

مطالعه ای بر رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

امین داوری^۱

علی اصغر صحرانورد^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۱۷ تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۹/۱۶

چکیده

در گذشته آموزش مهارت های زندگی به کودکان برای ورود به زندگی اجتماعی توسط خانواده ها صورت می گرفت اما از زمانی که آموزش فرزندان به عهده نهادهای آموزشی قرار گرفت، نقش والدین هم در امور آموزشی کودکان کم رنگ تر شد. ولی امروزه با افزایش آگاهی ها، والدین می کوشند تا شرایط پیشرفت تحصیلی فرزندشان را خارج از محیط مدرسه نیز فراهم امروزه بهره گیری از آموزش های مدرسه و پیشرفت تحصیلی از اهمیت به سزایی برخوردار است و خانواده ها برای موفقیت درسی و علمی فرزندان شان بسیار تلاش و مبالغ هنگفتی به این منظور هزینه می کنند. برای پیشرفت تحصیلی صرف هزینه های هنگفت و امکانات آموزشی و سیستم های مدرن و ... کافی نیست بلکه زمینه ها و شرایط خاصی برای پیشرفت درسی و عزت نفس فرزندان لازم است محیط زندگی باید سرشار از آرامش، آسایش و امنیت باشد تا بچه ها احساس ناامنی و اضطراب نکنند و عوامل تأثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی فرزندانشان را جدی بگیرد عواملی مانند عزت نفس و هوش هیجانی.

واژگان کلیدی

هوش هیجانی، عزت نفس، پیشرفت تحصیلی

۱- فوق لیسانس مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران. amindavari71@yahoo.com

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی، فرهنگیان بجنورد، ایران. sahranavard53@yahoo.com

مقدمه

موضوع شیوه های جلوگیری از افت تحصیلی دانش آموزان و پیشرفت آموزشی آنها به منظور کاهش هزینه ها و افزایش بهره وری و کارایی نظام آموزشی در سه دهه اخیر به یکی از مهم ترین مباحث نظام آموزشی ما تبدیل شده است. به عبارتی در حال حاضر همه مسئولان نظام آموزشی و بسیاری از اولیا و دانش آموزان گاه به نحوی با این معضل آموزشی درگیر هستند که تحقیقاتی که پژوهشگران انجام داده اند یا هم اکنون نیز انجام می دهند و بحث های فراوانی که روانشناسان، مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت در این راستا دارند، صرفاً به همین جهت است که شاید با شناخت مساله و کشف راه حل های اساسی ریشه این معضل برای همیشه خشکانده شود یا از بین برود (کریمی، ۱۳۸۸، ۵۶).

هوش هیجانی به عنوان یک مفهوم جدید در روان شناسی حاصل در هم تنیدگی دو ذهن هیجانی و عقلانی است هوش هیجانی رابطه متقابل عقل و احساس است واز آنجا که انسانها به طور غالب نه به طور عقلانی هستند و نه احساسی از قابلیت فرد برای انطباق بامحیط اطراف و کنار آمدن با مشکلات زندگی به کارکرد ترکیبی قابلیت های عاطفی و عقلانی بستگی دارد. امروزه هوش هیجانی موضوع مورد بحث بسیاری از تحقیقات و پژوهشهای مربوط به بررسی تفاوت های فردی شده است توانایی پیش بینی موفقیت های زندگی و نیز نقش اساسی این سازه در اغلب اختلالات روانی می تواند از دلایل علاقه به مطالعه هوش هیجانی باشد و واژه هوش هیجانی نخستین بار در سال ۱۹۹۰ توسط دکتر پیترو سالودی از دانشگاه یل و دکتر جان مایر از دانشگاه نیو همپشایر مطرح شده با این حال از نظر مفهومی (نه اصطلاحی) ریشه آن به هوش اجتماعی باز می گردد که در سال ۱۹۲۰ از سوی ترنرایک مطرح شد هوش هیجانی ثرندایک به توانایی فهم و مدیریت مردم و علاقه مندانه عمل کردن در روابط انسانی اطلاق می شود. ریشه مفهوم دیگر به اصطلاح هوش درونی فردی و میان فردی گاردنو باز میگردد با این حال همانطور که گفته شد آنچه عمومیت دارد و در ادبیات تحقیقی رواج پیدا کرد اصطلاح هوش هیجانی بود که توسط سالووی و مایر پیشنهاد گردید و در سال ۱۹۹۵ با انتشار کتاب گلמן تحت همین عنوان وجه عمومی تری یافت آنها با اطلاع از اقدامات اولیه که در مورد جنبه های غیر شناختی هوش هیجانی را آغاز کردند آنها هوش هیجانی را به عنوان یک شکل از هوش هیجانی در نظر گرفتند و معتقدند که هوش هیجانی نوعی از پردازش است که شامل توجه به هیجانهای ارزیابی صحیح و دقیق آن در خود و دیگران نظم بخشی سازش یافته هیجانها و ابزار مناسب آنها می باشد در تعریفی دیگر بار - آن هوش هیجانی را دسته ای از مهارتهای استعدادها و توانایی های غیر شناختی می دانند که با توانایی موفقیت فرد را در مقابله به فشارها افزایش می دهد. همزمان با پیدایش و گسترش هوش هیجانی به عنوان روح زمان و یا گرایش فرهنگی یک دوره خاص به عنوان مجموعه ای از صفات شخصیتی (بار-ان، ۲۰۰۱) به عنوان مجموعه ای از توانایی های ذهنی (مایر-سال ووی-کاروسو ۲۰۰۰) مطرح گردید. تلقی توانشی از هوش هیجانی اساسی را بر یادگیری توانایی های هیجانی و به کار گیری عملی آنها در حوضه های مختلف زندگی می گذارد. به عقیده ی مایر و سالووی توانایی دریافت و ابراز هیجان و نیز فهم و مدیریت اطلاعات هیجانی قابل یادگیری بوده افراد از این نظر با هم تفاوت دارند بنابراین هوش هیجانی توانشی یا توانایی شناختی هیجانی به توانایی واقعی و بالفعل افراد در باز شناختی و پردازش اطلاعات

هیجانی اطلاق می شود. این نوع از هوش هیجانی به وسیله ی عملکرد و موقعیت های عینی مورد ارزیابی قرار می گیرد. یکی از وظایف مراکز خدمات مشاوره ای دانشگاه تامین سلامت روان حاصل می شود. (بروکن ۱۹۸۵) ارتقای سلامت روان و پیشگیری از بیماریها را بخشهایی از مفهوم کلی سلامت می داند و بین آنها پیوست ها را فرض می کنند (خواجوی و همکاران ۱۳۸۲) فعالیت های آموزشی در جهت تقویت بهزیستی خود یکی از بخش هایی است ه می گفته و رال (۱۹۹۲) برای ارتقای سلامت روان باید توسعه یابد از جمله فعالیت های آموزشی که امروزه محققان تاکید بیشتری بر روی آن دارند آموزش مهارت های هوش هیجانی است.

عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساس ها، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می شود: می اندیشیم که فردی با هوش یا کودن هستیم، احساس می کنیم که شخصی خوب باید یا بد هستیم، خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه هزاران برداشت ارزیابی و تجربه ای که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن و یا بر عکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم (کلمزو کلارک، ترجمه علیپور، ۱۳۷۸).

بیان مسئله

آموزش عالی، در توسعه ی اجتماعی و منابع انسانی و تربیت افراد کاردان نقش عمده ای داشته و از این رو دانشگاه های کشور در فرایند توسعه ی نیروی انسانی، اهمیتی اساسی دارند.

یکی از مشکلات شایع نظام آموزشی در بسیاری از کشورهای جهان، پدیده ی اُفت تحصیلی است که زیان های علمی، فرهنگی و اقتصادی زیادی متوجه دولت ها و خانواده ها می کند. تلاش برای شناسایی عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی و اراییه ی راهبردها و انجام اقداماتی در جهت کاهش خسارات ناشی از اُفت تحصیلی، مستلزم تحقیقات بسیار در این زمینه است (شعاری نژاد، ۱۳۶۴: ۱۹۸).

آموزش عالی، همواره با مشکلاتی در زمینه ی محدودیت های آموزش و پژوهش روبه رو بوده است و تحقق اهداف ازپیش تعیین شده تا حد زیادی بستگی مستقیم به میزان موفقیت دانشجویان دارد. دانشجویان، بنابه دلایلی، از امکانات آموزشی و پژوهشی به طور یک سان برخوردار نیستند؛ به طوری که در بیش تر دانشگاه ها، همه ساله دانشجویانی وجود دارند که به دلیل عدم موفقیت در تحصیل، با مشکلاتی روبه رو هستند (شریفیان ۱۳۸۱: ۲۰۰).

مک کله لند نخستین کسی بود که با همکارانش درباره ی ماهیت و اندازه گیری انگیزه ی پیشرفت مطالعه کرد. وی شرایط اجتماعی را در ایجاد انگیزه ی موفقیت دخیل می داند، مک کله لند مهم ترین آموزش را در خانواده، آموزشی می داند که صفاتی نظیر استقلال فردی، کنترل خویش، بلند پروازی های خاص و اعتماد به نفس را در کودکی تقویت نماید. به نظر وی، درجه ی انگیزه ی موفقیت، یک بار برای همیشه در کودکی ثابت می شود و پس از آن دیگر تغییری نمی کند. به نظر

او طبقه‌ی اجتماعی، انگیزه‌ی موفقیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این انگیزه در طبقه‌ی متوسط بیش‌تر از سایر طبقات است (روشه، ۱۳۷۰: ۱۸۹-۱۹۳).

از جمله مهم‌ترین نگرانی‌های استادان، مسئولان آموزش دانشگاه و خانواده‌های دانشجویان، پیشرفت تحصیلی و جلوگیری از افت تحصیلی دانشجویان است. نقطه مقابل پیشرفت تحصیلی، افت تحصیلی است که بر اساس مطالعات متعدد تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد دارد و همچنین، هزینه‌گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند. در کشور ما این امر از مهم‌ترین مشکلات کنونی نظام آموزشی است و هر ساله ده‌ها میلیارد ریال از بودجه کشور به هدر می‌رود و نیروهای بالقوه و سرمایه‌های جامعه که همان نیروی انسانی است، بی‌ثمر می‌ماند. پیشرفت تحصیلی به توانایی آموخته شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشی اطلاق می‌شود که از طریق آزمون‌های فراگیری استاندارد شده یا آزمون‌های معلم ساخته اندازه‌گیری می‌شود. به طور کلی، این اصطلاح به معنای مقدار یادگیری آموزشی فرد است که به طوری که بتوان آنها را در مقوله کلی عوامل مربوط به تفاوت‌های فردی و عوامل مربوط به مدرسه و نظام آموزش و پرورش مورد مطالعه قرار داد بنابراین، توجه به عواملی که به پیشرفت تحصیلی منجر و مانع از آن می‌شود، اهمیت ویژه‌ای دارد. (اصل فتاحی، نجارپوراستادی، ۱۳۹۲)

یکی از ۴ عواملی که در برخی تحقیقات به آن اشاره شده، هوش هیجانی است که جدیدترین تحول در زمینه فهم ارتباط میان تفکر و هیجان به شمار می‌رود. این اصطلاح اولین بار از سوی مایر و سالووی پیشنهاد شد. به عقیده آنها هوش هیجانی به عنوان توانایی، عبارت از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و مدیریت هیجان‌ها در خود و دیگران است. پس از مایر و سالووی، گاردنر با مدل تأثیرگذار خود به نام «هوش چندگانه» نقش عمده‌ای در شکل‌گیری نظریه هوش هیجانی داشت. بر اساس این نظریه دو نوع عمده هوش وجود دارد: هوش درون فردی و هوش بین فردی. سرانجام، دانیل گلمن در پرفروشترین کتاب سال ۱۹۹۵ به نام هوش هیجانی این مفهوم را به صورت گسترده بیان کرد. در برخی از پژوهش‌ها هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی همبستگی مثبت و با رفتارهای خلاف مقررات آموزشی مانند غیبت غیر مجاز و اخراج از کلاس درس همبستگی منفی دارد.

بر این اساس، مفهوم هوش هیجانی را میتوان در موقعیت‌های آموزشی به کار برد. یکی از دلایل پرداختن به هوش هیجانی این باور است که هوش هیجانی در برابر مفهوم سنتی هوشبهر پیش‌بینی‌کننده بهتری برای موفقیت‌های اجتماعی به شمار می‌رود. افرادی که دارای مهارت‌های هیجانی بالا هستند، مهارت‌های اجتماعی بهتر، روابط درازمدت پایاتر و توانایی بیشتری برای حل تعارضات دارند. همچنین، کودکان با مهارت‌های هیجانی بالا توانایی بیشتری برای تمرکز بر مشکل و استفاده از مهارت حل مسئله دارند که موجب افزایش توانایی‌های شناختی آنان می‌شود.

زندگی در جوامع امروزی بسیار پیچیده شده است و افراد برای ایفای نقش مؤثر و مفید به دانش‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های متفاوتی نیاز دارند. انسان موجودی اجتماعی است و تعامل اجتماعی محور زندگی اجتماعی آدمی است. در چرخه تحول آدمی دوره مهمی وجود دارد که بین دوره کودکی و دوره بزرگسالی قرار می‌گیرد و به نوجوانی موسوم است.

دوره ای که شاخص پایان کودکی و آغاز پیگیری پختگی است و در سه بعد زیستی، روانی و اجتماعی که رابطه نزدیکی با هم دارند نمایان می شود. ورود به دوره نوجوانی با تغییرات مهمی از جمله بلوغ جنسی، روابط با همسالان، خطر پذیری و کسب مهارت های تازه شناختی همراه است. این تغییرات ناگهانی و وسیع که در جنبه های مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی نوجوانان بروز می دهد مرحله ای بحرانی را ایجاد میکند که طبعاً مشکلات و ناسازگاری هایی به همراه خواهد داشت. بنابراین با توجه به اهمیت دوران نوجوانی، شناخت اصولی و علمی این مرحله از زندگی، جهت پیشگیری از نابهنجاری ها و مشکلات ناشی از این بحران از طریق ارائه اطلاعات و آگاهی لازم به نوجوانان و کسب مهارت های مورد نیاز برای مقابله با مشکلات ناشی از این بحران موضوعی بسیار مهم و حساس تلقی می شود. در این راستا در تحقیق حاضر به دنبال پاسخگویی به سوال اصلی تحقیق هستیم که رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان چگونه است؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

از دیرباز مساله از بین بردن افت آموزش یا پیشرفت تحصیلی مورد بحث و تفحص متخصصان تعلیم و تربیت بوده و همواره در پی آن پیشنهادات، راهکارها و سیاست هایی به همین منظور وجود داشته تا بتواند جلوی این معضل فرهنگی را گرفته و استفاده بهینه از امکانات مالی و منابع محدود کشور به عمل آید تا شاید برای همیشه این مشکل اساسی آموزش زدوده شود و دیگر شاهد حیف و میل شدن بیهوده بودجه های نظام آموزشی خود نباشیم.

موضوع جلوگیری از افت تحصیلی یا کوشش در جهت پیشرفت تحصیلی بآلغی از اهمیت ویژه یی برخوردار است و همواره مورد توجه تمامی مسوولان نظام آموزشی قرار گرفته است و سعی و تلاش دارد بتواند با بسیج نیروهای کارا و کارآمد سطح علمی و فرهنگی افراد را ارتقا داده و مراکز و موسسات صنعتی، علمی و تجاری جامعه را از وجود متخصصان آگاه و توانمند بهره مند سازد. از این جهت سعی و تلاش همه ما این بوده که در یاری رساندن به این هدف ارزشمند تا جایی که می توانیم در این راه خود را مسوول دانسته و تلاشی بسیار ناچیز ولو در ارایه یک راهکار کوچک انجام داده یا با یادآوری و انجام و اجرای شیوه ها و برنامه های خاص آموزشی راه رسیدن به این هدف را تسهیل بخشیم.

اهداف تحقیق

اهداف کلی

بین هوش هیجانی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد..

اهداف فرعی

بین هوش هیجانی و عزت نفس دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد..

بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد..

بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد..

متغیرهای تحقیق

هوش هیجانی (متغیر مستقل)

عزت نفس (متغیر وابسته)

پیشرفت تحصیلی (متغیر وابسته)

پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی یعنی این که از سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود و سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده نزدیک تر شود. پیشرفت تحصیلی یعنی، افزایش میزان یادگیری، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی (قرنی، ۱۳۸۸، ۳۲).

هوش هیجانی

هوش هیجانی مجموعه مهمی از یک سری توانایی هاست: توانایی هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید و در مقابل ناملایمات پایداری کند، تکانش های خود را به تعویق بیندازد و آنها را کنترل کند، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکرش را خدشه دار سازد، با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد (جوادزاده، ۱۳۸۰، ۱۹۹).

عزت نفس

عزت نفس یک نیاز اولیه برای انسانهاست. چون فکر کردن لازمه زندگی موفق است و این اندیشه و فکر به ما امکان می دهد که قدرت تصمیم گیری هر انسان بستگی به میزان عزت نفس او دارد بنابراین نقش عزت نفس در زندگی انسان بسیار مهم و چشمگیر می باشد (معروفی، ۱۳۸۷، ۶۷).

پیشرفت تحصیلی:

تعریف: از پیشرفت تحصیلی تعاریف زیر ارایه شده است:

- مقدار دستیابی دانش آموز به هدف های تربیتی که معمولاً در حیطه شناختی و در یک موضوع درسی خاص است می باشد (خوی نژاد ۱۳۷۴).

- تعیین مقدار یادگیری دانش آموزان در طول یک نیمسال تحصیلی و یکسال تحصیلی که به وسیله یک آزمون در پایان دوره آموزشی اندازه گیری می شود (شعبان سیجانی ۱۳۷۴).

- مقدار یادگیری آموزگاهی فرد به صورتی که توسط آزمونهای مختلف دروس مانند: ریاضی، علوم و ۰۰۰ سنجیده می شود (شلویری ۱۳۷۷).

رایج ترین ملاک برای تعیین پیشرفت تحصیلی میانگین نمرات دروس مختلف مورد استفاده قرار می گیرد، زیرا دارای ثبات و اعتبار بیشتری نسبت به سایر ملاکهاست و دقیق تر پیشرفت تحصیلی را نشان می دهد (فراهانی ۱۳۷۲).

عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی:

پیشرفت تحصیلی به عوامل متعدد بستگی دارد. تقسیم‌بندی‌های متفاوتی از آن به عمل آمده است در یکی از این تقسیم‌بندی‌ها تفاوت‌های فردی و عوامل مربوط به مدرسه نظام آموزش و پرورش را بعنوان دو مقوله کل از عوامل تأثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی نام می‌برد (شلویری ۱۳۷۷).

در تقسیم‌بندی دیگر علاوه بر موارد مذکور به شرایط محیطی و اقتصادی، اجتماعی خانواده نیز اشاره شده است (رحیمی نژاد ۱۳۷۲).

حتی بعضی از پژوهش‌ها سهم هر یک از عوامل را در پیشرفت تحصیلی معین کرده‌اند. بعنوان مثال: سهم توانایی فردی در حدود ۲۵٪ از واریانس را به خود اختصاص می‌دهد (فراهانی ۱۳۷۲).

به طور کلی متغیرهای شناختی مجموعاً ۷۰٪ و سایر متغیرها از قبیل عوامل محیط اجتماعی و عوامل موقعیتی مجموعاً ۳۰٪ از واریانس را به خود اختصاص داده‌اند (فراهانی ۱۳۷۲).

به نظر سرلیسک و پروکس متغیرهای غیرشناختی زیر با پیشرفت تحصیلی در سطح دانشگاه مرتبط هستند: خود پندارنده مثبت، ارزشیابی واقعی از خود، ترجیح اهداف بلند مدت از اطراف کوتاه مدت، دسترسی به افراد ذی نفوذ، تجربه رهبری موفقیت آمیز و خدمت اجتماعی آشکار (سیسختی ۱۳۶۶).

به طور کلی عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی عبارتند از:

هوش (رحیمی نژاد ۱۳۶۹)، انگیزش (شلویری ۱۳۷۷)، خصوصیات شخصیتی (حسینی ۱۳۷۰)، مکان کنترل (فراهانی ۱۳۷۲)، جو عواطفی خانواده (انصاری ۱۳۷۵).

راه های کاهش شکست در تحصیل

فراهم کردن کمک‌های جبرانی برای دانش آموزانی است که قادر نیستند از عهده انجام امور تحصیلی خود بر آیند در چنین حالتی اولین قدم فرصت دادن به دانش آموز است تا موفقیت را هرچند در سطحی پایین تجربه کنند. این امر کمک می‌کند تا عزت نفس آنان افزایش یافته و نگرش مثبت تری را نسبت به مدرسه کسب نمایند.

تشخیص این نکته که آیا مشکل کودک ناشی از مشکلات اساسی تر شخصیتی است یا خیر اهمیت خاصی دارد زیرا در این قبیل موارد لازم است تا ابتدا چنین مشکلاتی بر طرف گردد. شواهدی وجود دارد که ناسازگاری در مدرسه وضعف تحصیلی خود معلول عامل‌های دیگری هستند.

مؤلفه های هوش هیجانی

این هوش بنا به نظر «بار-اون» ۵ مؤلفه به شرح زیر دارد که ۱۵ عامل در آن مؤثر هستند. افراد تعداد بیشتری از این مؤلفه ها را در خود بیابند هوش هیجانی بالاتری دارند.

۱- مهارتهای درون فردی شامل:

➤ خودآگاهی هیجانی (بازشناسی و فهم احساسات خود)

- جرأت (ابراز احساسات، عقاید، تفکرات و دفاع از حقوق شخصی به شیوه ای سازنده)
- خودتنظیمی (آگاهی، فهم، پذیرش و احترام به خویش)
- خودشکوفایی (تحقق بخشیدن به استعدادها بالقوه خویش)
- استقلال (خودفرمانی و خودکنترلی در تفکر و عمل شخصی و رهایی از وابستگی هیجانی)

۲- مهارتهای میان فردی شامل:

- روابط میان فردی (آگاهی، فهم و درک احساسات دیگران، ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش دو جانبه که به صورت نزدیکی هیجانی و وابستگی مشخص می شود)
- تعهد اجتماعی (عضو مؤثر و سازنده گروه اجتماعی خود بودن، نشان دادن خود به عنوان یک شریک خوب)
- همدلی (توان آگاهی از احساسات دیگران، درک احساسات و تحسین آنها)

۳- سازگاری شامل:

- مسأله گشایی (تشخیص و تعریف مسائل، همچنین ایجاد راه کارهای مؤثر)
- آزمون واقعیت (ارزیابی مطابقت میان آنچه به طور ذهنی و آنچه به طور عینی، تجربه می شود)
- انعطاف پذیری (تنظیم هیجان، تفکر و رفتار به هنگام تغییر موقعیت و شرایط)

۴- کنترل استرس شامل:

- توانایی تحمل استرس (مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و موقعیت های استرس زا)
- کنترل تکانه (ایستادگی در مقابل تکانه یا انکار تکانه)

۵- خلق عمومی شامل:

- شادی (احساس رضایت از خویش، شاد کردن خود و دیگران)
- خوشبینی (نگاه به جنبه های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت حتی در مواجهه با نامایمات)
- هوش هیجانی را چه طور می شود پرورش داد؟
- همان طور که گفته شد، روان شناسانی که از هوش هیجانی، به عنوان مهم ترین عامل موفقیت فردی، دفاع می کنند، معتقدند که این نوع از هوش، اکتسابی است و می توان آن را پرورش داد. آنها راه های مختلفی را برای پرورش هوش هیجانی پیشنهاد می کنند که بعضی از آنها را - که با فرهنگ ایرانی اسلامی، بیشتر منطبق هستند - می خوانید:
۱. تشکیل گروه های دوستانه برای تشخیص احساسات خود و دیگران: همان طور که در بخش قبل گفته شد، یکی از توانایی های لازم برای داشتن هوش هیجانی بالا، این است که آدم بتواند احساسات خودش و دیگران را بشناسد و روی آن احساس ها، نام بگذارد. این اتفاق، در واقع، به خودی خود، در جمع های خیلی دوستانه ما اتفاق می افتد؛ اما می شود همین اتفاق ها را هدفمند کرد.

به عنوان مثال، وقتی که یک حالت چهره یا حالت بدنی خاصی را در دوستان می بینیم، می توانیم به او بگوییم: غمگین به نظر می رسی» (به جای این که از جمله مبهم انگار حالت خوب نیست!) استفاده کنیم). بازخوردی (واکنشی) که ما از دوستان در مقابل این جمله دریافت می کنیم، دو حس دارد: اول، این که به ما می فهماند که چه قدر در تشخیص درست احساسات دیگران توانایی داریم؛ دوم هم این که دوستان احساس بهتری نسبت به ما پیدا می کند و حس می کند که ما او را درک می کنیم. ضمن این که در گروه های دوستانه، ما می توانیم احساسات خود را کاملاً بشناسیم و آنها را ابراز کنیم.

عزت نفس

ویلیام جیمز از جمله کسانی بود که برای نخستین بار در کتاب اصول روان شناسی خود بر ضرورت عزت نفس و اینکه عزت نفس تعیین کننده شکل های متعدد در رفتار آدمی می باشد، تاکید کرده است. همزمان با ویلیام جیمز، جامعه شناسان مختلفی از جمله کولی اظهاراتی کرده و آن را یک نیاز حیات بخش آدمی توصیف نمود. هر چند محققانی مانند گلدشتاین، مای، آنگیلیال و بوهرل مطالعاتی در این مورد انجام داده اند؛ اما قبل از رویکرد روانی - اجتماعی مطالعات منظم و سیستماتیک در مورد عزت نفس انجام نشده است، در واقع با پیدایش رویکرد روانی - اجتماعی مختلفی محققانی مانند هورنای، فروم و سالویان مطالعات نظامداری درباره عزت نفس ارائه داده اند؛ اما توج و ارسی ها درباره عزت نفس و اینکه عزت به عنوان یک سازه شخصیتی قلمداد گردد، در نظریه انسان گرایانی مانند راجرز و مزلو مشاهده می شود. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساس ها، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می شود: می اندیشیم که فردی با هوش یا کودن هستیم، احساس می کنیم که شخصی خوب باید یا بد هستیم، خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه هزاران برداشت ارزیابی و تجربه ای که از خهویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن و یا بر عکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم (کلمزو و کلارک، ترجمه علیپور، ۱۳۷۸).

اهمیت عزت نفس

همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگی اثر می گذارد. در حقیقت بررسی های گوناگون روان شناسی حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده تر نظیر نیاز به آفریدن پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه محدود می ماند. بخاطر می آورید وقتی که کسی کارتان را تحسین می کند یا وقتی که طرحی را به نحو خوبی به پایان می رسانید، چه احساس خوشی به شما دست می دهد.

افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی دارند. آنان می توانند با اطمینان با مشکلات و مسولیت های زندگی مواجه شوند و از عهده آنها بر آیند (اسلامی نسب، ۱۳۷۶).

پیشینه داخلی تحقیق

محمدزاده (۱۴۰۲) به بررسی رابطه بین هوش هیجانی با عزت نفس و سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی پرداختند. هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین هوش هیجانی با عزت نفس و سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر رشتخوار است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، دانش آموزان دختر مدارس ابتدایی شهر رشتخوار در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹- به تعداد ۶۵۰ نفر هستند. حجم نمونه به وسیله جدول تعیین حجم نمونه مورگان ۲۵۰ نفر و با روش نمونه گیری تصادفی تعیین گردید. ابزار جمع آوری دادهها دو پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی بار-ان (۱۹۹۴)، عزت نفس کوپرنیک (۱۹۹۸) و سلامت روان کلبراگ (۱۹۹۹) است. روایی محتوایی هر دو پرسشنامه به وسیله صاحب نظران تأیید گردید و برای تأیید پایایی، آلفای کرونباخ برای پرسشنامه هوش هیجانی ۰/۹۳ و برای پرسشنامه سلامت روان ۰/۸۹ محاسبه گردید. تجزیه و تحلیل داده ها از راه آمار توصیفی و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل، تحلیل واریانس، رگرسیون چندمتغیره) انجام گرفت. نتایج نشان دادند که بین هوش هیجانی با عزت نفس و سلامت روان دانش آموزان دختر رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. بین نظرات دانش آموزان در مورد هوش هیجانی و سلامت روان با توجه به جنس، پایه تحصیلی تفاوت معناداری مشاهده نشد. صفر علی نژاد و روشندل (۱۴۰۱) به بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام دادند. هوش هیجانی به عنوان یک مفهوم جدید در روان شناسی حاصل در هم تنیدگی دو ذهن هیجانی و عقلانی است هوش هیجانی رابطه متقابل عقل و احساس است. با توجه به این که هوش هیجانی و عزت نفس امروزه به عنوان یک موضوع جدید در حوزه ی علم روانشناسی مورد کنکاش قرار گرفته است. پژوهش هایی که در این زمینه صورت گرفته مبین نقش هوش هیجانی، عزت نفس و ارتباط آنها با پیشرفت تحصیلی میباشد. پژوهش حاضر که با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بود. که به روش مروری کتابخانه ای و مطالعه ی پژوهش های مرتبط انجام شده است. نایج پژوهش نشان می دهد که یکی از مشکلات شایع نظام آموزشی در بسیاری از کشورهای جهان، پدیده ی افت تحصیلی است که زیان های علمی، فرهنگی و اقتصادی زیادی متوجه دولت ها و خانواده ها می کند. تلاش برای شناسایی عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی و ارایه ی راهبردها و انجام اقداماتی در جهت کاهش خسارات ناشی از افت تحصیلی، مستلزم تحقیقات بسیار در این زمینه است.

اصل فتاحی و نجارپور استادی (۱۳۹۲) به بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با مهارت های اجتماعی پرداختند. هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر شبستر بود. بدین منظور از جامعه مورد نظر ۳۴۱ نفر با روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی بر اساس پایه تحصیلی و جنسیت انتخاب شد. از آزمون های سنجش مهارت های اجتماعی ماتسون، هوش هیجانی بار آن و عزت نفس کوپر اسمیت برای سنجش متغیرهای پژوهش استفاده به عمل آمد. نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که بین هوش هیجانی و عزت نفس با مهارت های اجتماعی دانش آموزان ۰،۵۳۱ همبستگی وجود دارد که با سطح اطمینان بیش ۹۹ درصد معنی دار است و این دو متغیر ۲۸ درصد از تغییرات مهارتهای اجتماعی را پیش بینی می کنند. نتایج تحلیل آماری بیانگر این بود

که از بین مولفه های هوش هیجانی، مولفه های شادمانی، روابط بین فردی، کنترل تکانه و مسوولیت پذیری اجتماعی، پیش بینی های معنی داری برای متغیر مهارت های اجتماعی هستند. هم چنین مشخص شد که بین هوش هیجانی با مهارت های اجتماعی و بین عزت نفس با مهارت های اجتماعی ارتباط وجود دارد و این رابطه با سطح اطمینان بیش از ۹۹ درصد معنی دار است.

پیشینه خارجی تحقیق

ویک و همکاران (۲۰۲۳) به بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی پرداختند. شناخت و تقویت هوش هیجانی در همه افراد جامعه به ویژه دانشجویان مفید است. دانش آموزان با شناخت هوش هیجانی و به کارگیری آن می توانند موفقیت های بیشتری در حرفه خود کسب کنند. هدف این پژوهش بررسی رابطه بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان بود. روش کار: یک مطالعه همبستگی بر روی ۱۰۰ دانشجوی شاغل به تحصیل در رشته روانشناسی بالینی در دانشکده پزشکی دانشگاه ترسیاکتی جاکارتا، اندونزی در سال ۲۰۲۱ انجام شد. برای ارزیابی هوش هیجانی دانشجو از آزمون بار-آن استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل با نرم افزار SPSS استفاده شد. بین متغیر سنی با هوش هیجانی ($P < 0/05$) و هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی ($P < 0/01$) تفاوت معنی داری وجود داشت. علاوه بر این، مولفه های حل مسئله ($r = 0.310$, $P = 0.002$)، تحمل استرس ($r = 0.291$, $P = 0.002$)، آزمون واقعیت ($r = 0.280$, $P = 0.004$)، روابط بین فردی ($r = 0.217$, $P = 0.03/0$) و خوش بینی ($r = 0/326$, $P = 005/0$) با متغیر سن و مولفه های هوش هیجانی ($r = 0/271$, $P = 005/0$)، استقلال عمل ($r = 0/187$, $p = 187/0$) رابطه معناداری داشتند. $r = 0/24$ ، خودآگاهی ($r = 0.283$, $P = 0.031$)، مسوولیت ($r = 0.757$, $P = 0.042$)، و همدردی ($r = 0.953$, $P = 0.034$) با پیشرفت تحصیلی. برای دستیابی به سطوح بالای پیشرفت تحصیلی، دانش آموز باید بتواند هیجانان و عواطف را از طرق مختلف کنترل کند. با این حال، دانش آموزان بدون دستیابی به مؤلفه هایی که هوش هیجانی را تشکیل می دهند، نمی توانند به پتانسیل تحصیلی خود دست یابند.

تانگ و هی (۲۰۲۳) به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و انگیزه یادگیری در بین دانشجویان در طول همه گیری COVID-19: یک مدل میانجیگری سریالی پرداختند. تأثیر حیاتی هوش هیجانی بر انگیزه یادگیری دانشجویان مورد توجه قابل توجهی قرار گرفته است. این مطالعه نه تنها رابطه بین هوش هیجانی و انگیزه یادگیری دانشجویان را در طول همه گیری COVID-19، بلکه نقش های واسطه ای سریالی را که خودکارآمدی و حمایت اجتماعی در این رابطه ایفا می کنند، تحلیل کرد. با استفاده از یک طرح پیمایش مقطعی، ما داده ها را از ۳۳۶ دانشجو در ۳۰ استان چین جمع آوری کردیم، با استفاده از چهار مقیاس کاملاً تثبیت شده برای اندازه گیری هوش هیجانی، انگیزه یادگیری، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی. ما اثرات میانجی را با استفاده از روش بوت استرپ تحلیل کردیم. نتایج نشان داد که هوش هیجانی به طور مثبت انگیزه یادگیری را پیش بینی می کند و خودکارآمدی و حمایت اجتماعی نقش های میانجی سریالی بین هوش هیجانی و انگیزه یادگیری ایفا می کنند. این یافته نیاز به مداخلاتی را برای کمک به رشد هوش هیجانی دانشجویان در طول همه گیری

کووید-۱۹ نشان می‌دهد و اینکه تقویت خودکارآمدی دانشجویان و ارائه حمایت‌های اجتماعی متعدد به بهبود انگیزه و عملکرد تحصیلی آنها کمک می‌کند.

علی پور و همکاران (۲۰۲۳) به بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با عملکرد آموزشی در دانشجویان پیراپزشکی پرداختند. هوش عاطفی به معنای «توانایی» یک فرد برای ابراز، تشخیص و مدیریت «عواطف» در خود و دیگران است. اعتماد به نفس یعنی خود را توانا، شایسته، دوست داشتنی و منحصر به فرد دیدن. هوش هیجانی می‌تواند در پیشبرد اهداف برای فرد موثر باشد. عملکرد تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در ارزشیابی دانش آموزان است که می‌تواند میزان دستیابی فرد به هدف کسب دانش را نیز بسنجد. هدف از این مطالعه بررسی هوش هیجانی دانشجویان پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی آنها بود. مطالعه حاضر یک مطالعه مقطعی از نوع همبستگی است. و بر روی ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشکده علوم پزشکی که حداقل دو ترم تحصیلی خود را گذرانده بودند و به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند، انجام شد. در این پژوهش اطلاعات دموگرافیک دانشجویان جمع‌آوری شد و برای هوش هیجانی از پرسشنامه استاندارد شرینگ، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ استفاده شد. بین عملکرد تحصیلی و عزت نفس دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین عملکرد تحصیلی دانش آموزان و هوش هیجانی رابطه معناداری وجود ندارد. نتایج پژوهش ما نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بینی‌شده، تنها عزت نفس قادر به پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش آموزان بود. عزت نفس بهترین پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی است.

نتیجه‌گیری

همان‌طور که پیشتر گفته شد هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی، سن و جنس در دانشجویان بوده است. در مورد تفاوت جنسیت در هوش هیجانی نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که هر چند بین دانشجویان دختر و پسر در خرده‌مقیاس‌های احساس خوشبختی و استقلال عمل هوش هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما در نمره کلی هوش هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

به عبارت دیگر دختران و پسران در مواجهه با مسائل روزمره از میزان هوش هیجانی یکسانی بهره می‌جویند. این نتایج همسو با نتایج پژوهش دینی است که معتقد است بین زنان و مردان در خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی تفاوت وجود دارد، اما در نمره کلی هوش هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در همین راستا پژوهش بشارت و همکاران نشان داده است که میزان هوش هیجانی در بین دختران و پسران تفاوت چندانی ندارد.

منابع

حدادی کوهسار، علی اکبر (۱۳۸۳)، **بررسی مقایسه‌ای رابطه هوش هیجانی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهد و غیرشاهد دانشگاه تهران**، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد.

دانیل گلن، **هوش هیجانی و معیارهای آن**، ترجمه: نسرین پارسا، انتشارات رشد ۱۳۸۹
 دکتر تراویس برادبری، **هوش هیجانی، هوش عاطفی**، ترجمه مهدی گنجی، ویراستار: دکتر حمزه گنجی، نشر ساوالان، تهران، ۱۳۸۴.

سایت پزشکان بدون مرز، **همیت هوش هیجانی و ضرورت آن در فرزند پروری**، ۲۶ خرداد ۱۳۸۶.
 سبحانی نژاد، مهدی و یوزباشی، علیرضا (۱۳۸۷). **هوش هیجانی و مدیریت در سازمان (مبانی نظری، شیوه‌های آموزش و ابزارهای سنجش)**، تهران: انتشارات یسطرون.

Goleman, Daniel (۱۹۹۵). *Emotional Intelligence what it can matter more than IQ*. New Yourk: Bantam Book.

Goleman, Daniel (۱۹۹۸). *Working with emotional intelligence*. New Yourk Bantan.

Inventory (EQ-I): *Technical manual Toronto, Canada: Multi-Health Systems*.

Mayar, J. D. & Salovay, P. (۱۹۹۸), *The intelligence of emotional intelligence*. ۱۷. ۴۳۳-۴۴۲.

Salovay, P., Carso, D., & Mayer, J. D. (۲۰۰۲). Emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (۲nd ed.). New Yourk: Cambridge University Press.