

هوش هیجانی و تأثیر آن بر دانش آموزان ابتدایی

معصومه حضرتی^a، مجتبی بذرافشان مقدم^b، نرگس آهنگیان^c
^a کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی، معلم آموزش و پرورش استان خراسان رضوی، مشهد
^b دانشیار، گروه مدیریت آموزشی و توسعه منابع انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد
^c استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه حکمت رضوی، مشهد

نویسنده مسئول: مجتبی بذرافشان مقدم (۰۹۱۵۱۱۵۲۰۲۱ و bazrafshan@um.ac.ir)

چکیده: هوش هیجانی شامل مهارت‌ها، شایستگی‌ها و انگیزه‌های عاطفی، اجتماعی و فردی می‌باشد و به سازگاری موفقیت‌آمیز در مواجهه با استرس و خشونت به‌طور خاص کمک می‌کند. علاوه بر آن، شواهد فراوان نشان می‌دهد که میزان بالای هوش هیجانی با تعدادی از شاخص‌های مطلوب سلامت، سلامت روان، روابط اجتماعی و سازگاری با استرس و سختی‌ها ارتباط دارد. این مقاله به بررسی و توضیح مفاهیم اولیه مرتبط با عنوان مقاله پرداخته و سپس به جمع‌بندی نتایج پژوهش‌های گذشته مبنی بر اثرات هوش هیجانی بر روی دانش آموزان می‌پردازد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد.

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان.

۱. مقدمه

یکی از جنبه‌های مهم زندگی سالم برخورداری از سلامت روان^۱ است، عوامل متعددی در شکل دادن درست یا غلط سلامت روان تأثیر دارد. سازمان بهداشت جهانی به این نکته اشاره دارد که سلامت روان در پی کاهش احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و پیشگیری از بروز این نشانه‌ها در افراد است. از سویی دیگر، سلامت روان نقش مهمی در تضمین یک جامعه پویا و کارآمد دارد [۱]. از طرفی دوران کودکی و نوجوانی سال‌های مهمی است و اقدامات ارتقاءدهنده سلامتی در این مدت در کاهش نابرابری‌های بهداشتی و بهبود سلامت روان تا بزرگسالی بسیار مهم است [۲]. یکی از عواملی که می‌تواند با سلامت روان در ارتباط باشد، هوش هیجانی^۲ است که شامل مهارت‌ها، شایستگی‌ها و انگیزه‌های عاطفی، اجتماعی و فردی می‌باشد و به سازگاری موفقیت‌آمیز به‌طور کلی و در مواجهه با استرس و خشونت به‌طور خاص کمک می‌کند. شواهد فراوان نشان می‌دهد که میزان بالای هوش هیجانی با تعدادی از شاخص‌های مطلوب سلامت، سلامت روان، روابط اجتماعی و سازگاری با استرس و سختی‌ها ارتباط دارد. از طرفی هوش هیجانی ارزیابی مناسب احساسات خود و دیگران و بیان تطبیق مناسب احساسات است که مؤلفه‌های آن عبارت است از: خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و مهارت‌های اجتماعی. با رشد و پرورش هوش هیجانی، دانش‌آموزان در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران، مسئولیت‌پذیری، راه‌های مبارزه با دیگرآزاری و حسادت را یاد می‌گیرند و این منجر به بالا رفتن سطح بهداشت روانی جامعه می‌شود [۳]. در این مقاله نخست به توضیح برخی از مفاهیم اولیه در مورد هوش هیجانی پرداخته شده و سپس عوامل موثر بر آن مورد بررسی قرار گرفته است.

۲. هوش هیجانی

هوش هیجانی ارزیابی مناسب احساسات خود و دیگران و بیان تطبیق مناسب احساسات است که مؤلفه‌های آن عبارت است از: خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و مهارت‌های اجتماعی.

- ۱) خودآگاهی یا آگاهی از خویش: یعنی نقاط قوت و ضعف خود، انگیزه‌ها و ارزش‌هایمان و نیز تأثیری که روی دیگران داریم بشناسیم.
- ۲) خودتنظیمی: یعنی تکانه‌ها و انگیزه‌های لحظه‌ای و خلق خود را در وضعیت مختل‌کننده و مزاحم، کنترل کنیم یا جهت آن‌ها را تغییر دهیم.
- ۳) انگیزش: رسیدن به اهداف و موفقیت به‌صرف موفقیت به ما انگیزه بدهد و شکست، نتواند به‌سادگی انگیزه‌ی ما را بگیرد.
- ۴) همدلی: وضعیت احساسی دیگران را درک کنیم و بتوانیم از دریچه‌ی چشم آن‌ها دنیا را ببینیم.
- ۵) مهارت اجتماعی: با دیگران، رابطه‌ی صمیمی برقرار کنیم تا بتوانیم آن‌ها را به سمتی که تمایل داریم سوق دهیم.

۱.۲. مفهوم هیجان

واژه‌ای که تحت عنوان هیجان مطرح شده، اصطلاحی است که روانشناسان و فلاسفه بیش از یک قرن درباره معنای دقیق آن به بحث پرداخته‌اند. در فرهنگ لغات انگلیسی آکسفورد [۴]، معنای لغوی هیجان چنین بیان شده است که هیجان هر نوع تحریک یا اغتشاش در ذهن، احساس، حافظه و هر حالت ذهنی قدرتمند و

^۱ Mental Health

^۲ Emotional Intelligence

تهییج شده در انسان را شامل می‌شود. لغت هیجان را برای اشاره به یک حس تفکر، حالت‌های روانی و بیولوژیکی مختص آن و دامنه‌ای از تمایلات شخصی برای عمل کردن بر اساس آن به کار می‌برند. تعداد هیجان‌های شناخته‌شده با در نظر گرفتن ترکیبات، گوناگونی‌ها، تحولات و اختلالات جزئی آن‌ها به صدها نوع می‌رسد. درواقع هیجان‌های ظریف متعددی وجود دارند که برای ذکر آن‌ها واژه‌ای نداریم [۵].

گلمن (۱۹۹۵)، هیجان‌ها را به‌صورت چند خانواده یا بعد مطرح می‌کند و خانواده‌های اصلی خشم، اندوه، ترس، لذت، عشق، شرم و امثال آن را مواردی در نظر می‌گیرد که برای اشاره به جزئیات بی‌شمار زندگی هیجانی بشر لازم هستند [۶]. هرکدام از این خانواده‌ها دارای یک هسته هیجانی پایه‌اند که نقشی محوری دارند و دیگر وابستگان آن‌ها به گوناگونی‌های بی‌شمار خود، از آن مرکز نشأت می‌گیرند. هوش هیجانی دربردارنده آگاهی، تنظیم و بیان درست دامنه‌ای از این هیجانات است. لذا توانایی شناخت، ابراز و کنترل این هیجانات یکی از ابعاد مهم هوش هیجانی می‌باشد و توانایی فرد در هرکدام از این توانایی‌ها منجر به اختلالاتی نظیر اختلالات اضطرابی و خلقی خواهند شد که حاکی از نقض خودگردانی هیجانی است. بنابراین تا آنجا که ممکن است باید مهارت‌های هوش هیجانی که مبنای آن‌ها شناخت دقیق هیجان‌ها و کنترل و تنظیم آن‌ها می‌باشد، آموزش داده شود تا احتمال بروز این اختلالات را کاهش داده و از این طریق عملکرد آن‌ها بهبود یابد [۷].

۲.۲. ظهور مفهوم هوش هیجانی

اگرچه در سال‌های اخیر هوش هیجانی به‌شدت مورد توجه قرار گرفته است، اما این سازه، سازه‌ای جدید و تازه نیست. وکسلر (۱۹۴۳)، به هنگام تبیین جنبه‌های غیر شناختی هوش عمومی، درباره هوش می‌نویسد «کوشیده‌ام نشان دهم علاوه بر عوامل هوشی، عوامل غیر هوشی ویژه‌ای نیز وجود دارند که می‌توانند رفتار هوشمندانه را مشخص کنند. نمی‌توانیم هوش عمومی را موردسنجش قرار دهیم مگر اینکه معیارهایی نیز برای سنجش عوامل غیر هوشی در برداشته باشد». وکسلر درصدد آن بود که جنبه‌های غیرشناختی و شناختی هوش عمومی را باهم بسنجد. تلاش او در این زمینه را می‌توان در استفاده وی از کاربرد خرده آزمون‌های درک، فهم و تنظیم تصاویر دریافت که دو بخش عمده آزمون وی را تشکیل می‌دهند [۸]. در سال ۱۹۸۱، یک دانشجوی دکترا در رشته هنر در یکی از دانشگاه‌های آمریکا پایان‌نامه‌ای را به اتمام رساند که در آن از عنوان هوش هیجانی استفاده شده بود. به نظر می‌رسد که اولین کاربرد اصطلاح هوش هیجانی در محافل علمی و آکادمیکی به این دانشجو بازمی‌گردد [۹]. در دهه ۱۹۹۰ کارهای استرنبرگ گاردنر علاقه به هوش اجتماعی-هیجانی که فراموش شده بود را دوباره تازه نمود و آتش اشتیاق به مطالعه آن را شعله‌ور ساخت.

از سویی دیگر، برای اولین بار در سال ۱۹۹۰ واژه «هوش هیجانی» در مقاله سالوی و مایر دو تن از استادان دانشگاه آمریکا پدیدار شد. آنان این واژه را این‌طور تعریف کردند: «شکلی از هوش اجتماعی که دربرگیرنده‌ی توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود و دیگران و متمایز کردن آن‌ها از یکدیگر و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و عمل فرد می‌باشد». آن دو سعی داشتند تا توانمندی‌های آزاد در حیطه هیجانات و احساسات را به شکلی عملی اندازه‌گیری کنند و دریافتند که بعضی از افراد در تشخیص و شناسایی هیجانات و حل مشکلات مربوط به هیجانات و احساسات توانمندتر هستند؛ اما کسی که بیش از همه نامش با عنوان هوش هیجانی گره‌خورده، دانیل گلمن است. او استاد روانشناسی است و مقالات متعددی برای مجله تایم در گروه روانشناسی روزنامه نیویورک تایمز به رشته تحریر درآورده است. در سال ۲۰۰۰ او نوشتن کتابی به نام سواد هیجانی را آغاز و برای تکمیل اطلاعات خود از دانشگاه‌های متعددی بازدید کرد، در مطالعات خود با فعالیت سالووی و مایر آشنا شد و عنوان کتاب خود را به تبعیت از آن دو به «هوش هیجانی» تغییر داد. وی در برنامه‌های متعدد تلویزیونی شرکت می‌کرد و در مورد هوش هیجانی سخن می‌گفت نتیجه تلاش‌های او انتشار کتابی در سال ۱۹۹۵ بود که پرفروش‌ترین کتاب بین‌المللی سال گردید [۸].

۳.۲. تعریف هوش هیجانی

هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود و دیگران است. به عبارت دیگر، شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، سه مؤلفه هیجان‌ها را به‌طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند: مؤلفه شناختی، مؤلفه فیزیولوژیکی و مؤلفه رفتاری [۱۰]. هوش هیجانی عبارت است از توانایی فرد برای کنترل احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز بین احساسات و هیجانات خود و دیگران و نیز استفاده از این اطلاعات برای هدایت اعمال و افکار. هوش هیجانی به‌عنوان یک مفهوم جدید در روانشناسی حاصل درهم‌تنیدگی دو ذهن هیجانی و عقلانی است هوش هیجانی رابطه متقابل عقل و احساس است و از آنجاکه انسان‌ها نه به‌طور کامل عقلانی هستند و نه احساسی، قابلیت فرد برای انطباق با محیط اطراف و کنار آمدن با مشکلات زندگی به کارکرد ترکیبی قابلیت‌های عاطفی و عقلانی بستگی دارد [۱۱].

هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی مثل برانگیختن خود، مقاومت در مواجهه با ناکامی‌ها، کنترل تکانه‌ها و به تأخیر انداختن خوشی‌ها، تنظیم خلق و خوی، همدلی کردن و امیدوار بودن تعریف می‌شود. هوش هیجانی نوع دیگری از هوش است [۱۲]. این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی است. توانایی اداره مطلوب خلق و خوی و وضع روانی و کنترل تکانش‌هاست. عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف در خود ایجاد انگیزه و امید می‌کند. همچنین یعنی آگاهی از احساسات افراد پیرامون [۱۳].

۴.۲. هوش هیجانی از دیدگاه اسلام

دین اسلام با ژرف نگری، کنترل و مدیریت احساسات و عواطف را مورد توجه قرار داده است و توجه ویژه‌ای به مدیریت هیجانات خود و دیگران و هوش هیجانی افراد دارد. خداوند در قرآن خطاب به پیامبر می‌فرماید: «به مرحمت خدا بود که با خلق مهربان گشتی و اگر تندخو و سخت‌دل بودی مردم از گرد تو متفرق می‌شدند» (آل عمران: ۱۵۹).

امیر مؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید: «پرمفعت‌ترین معرفت‌ها معرفت نفس است.»

خودآگاهی در قرآن به معنای بازیابی حقیقت خویش به واسطه پرورش و شکوفایی استعدادهای فطری و درونی است که در نهایت به درک قلبی حقایق هستی و صفات الهی منجر می‌شود و نیز خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید مراقب خود باشید اگر شما هدایت یافتید گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند به شما زبانی نمی‌رساند بازگشت همه شما به سوی خداست و شما را از آنچه عمل می‌کردید آگاه می‌سازد» (مائده ۱۰۵). در این آیه شریفه خداوند وظیفه هر فرد با ایمان را توجه به خویش شدن و آگاهی از توانایی‌های خویش دانسته، زیرا شناخت نفس موجب معرفت پروردگار خواهد بود. انسان موجودی اجتماعی است که ارتباطات و انس با دیگران از ضروریات زندگی او به شمار می‌رود و از فطرت او سرچشمه می‌گیرد این ارتباطات ثمرات زیادی از جمله طول عمر و نشاط در زندگی و ایجاد انگیزه برای یک زندگی سعادتمندانه می‌شود اشاره به فضائی چون صداقت و راست‌گویی، نیکو سخن گفتن، احترام به بزرگان، خدمت به دیگران، ابراز محبت، ترحم به کودکان و پرهیز از رذایلی همچون: دروغ‌گویی، غیبت، سخن‌چینی و تمسخر دیگران مجموعه‌ای از بایدها و نبایدهایی است که انسان را در کسب مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند.

بالا بردن آستانه صبر و تحمل در زندگی و روابط اجتماعی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی است. آگاهی از اینکه مشکلات و سختی‌ها جزء لاینفک زندگی است و هیچ زندگی وجود ندارد مگر اینکه همراه با سختی، بیماری و یا مشکلی است (بلد: ۴) ما انسان را در رنج آفریدیم [۱۴].

۵.۲. هوش هیجانی از دیدگاه گلمن

هوش هیجانی هم شامل عناصر درونی است و هم عناصر بیرونی. عناصر درونی شامل میزان خودآگاهی، خودانگاره، احساس استقلال و ظرفیت خود شکوفایی و قاطعیت می‌باشد [۶]. عناصر بیرونی شامل روابط بین فردی، سهولت همدلی و احساس مسئولیت می‌شود. همچنین هوش هیجانی شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، انعطاف‌پذیری، توانایی حل مشکلات هیجانی، توانایی مقابله با استرس و تکان‌ها می‌باشد. گلمن هوش هیجانی را از IQ جدا کرده و به نظر او هوش هیجانی شیوه استفاده بهتر از IQ را از طریق خودکنترلی اشتیاق و پشتکار و خود انگیزی شکل می‌دهد.

۳. ابعاد هوش هیجانی

ابعاد هوش هیجانی به شرح ذیل است [۴]:

۱.۳. خودآگاهی

خودآگاهی هیجانی توانایی درک احساسات است. این مؤلفه تنها آگاهی از احساسات یک فرد و هیجانات فرد نیست، بلکه همچنین شامل توانایی به‌منظور پی بردن به این امر است که شخص چه احساسی دارد و چرا این احساس در او شکل گرفته است و همچنین به‌منظور پی بردن به آنچه سبب این احساسات است.

۲.۳. خود مدیریت

خود مدیریت یعنی اینکه تکان‌ها و انگیزه‌های لحظه‌ای و خلق خود را در وضعیت مختل‌کننده و مزاحم، کنترل کرده یا جهت آن‌ها را تغییر دهیم. قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی و مهارت عاطفی است که بر حس خودآگاهی متکی می‌باشد و شامل ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول و پیامدهای شکست است.

افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیف‌اند، به‌طور دائم با احساس نومی‌دی و افسردگی دست‌به‌گریبان هستند، درحالی‌که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند، با سرعت بسیار بیشتری می‌توانند ناملایمات زندگی را پشت سر بگذرانند.

۳.۳. آگاهی اجتماعی

آگاهی‌های اجتماعی عبارت است از فرایندهای مرکبی که فرد را قادر می‌سازد به‌گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را باکفایت تلقی کنند. این مهارت، توانایی لازم برای انجام رفتار هدفمند و موفقیت‌آمیز می‌باشد. آگاهی‌های اجتماعی به رفتارهایی گفته می‌شود که شالوده ارتباط‌های موفق و رودرو را تشکیل می‌دهند، آگاهی‌های اجتماعی رفتارهای معین و آموخته‌شده‌ای است که افراد در روابط میان فردی خود، برای کسب تقویت‌های محیطی یا حفظ آن‌ها انجام می‌دهند. تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهند که آگاهی‌های اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی افراد مؤثر است.

۴.۳. مدیریت روابط

بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است، مانند صلاحیت یا عدم صلاحیت اجتماعی و مهارت‌های خاص لازم برای آن. این‌ها توانایی‌هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثربخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه به کنش متقابل آرام با دیگران بازمی‌گردد به‌خوبی عمل می‌کنند، آنان ستاره‌های اجتماعی هستند [۱۵]. البته افراد از نظر توانایی‌های خود در هر یک از این حیطه‌ها، با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است بعضی از ما برای نمونه در کنار آمدن با اضطراب‌های خود به‌طور کامل موفق باشیم، اما در تسکین دادن ناآرامی‌های دیگران چندان کارآمد نباشیم. بدون شک، زیربنای اصلی سطح توانایی ما، عصب است اما مغز به طرز چشمگیری شکل‌پذیر است و همواره در حال یادگیری است. سستی افراد را در مهارت‌های عاطفی می‌توان جبران کرد: هرکدام از این حیطه‌ها تا حد زیادی نشانگر مجموعه‌ای از عادات و واکنش‌هایی است که با تلاش صحیح، می‌توان آن‌ها را بهبود بخشید.

۴. عوامل مؤثر بر هوش هیجانی

انسان‌ها باوجودی که موجوداتی عقلانی هستند، ویژگی‌های هیجانی نیز دارند که این ویژگی، آن‌ها را به موجودی هیجانی نیز تبدیل کرده است. افراد دارای هوش هیجانی باورها و قواعدی را درک می‌کنند که یک هیجان را معنی‌دار می‌کند و قادر هستند به‌طور صحیح موقعیت را ارزیابی و احساسات خود را ماهرانه بیان کنند. هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی از قبیل کنترل خود در برابر تکانش‌ها، پایداری در ناملایمات، تنظیم خلق، امیدواری و همدلی با دیگران است. مؤلفه‌های مفهوم هوش هیجانی این را ثابت می‌کنند که خود هوش به‌تنهایی نمی‌تواند بیشتر متغیرهای متناوب فردی را در موقعیت‌های زندگی توضیح دهند ولی بررسی هوش هیجانی در فرد می‌تواند عامل مؤثری در موفقیت زندگی او باشد [۱۱]. فرصت حیاتی برای شکل‌گیری هوش هیجانی در سال‌های اولیه زندگی است ولی این توانایی به صورتی محدودتر در طول عمر ادامه می‌یابد. در ادامه به بررسی برخی از عوامل تقویت این توانایی پرداخته‌شده است:

۱.۴. آگاهی از احساسات

وقتی که فرد سعی می‌کند احساسات و عواطف خود را نادیده بگیرد، درواقع کنترل آن‌ها مشکل‌تر خواهد شد پس بهتر است احساسات خود را بشناسد، محرک‌هایی که احساسات را در وی ایجاد می‌کنند را شناسایی و برای مقابله با آن‌ها راهکارهایی پیدا کند. هنگامی که احساس منفی به موضوعی دارد آرامش خود را حفظ کند و به این فکر کند که چرا این تجربه را دارد [۱۵].

۲.۴. ذهنیت تحلیلی

افراد باید سعی کنند محیط اطراف خود را تحلیل کنند. به رفتارها، کنش‌ها و حالات چهره دیگران توجه کنند. برای اینکه درک روشن‌تری از احساسات دیگران داشته باشند، خود را به‌جای آن‌ها بگذارند و ببینند در آن شرایط خاص چه احساسی خواهند داشت؛ تا بتوانند دیدگاه دیگران را بهتر درک کنند [۱۰].

۳.۴. توجه به علایق

آگاهی از علایق به اشخاص درراه رسیدن به خواسته‌ها کمک می‌کند، درواقع داشتن علاقه و اشتیاق در فرد می‌تواند الهام‌بخش تلاش بیشتر برای تحقق اهداف باشد و او را در این مسیر هدایت کند. این اشتیاق می‌تواند تمام حوزه‌های زندگی انسان را در برگیرد و به‌عنوان محرک در زندگی عمل کند [۱۰].

۴.۴. خوش‌بینی

داشتن نگرش مثبت به زندگی به افراد کمک می‌کند از فرصت‌هایی که در زندگی دارند برای رسیدن به رشد و شکوفایی خود استفاده کنند. با اتخاذ نگرش مثبت می‌توان با انگیزه بیشتر در مسیر رسیدن به اهداف قدم برداشت [۱۲].

۵.۴. تطبیق‌پذیری

گاهی در زندگی نیاز داریم که مسیر خود را تغییر دهیم و از نو شروع کنیم. وقتی یک راهکار نتیجه‌بخش نیست، باید به دنبال بررسی یک استراتژی جدید بود تا درنهایت بتوان بهترین عملکرد را داشت [۱۵].

۵. تأثیرات هوش هیجانی بر دانش آموزان ابتدایی

در این بخش، به طور خلاصه به بررسی اثرات هوش هیجانی بر دانش آموزان پرداخته شده است.

علی میرزالی و همکاران [۱۶]، پژوهشی با عنوان بررسی مقایسه هوش هیجانی و هوش معنوی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ابتدایی دوره دوم شهر خوی انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر همبستگی مثبت وجود دارد؛ یعنی با افزایش هوش هیجانی موفقیت تحصیلی دانش آموزان نیز افزایش می یابد.

در پژوهشی دیگر فتحی و همکاران [۱۷]، در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی و اجتماعی دانش آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر تبریز پرداختند. نمونه ای به حجم ۶۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. سپس هر دو گروه در مرحله پیش و پس از آزمون پرسشنامه پرخاشگری بآس و پری^۳ و آزمون شخصیت سنج کالیفرنیا^۴ را تکمیل و در این اثناء شرکت کنندگان گروه آزمایش در طی ۱۵ جلسه، ۴۵ دقیقه ای، به مدت ۳ روز در هفته (۴۵ روز) در معرض آموزش های هوش هیجانی قرار گرفتند. تحلیل داده ها نشان داد که آموزش هوش هیجانی به طور معنی داری منجر به کاهش میانگین نمرات پرخاشگری و افزایش میانگین نمرات سازگاری فردی و اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

بشیری [۱۸]، باهدف آزمون الگویی از مسئولیت پذیری به عنوان متغیر میانجی گر و بهزیستی روانشناختی به صورت پیامدهای هوش هیجانی در والدین دانش آموزان دوره اول مدارس شهرستان تربت حیدریه در دوران پاندومی کرونا پژوهشی انجام داد. به همین منظور ۱۰۰ نفر از والدین با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه های پژوهش را به صورت آنلاین تکمیل کردند. ابزارهای استفاده شده عبارت از این بودند: پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، پرسشنامه هوش هیجانی شوت و همکاران^۵ و پرسشنامه مسئولیت پذیری گاف^۶. تحلیل داده ها با روش آماری الگویابی معادلات ساختاری انجام شد. روابط واسطه ای با استفاده از روش بوت استرپ آزمون شدند. نتایج نشان دادند بین متغیرهای هوش هیجانی و مسئولیت پذیری، بهزیستی روانشناختی و مسئولیت پذیری و همچنین بین هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی با میانجیگری مسئولیت پذیری ارتباط معنادار وجود ندارد.

تقی پور و همکاران [۱۹]، نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانش آموزان پسر ورزشکار آمل را بررسی کردند. تعداد ۱۰۰ دانش آموز با روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بین بهزیستی روان شناختی با هیجانات مثبت ارتباط مثبت و معنادار و با هیجانات منفی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد، هیجانات مثبت و منفی قادر به پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانش آموزان هستند. توجه به تأثیرگذاری هیجانات بر بهزیستی روان شناختی توجه به ارتقاء هیجانات مثبت و تعدیل هیجانات منفی با استفاده از ورزش می تواند به افزایش بهزیستی روان شناختی دانش آموزان کمک کند.

قهرمانی و نعمتی [۲۰]، رابطه جهت گیری مذهبی، هوش هیجانی و هوش معنوی با سلامت روانی در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر کرج را بررسی کردند. تعداد ۳۵۴ نفر بر اساس جدول مورگان و با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای (۱۸۰ دختر و ۱۷۴ پسر) برای نمونه پژوهش انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که بین جهت گیری مذهبی درونی و سلامت روانی، رابطه مثبت و در سطح ۰/۱۰ معنادار است ولی بین جهت گیری مذهبی درونی و مشکلات جسمانی، اضطراب، مشکلات اجتماعی و افسردگی رابطه منفی و معنادار است. همچنین بین جهت گیری مذهبی بیرونی و سلامت روانی رابطه منفی ولی بین جهت گیری مذهبی با مشکلات جسمانی، اضطراب، مشکلات اجتماعی و افسردگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین هوش هیجانی و سلامت روانی، رابطه مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است ولی بین هوش هیجانی و مشکلات جسمانی، اضطراب، مشکلات اجتماعی و افسردگی رابطه منفی و معنادار است. علاوه بر این بین هوش معنوی و سلامت روانی، رابطه مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است ولی بین هوش معنوی و مشکلات جسمانی، اضطراب، مشکلات اجتماعی و افسردگی رابطه منفی و معنادار است.

ثناگوی و همکاران [۲۱]، رابطه هوش هیجانی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم دبستان ناحیه یک شهرستان زاهدان را بررسی کردند. نمونه به صورت تصادفی ساده انتخاب و در مجموع ۱۰۰ نفر را تشکیل داده اند. متغیرها با استفاده از پرسشنامه های سلامت روانی گلدبرگ و هیلیر^۷ و پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی سنجیده شد. نتایج رگرسیون نشان داد که بین هوش هیجانی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد. علاوه بر این نتایج همبستگی نشان داد که بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد؛ و در پایان نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین سلامت روان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

پیکراس و همکاران [۲۲]، در مطالعه ای به بررسی اثرات هوش هیجانی بر مشکلات اجتماعی-عاطفی بر اساس تفکیک جنسیت پرداختند. در مجموع ۲۶۸ پسر و دختر ۸ تا ۱۲ ساله در این مطالعه شرکت کردند. این کودکان دانش آموزان کلاس های سوم، چهارم، پنجم و ششم آموزش ابتدایی بودند که در دو مرکز آموزشی دولتی در استان آلیکانته (اسپانیا) تحصیل می کردند. هوش هیجانی (EI) به عنوان متغیری با اهمیت در تعیین سازگاری روانی اجتماعی در نظر گرفته شد. نتایج آن ها حاکی از آن بود که تحلیل های رگرسیون و میانجی گری/اعتدال تأیید کردند که سازگاری روانی-اجتماعی در کودکان توسط EI به طور مستقیم و با مشکلات عاطفی و اجتماعی به صورت غیرمستقیم تعیین می شود. علاوه بر این، جنسیت به عنوان یک متغیر تعدیل کننده بین صفت EI و سازگاری روانی-اجتماعی نشان داده شد.

^۳ Bass and Perry

^۴ California Psychological Inventory Test

^۵ Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, & Dornheim

^۶ Gough

^۷ Goldberg & Hillier

نیارکو و همکاران [۲۳]، در پژوهشی به بررسی عملکرد محافظتی سلامت روان هوش هیجانی بالا (EI) و مهارت‌های شناختی (CS) در میان نوجوانان غنائی هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی و خشونت پرداختند. محققان نخست به چگونگی ارتباط بین رویدادهای استرس‌زای زندگی و تجربیات خشونت‌آمیز با سلامت روان پرداختند، که با علائم پریشانی افسردگی و روان‌شناختی نشان داده شد، و سپس اینکه آیا EI و CS می‌توانند به عنوان تعدیل‌کننده‌های احتمالی بین استرس، خشونت و مشکلات سلامت روان عمل کنند یا نه. شرکت کنندگان ۴۱۵ دانش آموز دوره متوسطه در کشور غنا بودند. آن‌ها گزارش کردند که سطح بالای رویدادهای استرس‌زا زندگی با سطوح بالای علائم افسردگی و پریشانی روانی ارتباط دارد. با این حال، تجارب خشونت‌آمیز با مشکلات سلامت روان ارتباط ندارد. همچنین، سطوح بالای EI و CS نمی‌تواند از سلامت روان نوجوانان در برابر اثرات منفی رویدادهای استرس‌زا زندگی یا تجربیات خشونت‌آمیز محافظت کند.

دیویس و همکاران (۲۰۱۹) به بررسی اثر نقش هوش هیجانی در حفظ علائم افسردگی و احساس تنهایی در کودکان کشور انگلستان پرداختند. آن‌ها تأثیرات مهارت‌های هیجانی (AEI) و خود شایستگی عاطفی (TEI) را بر حفظ تنهایی و علائم افسردگی در کودکان ۹ تا ۱۱ ساله را مورد بررسی قرار دادند. برای این منظور ۲۱۳ کودک، پرسشنامه‌های طراحی شده را تکمیل کردند. یافته‌های آن‌ها نشان داد که AEI برای پیش‌بینی حفظ علائم افسردگی و تنهایی در کودکان بالای یک سال مهم می‌باشد. در حالی که TEI تأثیر کمتری دارد و به تنهایی طولانی مدت در دختران کمک می‌کند. آن‌ها گزارش کردند که حفظ تنهایی در دختر جوانی که از نظر عاطفی ماهر است، اما فاقد اعتماد به نفس عاطفی است، ممکن است با عوامل چالش برانگیزی (مانند مشکل در برقراری ارتباط مجدد با همسالان) تسریع شود و ممکن است به شدت احساس شکست عاطفی کند.

۶. نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب گفته شده در این مقاله، می‌توان به این نتیجه رسید که هوش هیجانی یکی از مهم‌ترین توانایی‌های هر فرد برای کنترل احساسات و هیجانات در مواجهه با دیگران می‌باشد. همچنین، هوش هیجانی تأثیرات فراوانی در زمینه‌های مختلف مانند مقاومت در مواجهه با ناکامی‌ها، کنترل تکلنه‌ها، تنظیم خلق‌وخوی و غیره دارد. از سویی دیگر، زندگی دانش‌آموزان با استرس‌های متعدد عجين شده است و توانایی مقابله با این استرس‌ها، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، روانی و هیجانی شخص را تأمین می‌کند و ناتوانی در تنظیم هیجان زمینه بروز بیماری‌های جسمی و روانی را فراهم می‌سازد. به‌این ترتیب، ارتقاء هوش هیجانی را نوعی عامل مهم در شکل‌گیری سلامت جسمی و روانی اشخاص می‌توان محسوب کرد.

منابع

- [۱] راه‌پیمای، ف. (۱۳۹۹). پیش‌بینی سلامت روان بر اساس خودکارآمدی، سلامت عاطفی و هوش هیجانی دانش‌آموزان مقطع اول متوسطه منطقه ۹ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه کبودرآهنگ.
- [۲] محی‌الدین شیخ‌الاسلامی، ح. (۱۴۰۰). ارتباط تیپ‌های شخصیتی و هوش هیجانی با سلامت روانی دانشجویان، رویکردی نو در علوم تربیتی، دوره ۳، شماره ۱.
- [۳] Silva, C. F. (۲۰۲۱). Mental health of students. Psychology, Health & Medicine, ۲۶(۱), ۴۴-۵۵.
- [۴] ولایتی، س. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر افزایش امید به تحصیل و بهزیستی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور ورامین.
- [۵] Goleman, D. (۲۰۰۳). The emotionally Intelligent Workplace, chapter ۳- An EI-based Theory of Performance. www.eiconsortium.org.
- [۶] Golman, D. (۱۹۹۵). Emotional Intelligence, New York. Bantam Books.
- [۷] نورالدینی، ا.، ثناگو، ا.، کلتی، ا. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان اتاق عمل، اولین همایش ملی چالش‌های آموزش و پژوهش در اتاق عمل، علی‌آباد.
- [۸] خسرو نیکو، ی. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین خلاقیت و هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان آغاجری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران.
- [۹] Hein, S. (۲۰۰۴). Short definition of emotional intelligence. Emotional Intelligence, Homepage.

- [۱۰] نعمت‌اللهی، م.، فارسی، ز. (۱۳۹۶). هوش هیجانی و عوامل مؤثر بر آن، اولین همایش ملی مدیریت با رویکرد اقتصاد مقاومتی، آباده.
- [۱۱] ملکی، حمید. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خلاقیت در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه. پژوهش در نظام‌های آموزشی، دوره ۱۰، شماره ۳۳، ص ۱۹۰-۲۰۹.
- [۱۲] بیننده، ا.، حسین‌پور، س.، بیننده، ا.، جباری‌فر، ا. (۱۳۹۸). بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. مجله دانشکده دندان‌پزشکی، دوره ۱۵، شماره ۱.
- [۱۳] Mandal, M. B. (۲۰۱۷). Emotional Intelligence and Academic Achievements of Upper Primary Rural Students in Relation to Their Gender, Family Type and Economic Class. Journal of Research & Method in Education, ۷(۱), ۴۸-۱۳.

- [۱۴] میری، م. ح.، نورافشان، ص.، حمید، ن. (۱۴۰۰). بررسی قرآنی هوش هیجانی بر اساس دیدگاه دانیل گلمن. سال سی‌ام، شماره ۱۰، ص ۵۵-۶۶.
- [۱۵] میری، ق.، جلال‌منش، ش.، فشارکی، م. (۱۳۹۸). تأثیر هوش هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی دانشجویان، نشریه روان پرستاری، دوره ۷، شماره ۱، ص ۳۲-۲۷.
- [۱۶] علی میرزالو، ف.، باقری، پ.، حبیب پور فتاحی، ر. (۱۴۰۱). بررسی رابطه هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر خوی سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱، اولین کنفرانس ملی تازه‌های روانشناسی تکاملی و تربیتی، بندرعباس.
- [۱۷] فتحی، آ.، محمدی، ش.، بازدار، ص. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر تبریز. آموزش و ارزشیابی سال سیزدهم، شماره ۵۰، ص ۸۱-۵۹.
- [۱۸] بشیری، م. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی با میانجیگری مسئولیت‌پذیری در والدین دانش‌آموزان دوره اول مدارس شهرستان تربت‌حیدریه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. موسسه آموزش عالی شان‌دیز.
- [۱۹] تقی پور، ب.، غلامی، ف.، رنجبر، م.، رستم اوغلی، ز.، برزگران، ر. (۱۳۹۸). نقش هیجانات مثبت و منفی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر ورزشکار.
- [۲۰] قهرمانی، رؤیا، نعمتی‌ونشی، رؤیا. (۱۳۹۷). رابطه جهت‌گیری مذهبی، هوش هیجانی و هوش معنوی با سلامت روانی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر کرج پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳ (۲۷): ۴۵-۶۲.
- [۲۱] ثناگوی محرر، غ.، صفارزاده، س.، ناصرزاده، ر. (۱۳۹۶). بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم دبستان ناحیه یک شهرستان زاهدان. مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تاکستان)، دوره سوم - شماره ۱، صص ۱۷۱-۱۷۷.
- [۲۲] Piqueras, J.A., Mateu-Martínez, O., Cejudo, J., & Pérez-González, J. C. (۲۰۱۹). Pathways into psychosocial adjustment in children: Modeling the effects of trait emotional intelligence, social-emotional problems, and gender. *Frontiers in psychology*, ۱۰, ۵۰۰۷.
- [۲۳] Nyarko, F., Peltonen, K., Kangaslampi, S., & Punamäki, R. L. (۲۰۲۰). Emotional intelligence and cognitive skills protecting mental health from stress and violence among Ghanaian youth. *Heliyon*, ۶(۵).