارون هم خوانی داشت (۱۸ و ۴). رشته با مؤلفه خلق عمومی و مؤلفه مهار تنش ارتباط معنی‌داری داشت. در مطالعه بیرامی و همکاران نیز مشخص شد که رشته تحصیلی با هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری دارد (۱۸). مقایسه مؤلفه‌های هوش هیجانی و زیر مقیاس‌های افسردگی نیز نشان داد که افسردگی با مؤلفه‌های هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری دارد. در پژوهش احیاءکننده و همکاران نیز بین سلامت روان و هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری یافت شد، به گونه‌ای که با افزایش هوش هیجانی سلامت روان دانشجویان بهتر می‌شود (۱۹).

## REFERENCES:

- 1.Salovey P, Straue R. Emotional intelligence personality and the perceive quality social 1.Salovey P, Straue R. Emotional intelligence personality and the perceive quality social relationships. Personality and Individual Differences, Volume 35, Issue 3, August 2003, p: 641–658
- 2.Agayar P, Sharifi daramadi P. Emotional and organizational intelligence.First edition. Sepahan Publications .Esfahan, 2007.p:59
- 3.Mayer J, Salovey D. The intelligence of emotional intelligence. Emotional Intelligence , Volume 17, Issue 4, October–December 1993, Pages 433–442
- 4.Baron R, Reuven B, Daeke D, James A. The hand book of emotional intelligence. San Francisco Jossy-Buss Book 2000; no 5. p: 854.
- 5-Asadi A. The relationship between emotional intelligence and common public health in High school students of Kamyaran. Master's thesis in psychology. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran University.2005.p:23(Master Thesis in persian)
- 6.Lif C, Susan B. Social and emotional intelligence: aoolication for developmental education. Journal of Developmental Education 2003; no 12 .p:7-11.
- 7.Zahrakar K. Compatibility and performance of various aspects of Islamic Azad University Spread of eslam shahr 2006. Unpublished Research Paper. Research Assistance of Islamic Azad University Spread of Eslam Shahr(article in persian)
- 8-gerber.c . the relationship between emotional intelligence and success in school for a sample of eight–grade students . dissertation abstracts international . section:the sciences and engineering. 2004. Issue 65, No 6-B, p: 3210
- 9- Zare. M . El contribution to the study of academic success . Master Thesis . . Tehran Psychiatric Institute. 2001 . pp. 57-64. (article in persian)
- 10- Mansouri. B . standardization shrink Sybrya emotional intelligence test for graduate students at public universities located in Tehran . Allameh Tabatabai University . Faculty of Education and Psychology . 2001 . p: 50-42. (article in persian)
- 11-Kyamrsy A. Thesis. The role of emotional intelligence and meta-cognitive beliefs on anxiety and depression, 2010. Page 10. (article in persian)
- 12-Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., et al. Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Alexandria, VA: Association of Supervision and Curriculum Developmen.1997 .third edition .p:22.
- 13- Haddadi koohsar. A . mental health related components of emotional intelligence and academic success: moderating role of gender . Knowledge and Research in Education - Curriculum . Issue 22 . Summer 2009 . p: 118-99. (article in persian)
- 14-bayani a. Inventory Validity and Reliability of Emotional Intelligence Questionnaire in Students. Journal of Principles of Mental Health. Autumn 2009. Issue 11. no 3. p:205-212. (article in persian)
- 15.Zahirodin A, Dibajnia P, Gheidar Z. Evaluation of emotional intelligence in Students in the fourth year of shahid Beheshti University of Medical Sciences. Pejouhandeh 2009; Issue 15. No 5. P: 204-7. (article in persian)
- 16- parker.d,hugan.m,eastuborook.j,oke.a,wood.l . emotional intelligence and student retention ;predicting the successful transition from high school to university . journal personality and individual difference.2006 . no37 . p:130-132
- 17-hadadi kouhsar a. psychological health and academic success: moderating role of gender . education and research in science education - Curricula.summer 2009. No22, p:99-118. (article in persian)
- 18-beirami m, gharibi j, hashemi t, gholizadeh z. Predicting students' emotional intelligence based on demographic variables. Thought and behavior Winter 2009. Issue 4(16):57-63. (article in persian)
- 19-Ehyakonandeh M, Shafei Abadi A, Soudaei M. The relationship between emotional intelligence and mental health in counseling students of Islamic Azad University of behbahan. Knowledge and Research in Applied Psychology. Autumn 2009. No41.P:1-16 . (article in persian)
- 20-Manshaei R, Mazaheri M, Khayamnekouei Z. Relevance of Emotional intelligence and depression in students of Islamic Azad University of Tehran. New findings in psychology. Spring2011. Issue 6. no 18. P: 35-46. (article in persian)
- 21.Vela R. The role of emotional intelligence in the academic achievement of first- year college. Texas A&M University-Kingsville. College of Education - Rhode Hall 103 Kingsville, Texas 2003; Issue 78363. no 361.p: 593-2203.

# A study of the Relationship between Emotional Intelligence, Academic Achievement and Depression among Students of Yasuj University of Medical Sciences, 2012

Rezanejad MT<sup>1</sup>, Rezanejad T<sup>2</sup>, Nourian KH<sup>3\*</sup>, Gafarian Shirazi HR<sup>4</sup>, Hasanzadeh N<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Student Research Committee, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran, <sup>2</sup>Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran, <sup>3</sup>Department of Nursing, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran  
<sup>4</sup>Social Determinants of Health Research Center, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

Received: 23 Apr 2013

Accepted: 07 Dec 2013

## Abstract

**Background & aim:** Emotional intelligence is an ability to control the emotions of oneself. The aim of this study was to investigate the relationship between the components of emotional intelligence and academic achievement, and also depression in students of medical science.

**Methods:** In this sectional study the emotional questionnaire (EQI) and USDI questionnaire were used. To evaluate the academic achievement the difference in average scores of 300 students of Yasuj University of Medical Sciences were used during the academic term. Data were statistically analyzed using ANOVA, t-tests and descriptive statistics (mean  $\pm$  SD).

**Results:** Results indicated that there was significant relationship between emotional intelligence and academic achievement ( $p < 0.05$ ). Overall, 80 percent of students had moderate and good emotional intelligence. 12.7% of students had excellent intelligence while 67.7% of them suffered from depression.

**Conclusion:** Improving education and the student's level of emotional intelligence can decrease anxiety and improve academic achievement.

**Key words:** Emotional Intelligence, Depression, Academic Achievement

---

\*Corresponding Author: Nourian KH, Department of Nursing, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

Email: noorian20@yahoo.com