

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## دانشگاه آزاد اسلامی

واحد علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه کارشناسی ارشد پرستاری  
گرایش بهداشت روان

### موضوع:

بررسی ارتباط هوش هیجانی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش آموزان  
دختر مقطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران در سال ۱۳۸۶

### استاد راهنما:

دکتر محبوبه صفوی

### استاد مشاور آمار:

دکتر محمود محمودی

### نگارش:

سیده مریم موسوی لطفی

۱۳۸۸ / ۸ / ۱۰

سال تحصیلی:

۱۳۸۶ - ۱۳۸۷

سید مریم موسوی لطفی  
دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری  
گرایش بهداشت روان

۱۲۱۷۶۰

بنام خدا



دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامائی

خانم سیده مریم موسوی لطفی دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری با گرایش  
روان پرستاری این دانشکده در تاریخ ۸۷/۳/۱۲ از پایان نامه خود تحت عنوان  
« بررسی ارتباط هوش هیجانی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهر  
تهران در سال ۸۶ »

جهت اخذ دانشنامه کارشناسی ارشد دفاع نموده اند و پایان نامه ایشان با درجه عالی  
(نمره ۱۹/۲) به تصویب رسید.

توفیق روزافزون ایشان را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.

استاد راهنما: خانم دکتر مجبویه صفوی

استاد مشاور آمار: آقای دکتر محمود محمودی

معاونت آموزشی و پژوهشی دانشکده: خانم شیرین حجازی

معاونت پژوهشی دانشگاه: آقای دکتر علیرضا نجفی

دکتر مجبویه صفوی

رئیس دانشکده پرستاری و مامائی

و بهداشت

## سپاس

ایزدا حمد و ثنا تنها تو را سزد که نابوده را به زیور هستی و هستی را به آرایه کمال آراستی و دانش را در همسویی با ایمان، سرمایه رستگاری و تعالی قراردادی. معبودا از اینکه در سایبان الطاف بی‌دریغ تو تحصیلم را به پایان رساندم، با همان زبانی که قاصر از سپاس و ثنای توست، دست نیاز به درگاه تو دراز می‌کنم و تو را به مقام حقانیت سوگند می‌دهم که لحظه‌ای مرا به خویش وا مگذاری که در لغزش در میدان آزمونهای پیاپی و کج راهی به بیراهه و غفلت و غرور و خودبینی بیمناک و از ناپایداری عمر و درازای آرزوهای خود بیقرارم، اکنون که به یاری حضرت حق نگارش پایان نامه‌ام را به اتمام رسانیده‌ام، لازم می‌دانم که از زحمات فراوان اساتید محترم و مسوولین و کارکنان دانشگاه تشکر و قدردانی نمایم.

در ابتدا با سپاس و قدردانی از رهنمودهای مشتاقانه استاد فرزانه سرکار خانم دکتر صفوی، ریاست محترم دانشگاه پرستاری، مامائی واحد علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی که عمری دانش ناب بزرگ منشی، فروتنی و انساندوستی را استادی گرانقدر بوده‌اند و این سطور را و مدار خویش ساختند، وامی که جز با قدرشناسی و سپاسگزاری ادا نمی‌شود. توفیق روز افزون ایشان را از درگاه ایزد منان مسئلت می‌نمایم.

سپاس و امتنان از سرکار خانم حجاری، معاونت محترم آموزشی و پژوهشی دانشکده که زبان از بیان زحمات این استاد عزیز قا صر است.

سپاس و قدردانی فراوان از زحمات بیدریغ استاد ارجمند و گرامی جناب آقای دکتر محمودی که با دانش و آگاهی عالمانه و دقت نظر قابل ستایش ایشان؛ بخش آماري پایان نامه تنظیم گردیده است. از ایزد توانا، تندرستی و سربلندی ایشان را خواهانم.

صمیمانه‌ترین سپاس، تقدیم به جناب آقای دکتر رضا لطفی که بدون شک این پژوهش دین زیادی برگردن همکاری ایشان دارد.

از همکاری و مساعدت تمامی پرسنل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران پزشکی بخصوص سرکار خانم سلمانی نژاد، سرکار خانم جباری، سرکار خانم بدوی عزیز و همکاران محترمشان که صمیمانه مرا یاری نمودند سپاسگزارم.

سزاست که از همکاری بی‌شائبه‌ی ریاست، پرسنل و اعضاء هیئت علمی انستیتو روانپزشکی تهران خصوصاً جناب آقای دکتر اصغر نژاد فرید تشکر و قدردانی نمایم که بدون همکاری و مساعدت ایشان انجام این تحقیق امکان‌پذیر نبود.

## تقدیم

زحمات والدین مهربانم را ارج می‌نهم و به زبان صدق اقرار می‌کنم که ما را در تقریر از مقام بلندشان توانی نیست اینکه به نشانه تعظیم و تکریم در برابر این بزرگواران و به پاس رنجی که در سالیان عمر برده‌اند. پژوهش نامه حاضر را که تلاش بنده است به ایشان تقدیم می‌کنم تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.

تقدیم به خواهر مهربان و فداکارم سیده فاطمه موسوی که در تمام فراز و نشیب زندگیم مرا صبورانه یاری نموده و در باروری آن مسئولانه مشارکت ورزیده است.

تقدیم به دایی بزرگوارم جناب آقای دکتر حمید علیزاده که از آفتاب وجودش همواره حرارت پویایی و طراوت زندگانی یافته‌ام.

تقدیم به تمام آنان که نه از دانشمندان لادینند و نه از دینداران جاهل.

## چکیده:

این پژوهش یک مطالعه توصیفی - همبستگی است که به منظور بررسی هوش هیجانی و ارتباط آن با سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهر تهران در سال ۱۳۸۶ انجام گردیده است. جامعه پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی شهر تهران بودند که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای، ۳۰۰ نفر که واجد شرایط و معیارهای واحدهای مورد پژوهش بودند انتخاب شدند. محیط پژوهش را مدارس پیش دانشگاهی دخترانه شهر تهران تشکیل دادند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ای شامل مشخصات فردی، پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن و پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کاسکوئر) و نرم افزار spss استفاده شده است. یافته های این پژوهش نشان داده که ۵۱/۳٪ دانش آموزان مورد مطالعه دارای هوش هیجانی بالا و ۴۸/۷٪ آنها دارای هوش هیجانی پایین بودند. همچنین اکثریت دانش آموزان دارای سازگاری عاطفی در سطحی خوب (۵۹٪) و سازگاری اجتماعی در سطحی متوسط (۳۹/۷٪) بودند. علاوه بر این ارتباط قابل توجهی بین هوش هیجانی و سازگاری عاطفی، اجتماعی وجود داشت ( $P < 0/01$ ). با توجه به نتایج مطالعه آزمون های آماری فرضیه پژوهش را تایید نمود. نتایج بدست آمده در این مطالعه می تواند در موقعیتهای آموزشی، شغلی و درمانی مورد استفاده قرار گیرد. یافته ها پیشنهاد می کند که ارتباط بین هوش هیجانی و سازگاری عاطفی اجتماعی و شیوه ای که در آن هوش هیجانی می تواند به عنوان یک منبع سازگاری عمل نماید در مطالعات بعدی مورد بررسی قرار گیرد.

کلیدواژه ها: هوش هیجانی، سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی

## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	فصل اول: معرفی پژوهش
۲	.....زمینه پژوهش
۱۰	.....اهداف پژوهش
۱۰	.....سوالات پژوهش
۱۰	.....فرضیه ها
۱۱	.....تعریف واژه ها
۱۲	.....پیش فرضها
۱۳	.....محدودیتها
۱۶	.....منابع
	فصل دوم: دانستیهای موجود در پژوهش
۲۲	.....چهار چوب پنداشتی
۵۸	.....مروری بر مطالعات
۶۳	.....منابع
	فصل سوم: روش پژوهش
۷۳	.....نوع پژوهش
۷۳	.....جامعه پژوهش
۷۴	.....محیط پژوهش
۷۴	.....نمونه پژوهش
۷۴	.....مشخصات واحدهای مورد پژوهش
۷۵	.....روش نمونه گیری
۷۵	.....روش گردآوری داده ها
۷۵	.....ابزار گردآوری داده ها
۷۸	.....خصوصیات ابزار گردآوری
۸۰	.....نحوه استفاده از ابزار گرد آوری داده ها
۸۰	.....نوع و مشخصات داده ها
۸۰	.....نحوه تجزیه و تحلیل داده ها
۸۱	.....ملاحظات اخلاقی
۸۲	.....منابع



## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	فصل چهارم: یافته های پژوهش
۸۶	..... یافته های پژوهش
	فصل پنجم: نتایج پژوهش
۱۲۰	..... بحث و بررسی یافته ها
۱۳۴	..... نتیجه گیری
۱۳۸	..... کاربرد یافته ها
۱۴۲	..... پیشنهادات
۱۴۳	..... منابع

- ۸۷ - جدول شماره ۱: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب سن در مدارس مقطع پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۸۷ - جدول شماره ۲: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب نوع مرکز آموزشی در مدارس مقطع پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۸۸ - جدول شماره ۳: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب منطقه تحصیلی در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۸۸ - جدول شماره ۴: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب رشته تحصیلی در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۸۹ - جدول شماره ۵: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب معدل در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۸۹ - جدول شماره ۶: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب تعداد اعضای خانواده در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۹۰ - جدول شماره ۷: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب شغل پدر در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۹۰ - جدول شماره ۸: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب شغل مادر در مدارس پیش دانشگاهی منتخب شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۹۱ - جدول شماره ۹: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب تحصیلات پدر در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۹۱ - جدول شماره ۱۰: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب تحصیلات مادر در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۹۲ - جدول شماره ۱۱: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب زندگی با پدر و مادر یا سایرین در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۹۳ - جدول شماره ۱۲: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس مقطع پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس حل مساله پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۹۴ - جدول شماره ۱۳: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس شادکامی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۹۵ - جدول شماره ۱۴: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس استقلال پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۹۶ - جدول شماره ۱۵: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس تحمل استرس پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.

- ۹۷ - جدول شماره ۱۶: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس خود شکوفایی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۹۸ - جدول شماره ۱۷: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس خود آگاهی عاطفی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۹۹ - جدول شماره ۱۸: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس آزمون واقعیت پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۰ - جدول شماره ۱۹: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس روابط بین فردی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۱ - جدول شماره ۲۰: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس خوش بینی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۲ - جدول شماره ۲۱: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس عزت نفس پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۳ - جدول شماره ۲۲: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس کنترل تکانه پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۴ - جدول شماره ۲۳: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس انعطاف پذیری پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۵ - جدول شماره ۲۴: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس مسوولیت پذیری اجتماعی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۶ - جدول شماره ۲۵: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس همدلی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۷ - جدول شماره ۲۶: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات مقیاس خود ابرازی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن سال ۱۳۸۶.
- ۱۰۸ - جدول شماره ۲۷: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات سازگاری عاطفی پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی سال ۱۳۸۶.

- ۱۱۰ - جدول شماره ۲۸: توزیع فراوانی مطلق و نسبی پاسخهای واحد های مورد پژوهش در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران بر حسب پاسخ به سوالات سازگاری اجتماعی مربوط به پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۱ - جدول شماره ۲۹: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر بر حسب سن و امتیازات کلی کسب شده از مقیاس هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران، سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۲ - جدول شماره ۳۰: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان دختر بر حسب رشته تحصیلی و امتیازات کلی کسب شده از مقیاس هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران، سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۳ - جدول شماره ۳۱: توزیع فراوانی نسبی و مطلق دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب معدل و امتیازات کلی کسب شده از پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۳ - جدول شماره ۳۲: توزیع فراوانی نسبی و مطلق دانش آموزان دختر مورد پژوهش بر حسب تعداد اعضاء خانواده و امتیازات کلی کسب شده از پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۴ - جدول شماره ۳۳: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان مورد پژوهش بر حسب تحصیلات پدر و امتیازات کلی کسب شده از پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۵ - جدول شماره ۳۴: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان مورد پژوهش بر حسب تحصیلات مادر و امتیازات کلی کسب شده از پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۵ - جدول شماره ۳۵: توزیع فراوانی مطلق و نسبی دانش آموزان مورد پژوهش بر اساس امتیاز کلی کسب شده از پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۶ - جدول شماره ۳۶: توزیع فراوانی مطلق و نسبی سازگاری عاطفی دانش آموزان مورد پژوهش بر اساس امتیاز کسب شده از پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۶ - جدول شماره ۳۷: توزیع فراوانی مطلق و نسبی سازگاری اجتماعی دانش آموزان مورد پژوهش بر اساس امتیاز کسب شده از پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۷ - جدول شماره ۳۸: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحد های مورد پژوهش بر حسب امتیازات کسب شده از مقیاس سازگاری عاطفی پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی و امتیازات کلی کسب شده از سوالات هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.
- ۱۱۸ - جدول شماره ۳۹: توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحد های مورد پژوهش بر حسب امتیازات کسب شده از مقیاس سازگاری اجتماعی پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی و امتیازات کلی کسب شده از سوالات هوش هیجانی بار- آن در مدارس پیش دانشگاهی شهر تهران سال ۱۳۸۶.

فصل ۱: معرفی پژوهش

«خوشا بحال کسی که از هوش انسانی وسیع بهره مند است»

«امام علی (ع)»

## عنوان پژوهش:

بررسی ارتباط هوش هیجانی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهر تهران در سال ۱۳۸۶.

### مقدمه:

هیجان پدیده جانبخش حیات و اساس فراز و نشیب های تجارت روزانه، غنا و فقر لحظات بیادماندنی حیات انسان است. طی چند دهه گذشته پژوهش های پایه درباره هیجان گسترش بسیار یافته و یک نگرش پایدار در این رابطه بوجود آمده است.

از سالیان دور رسم بر این بود که هیجان و شناخت را نیروهای مجزا و رقیب هم در نظر گیرند و در عین حال شناخت را نشانه خردمندی و هیجان را نشانه جهل محسوب کنند. همچنین شرط موفقیت افراد را در زندگی، محیط کار و تحصیل صرفاً تواناییهای تکنیکی و تحلیلی قلمداد می کردند. اما بررسی های نظری و تجربی اخیر ماهیت همزیست گرایانه رابطه بین این دو عامل مرکب (هیجان و شناخت) را نشان داده و محققان به این نتیجه رسیده اند که یک عنصر اساسی تحت عنوان هوش هیجانی برای موفقیت افراد و سازگاری آنها با محیط پیرامونشان بسیار ضروری است.

خوشبختانه با تولد مفهوم هوش هیجانی، نگرشها در مورد آینده افراد نیز تغییر کرده است زیرا بر اساس تحقیقات انجام شده، هوش هیجانی پیش بینی کننده مطمئن تری برای موفقیت آتی اشخاص محسوب می شود و هوش شناختی به تنهایی نمی تواند تضمینی کافی برای کسب موفقیت، رضایت و سازگاری موثر، فراهم آورد.

موضوع هوش هیجانی را، توجه به هیجانها، کاربرد مناسب آنها در روابط انسانی، درک احوال خود و دیگران، خویشنداری و تسلط بر خواسته های آنی، تشکیل می دهد، به عبارتی تواناییهایی که سبب می شود افراد انگیزه خود را حفظ کنند، در مقابل ناملازمات پایداری نمایند، تلاش های خود را کنترل کرده و کامیابی های موقت را به تاخیر اندازند و ضمن امیدواری در زندگی با دیگران همدلی نمایند، سر مقوله ای به نام هوش هیجانی را تشکیل

داده است. افراد فاقد این تواناییها، در حیطه های اجتماعی و کنار آمدن با احساسات خود و سایرین ناکار آمد بوده و از سازگاری پایینی برخوردارند.

شواهد بسیاری ثابت می کند افرادی که مهارت هیجانی دارند، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می شناسند و هدایت می کنند، در زندگی خود خرسند و کارآمدند و افرادی که بر زندگی عاطفی خود تسلط کافی ندارند، همواره درگیر کشمکشهای درونی هستند که از تواناییهای آنان برای انجام کار متمرکز و تفکر روشن می کاهد. نکته مهم و قابل تعمق این است که هوش هیجانی می تواند از طریق آموزشهای منظم و مفید تقویت گردد که بدین ترتیب چهارچوب جدیدی را از مدل پیشگیری اولیه در بهداشت روانی ارائه میکند و کشفیات اخیر، در علوم معرفتی، عصبی و رشد کودک را یکپارچه می سازد.

بر اساس پژوهش های انجام شده، تقویت هوش هیجانی نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط بین فردی و اجتماعی ایفا می کند، بویژه این اثر در زمینه طرح و اجرای برنامه های پیشگیرانه مربوط به ناسازگاریها و انحرافات اجتماعی در نوجوانان، علی الخصوص دختران که به لحاظ روحی از آسیب پذیری بیشتری برخوردارند، به شکلی چشمگیرتر مطرح بوده است. از این روست که محققان بر این باورند، برنامه های هوش هیجانی که بهتر است در کتابهای درسی دانش آموزان گنجانده شود، از ظرفیت غنی سازی روابط مطلوب و با ثباتی برخوردار بوده و از بروز مشکلات رفتاری و عاطفی ناشی از نابسامانیهای هیجانی پیشگیری می نماید.

## بیان مساله:

طی سالهای متمادی روان شناسان، طبقه بندی و تعاریف متعددی از هوش ارائه کرده اند در قرن گذشته هوش با IQ (هوشبهر) مورد سنجش قرار می گرفت که تلاش می کرد، ظرفیت شناختی و عملکردی (مثل توانایی تشخیص برای یادآوری، به خاطر آوردن، فکر کردن، دلیل و انتزاع) را ارزیابی نماید. از آغاز دهه ۱۹۹۰، بحث در زمینه اثرات روانشناختی هیجان و کارکردهای انطباقی آن و نیز ماهیت رابطه هیجان و شناخت با معرفی مفهوم هوش هیجانی ابعاد تازه ای به خود گرفت و دنیای جدیدی در فهم هوش انسان گشوده شد (کوپر، ۱۳۸۶، ص: ۶۷). در واقع، مفهوم هوش هیجانی آخرین پیشرفت در زمینه فهم رابطه بین هیجان و تفکر بوده و محققان بر این باورند که کاربرد «هوش» یک استعاره مناسب برای سازه ای است که از آن با نام هوش هیجانی یاد می شود. این مفهوم پس از انتشار کتاب «هوش هیجانی» گلمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۵)، در حوزه هایی مانند تعلیم و تربیت، محیط کار و رشد شخصی عمومیت فزاینده ای یافت و اکنون از آن به عنوان ماشه چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقاء بهداشت روانی یاد می شود (گلمن ۲۰۰۰، ص: ۴۴۶). بر طبق مدل بار-آن<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) هوش هیجانی یک حیطة چند عاملی از مجموعه مهارتها و صلاحیتهای اجتماعی است که بر تواناییهای فرد جهت تشخیص، درک و مدیریت هیجان، حل مساله و سازگاری تأثیر می گذارد و به طرز موثری فرد را با نیازها، فشارها و چالش های زندگی سازگار می کند (ص: ۲۰).

ریشه های تاریخی هوش هیجانی را می توان در قرن ۱۹ جستجو کرد. داروین (۱۸۷۲)، اولین اثر معروف خود را در این زمینه منتشر نمود. او اثبات کرد که ابراز عواطف در رفتارهای سازگارانۀ افراد نقشی اساسی ایفا می کند که این یافته به عنوان یک اصل مهم هوش هیجانی تا به امروز مورد قبول صاحب نظران بوده است (سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۳، ص: ۱۴۲). در سال ۱۹۲۰ هوش اجتماعی توسط ثراندایک<sup>۳</sup> معرفی گردید که نقطه عطفی در شکل گیری مفهوم هوش هیجانی محسوب می شود (بار-آن ۲۰۰۶، ص: ۱).

---

1-Golman  
2-Bar\_on  
3-Thorandike



سر آغاز مطالعات هوش هیجانی را می توان در ایده های وکسلر<sup>۱</sup> به هنگام تبیین جنبه های غیر شناختی هوش عمومی جستجو کرد، وکسلر در صفحه ۱۰۳ گزارش خود (۱۹۴۳) درباره هوش می نویسد کوشیده ام نشان دهم که علاوه بر هوش، عوامل غیر شناختی ویژه ای نیز وجود دارد که می تواند رفتار هوشمندانه را مشخص نماید. وکسلر در صدد آن بود، که جنبه های غیر شناختی و شناختی هوش عمومی را با هم بسنجد. شایان ذکر است که ایده هوش هیجانی توسط گاردنر (۱۹۸۳)، استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد دنبال شد. گاردنر، هوش را مشتمل بر ابعاد گوناگون (زبانی، موسیقایی، منطقی، ریاضی، جسمی، میان فردی و درون فردی) می داند. بعد غیر شناختی مورد نظر گاردنر، مشتمل بر دو مولفه کلی است که وی آنها را با عناوین استعداد های درون فردی و مهارت های میان فردی معرفی می کند (جلالی، ۱۳۸۱، ص: ۹۴، ۹۳). نظریه هوش چندگانه گاردنر، دیدگاه سنتی هوش و توانایی های ذهنی را در زمینه تعلیم و تربیت و علوم شناختی دگرگون ساخت و تا حدود زیادی روشها و برنامه های آموزشی را تحت تأثیر قرار داد (شریفی، ۱۳۸۴، ص: ۱۸). در سال ۱۹۹۰ سالوی و مه<sup>۲</sup>، نیز مقاله خود را تحت عنوان هوش هیجانی به چاپ رساندند که بیشترین تأثیر خود را در حوزه تئوری هوش هیجانی برجای گذاشت، در واقع تحقیقات سالوی و مه<sup>۲</sup>، همراه با انتشار کتاب هوش هیجانی گلמן (بافروش ۵ میلیون جلد)، باعث شد که نتیجه تلاش محققان قبلی در زمینه هوش هیجانی، به ثمر رسیده و هوش هیجانی و کاربردهای آن در حوزه های عمومی و فراروی علمی مطرح گردد (فاطمی، ۱۳۸۵، ص: ۴۲).

آنچه از متون تحقیقی بر می آید این است که سازگاری موفق بسته به عملکرد یکپارچه توانش های هیجانی دارد، در واقع هوش هیجانی در پرورش سازگاری با تجارب و حوادث استرس زای وقوع یافته، پیش بینی اهداف مطلوب در آینده و نیز سازگاری با استرس های مزمن نقشی اساسی دارد (چان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵، ص: ۱۶۴).

اکسترمر، دوران و ری<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) نشان داده اند، نوجوانانی که در رابطه با شناخت هیجانها خود دچار مشکل هستند و هیچگونه اطمینانی را در رابطه با توانایی های تنظیم هیجانی شان

1-Wechsler

2-Salovey & Mayer

3-Chan

4-Exteremera, Duran & Rey

ندارند و در شرایط پراسترس از کنترل خوبی برخوردار نیستند، استرس بالاتری را درک نموده و رضایت از زندگی نیز در آنها کمتر است، همچنین آنها مطرح نمودند که نوجوانان باهوش هیجانی بالاممکن است قابلیت های ذهنی بیشتری جهت درک خوبی ها و سوء نیات دیگران داشته باشند و بهتر متوجه فشارهای هم سن و سالان خود گردند که این قابلیت ها منجر به افزایش مقاومت آنان در برابر انحرافات رفتاری می گردد (ص: ۱۰۷۶).

رگرز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۶) نیز مطرح نمودند: نوجوانانی که به خوبی عواطف دیگران را درک نمی کنند و در مدیریت حالات هیجانی خود و سایرین ناتوانند سازگاری اجتماعی ضعیف تری را حین تعاملات بین فردی نشان می دهند (ص: ۱۰۹۱).

همچنین در مطالعه ای که باستین، برنز و نتل بک<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) انجام داده اند، مشخص گردید که هوش هیجانی بالا در نوجوانان با حمایت بیشتر والدین، (به نقل از لویز<sup>۳</sup> و همکاران ۲۰۰۳)، ارتباط بهتر با همسالان، ثبات عاطفی (مه یرو همکاران ۲۰۰۱)، همدلی و خوش بینی (شات<sup>۴</sup> و همکاران ۲۰۰۱)، شبکه های اجتماعی قوی تر، رابطه مستقیم و با اعتیاد، مصرف الکل و استفاده از داروهای غیر قانونی رفتارهای انحرافی، فرار از منزل، غیبت غیرمجاز از مدرسه، افسردگی و اضطراب رابطه عکس دارد (ص: ۱۱۶۴).

در راستای این تحقیقات، سیاروچی و همکاران نیز (۱۳۸۳)، مطرح نمودند که پایین بودن میزان هوش عاطفی می تواند منجر به ایجاد و یا توسعه اختلالات روانی شود. (ص: ۱۱۳) و بالا بودن این عامل می تواند، سبب افزایش میزان سلامتی، رفاه، آسایش عمومی، ثروت، عشق، شادی و موفقیت گردد (ص: ۸).

طبق گفته آقایار و شریفی (۱۳۸۵)، «بر اساس تحقیقات انجام شده، هوش هیجانی عاملی است که افراد را نسبت به سایرین ممتاز و برجسته می سازد، چرا که افراد با هوش هیجانی بالا، ضمن برخورداری از خود شناسی و اعتماد به نفس بالا، همواره موازنه ای منطقی بین عقل و عواطف خود بوجود می آورند، به احساسات دیگران احترام می گذارند، دارای وجدان اجتماعی رشد یافته ای هستند و زمانیکه به جستجوی اهداف فردی خود مبادرت می ورزند

1-Rogers

2-Bastian, Burns & Nettlebeck

3-Lopes

4-Shutt

صرفاً به منابع شخصی خود، توجه نکرده، بلکه پیامدهای آن را نیز در رابطه با دیگران مدنظر قرار می دهند که به این حالات در روانشناسی، بلوغ فکری و رسیدن به سازگاری اجتماعی اطلاق می گردد» (ص: ۴۷). براساس پژوهشی که لیائو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) انجام داده اند، پیامدهای ناشی از بی سواد هیجانی، می تواند مشکلاتی از قبیل بزهکاری، خشونت، سوء مصرف داروها، افسردگی، ناامیدی، خودکشی و... باشد (ص: ۵۵۹). در تبیین این نوع دستاوردهای پژوهشی برآورد شده که هوش شناختی حداکثر ۲۰٪ در پیش بینی موفقیت افراد در زندگی سهم دارد. در حالیکه ۸۰٪ باقیمانده در گروه مهارتهایی است که هوش هیجانی را شکل می دهند. بنابراین بهره هوش افراد، هیچگونه پیش آگهی را در این باره، نمی دهد که آنها در فراز و نشیب زندگی چگونه عمل خواهند کرد. همچنین هوش و استعداد تحصیلی، هیچگونه آمادگی و مهارتی را برای جدال با ناملايمات زندگی یا استفاده از فرصتهای مطلوب بدست نمی دهد (عشایری ۱۳۸۵، ص: ۲۷).

بسیار دیده شده، که دانش آموزان با هوش، دارای استعداد کمتری برای بروز پاسخ های مطلوب اجتماعی هستند، همچنین ارتباطی منفی بین عملکردهای مطلوب اجتماعی، هوش شناختی و سالهای تحصیلی آنان گزارش شده است (استین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲، ص: ۱۴۰۶).

در حقیقت دانش آموزان با استعداد چه در دوران کودکی و چه در نوجوانی، علی رغم توانمندیهای بالای شناختی، از مشکلات هیجانی و اجتماعی ایمن نیستند، این افراد ممکن است تجارب دردناک و مشکلات روانشناختی را مشابه با آنچه همسالان تجربه می کنند، درک نمایند حتی ممکن است که این دانش آموزان در مقایسه با همسالان خود، نسبت به رخدادهای پیرامونشان آسیب پذیر تر نیز باشند در واقع شدت حساسیت هیجانی بالاست که آنها را آسیب پذیر ساخته است و چنین حساسیت بالایی، توانایی آنها را در کنترل و مدیریت هیجانات جهت سازگار شدن با چالشها و وقایع زندگی، نشان داده و هوش هیجانی آنها را منعکس می کند (چان و همکاران ۲۰۰۵، ص: ۳۷۳).

امروزه یکی از اسرار برملا شده روانشناسی اینست که دیگر، نمره های درسی، هوشبهر یا نتایج آزمون های استعداد تحصیلی، علی رغم ارزش و ابهت شان در میان عموم نمی تواند

---

1- Liau & etal

2- Austin

قاطعانه پیش بینی کند که چه کسی در زندگی موفق خواهد شد، با هوش ترین انسانها ممکن است در مقابل خیلی از هوسهای لجام گسیخته و سرکش از پا در آیند، افراد دارای هوشبهر بالا ممکن است به طرز حیرت آوری زندگی خصوصی خود را به بیراهه هدایت کنند، بنابراین هوشبهر نمی تواند به خوبی از عهده توضیح سر نوشت متفاوت افرادی برآید که فرصت ها، شرایط و چشم اندازهای مشابهی دارند (گلمن ۱۳۸۳، ص: ۶۳).

در عصر ما این امر مسلم شده که رفتار بشر و حالات هیجانی آنها نتیجه موقعیتها و عوامل متعددی است که مهمترین آنها خانواده، اجتماع و مدرسه است. اگر این سه عامل در انجام وظایف خود قصور ورزند سازگاری فرد در دوران نوجوانی و جوانی بسیار دشوار و گاه نیز غیر ممکن خواهد شد (شاملو، ۱۳۸۵، ص: ۱۷۳).

همچنین، سازگاری موفقیت آمیز نوجوان، در عصر اطلاعات و انفجار علم و فناوری، مستلزم آن است که او جهت اخذ اطلاعات، تجزیه و تحلیل و به کار بستن آنها، برای حل مسایل و تصمیم گیری مناسب از تواناییها و مهارتهای شناختی و هیجانی کافی بهره مند باشد تا از طریق سیالی اندیشه و مهارتهای هیجانی کارآمد، بتواند خود را با شرایط همواره متحول زمان به نحو مناسب سازگار نماید (شریفی، ۱۳۸۴، ص: ۱۲).

کاملاً بدیهی است که نوجوانان و جوانان، حاملین اصلی فرهنگ و تمدن در هر جامعه ای به شمار می روند و این در حالی است که در کشور ما این قشر با مسایل متعددی از جمله اختلالات روانی، اعتیاد، بزهکاری و فرار از منزل، مواجهه اند که این مشکلات می تواند بر خواسته از افت صلاحیتهای هیجانی در آنان باشد. به طوریکه آمارها نشان داده: قریب به ۲۰٪ از نوجوانان و جوانان هر ساله مشکلاتی را در زمینه سلامت روانی تجربه می کنند (نیکو گفتار، ۱۳۸۵، ص: ۸).

مکارمی (۱۳۸۲) به نقل از رئیس اداره سلامت بهداشت می نویسد: ۲۰٪ جمعیت کشور مبتلا به اختلالات روانی می باشند. مقامات وزارت بهداشت از وجود ۱۴ میلیون نفر دچار اختلال روانی در ایران خبر می دهند. همچنین میزان شیوع اختلالات روانپزشکی در استان تهران ۱۴/۳٪ می باشد که این شیوع در زنان ۱۹/۶٪ و مردان ۹/۳٪، گزارش شده است. (کاتبی، ۱۳۸۴، ص: ۴). تحقیقات سازمان ملی جوانان نیز در ایران نشان داده که ۱۴٪