

## بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم دبستان ناحیه یک شهرستان زاهدان

غلامرضا ثناگوی محرر<sup>۱</sup>، سودابه صفارزاده<sup>۲</sup> و رقیه ناصرزاده<sup>۳</sup>

۱ گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران پست الکترونیک: Reza.sanagoo@gmail.com

۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، zam\_gajt@yahoo.com

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان mahdizamani\_zam@gmail.com

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ششم دبستان ناحیه یک شهرستان زاهدان در سال ۱۳۹۴ است روش تحقیق در این پژوهش به صورت توصیفی-پیمایشی است... همچنین از نظر هدف در طبقه بندی تحقیقات همبستگی قرار می گیرد جامعه آماری در این پژوهش را کلیه دانش آموزان پنجم ابتدایی ناحیه یک زاهدان که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بوده تشکیل می دهند که به صورت تصادفی ساده انتخاب و در مجموع ۱۰۰ نفر را تشکیل داده اند. متغیرها با استفاده از پرسشنامه های سلامت روانی کلدبرگ و هیلرک هاین، و پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی سنجدیده شد. اطلاعات با استفاده از روشهای همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام توسط نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. 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.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، سلامت روان، عملکرد تحصیلی

## مقدمه

برای داشتن یک سبک زندگی مطلوب، دو نوع جهت‌گیری لازم است! ۱. باید‌ها و نبایدهای مورد قبول در زندگی؛ ۲. شیوه‌های اجرا و به‌عینیت رساندن آن. جهت‌گیری اول، به‌طور غالب ارزشی و اخلاقی است. جهت‌گیری دوم، مبتنی بر ارزش‌های عملی است. اخلاق، جهت‌گیری‌های کلی زندگی و علوم انسانی، به‌ویژه روان‌شناسی، شیوه‌های رسیدن به آن را فرا راه انسان قرار می‌دهد (آقا یوسفی، ۱۳۸۸: ۳۷۰).

اما در سبک زندگی اسلامی عمق عواطف، نگرش‌های فرد و اعتقادات وی سنجیده نمی‌شوند، بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرند. اما هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. یکی از عوامل مؤثر در سبک زندگی آن است که اسلام و سبک زندگی اسلامی، به‌صورت همه‌یا هیچ نمی‌باشد، بلکه یک پیوستار بزرگ است که مراتب پایین، متوسط و بالا دارد (ذوقی، ۱۳۸۵: ۱۸).

فعالیت‌های آموزشی در جهت تقویت بهزیستی، خود یکی از بخش‌هایی است که به‌گفته‌ورال (۱۹۹۰) برای ارتقای سلامت روان باید توسعه یابد. از جمله فعالیت‌های آموزشی که امروزه محققان تاکید بیشتری بر روی آن دارند آموزش مهارت‌های هوش هیجانی است. ماهیت آموزش پذیرایی قابلیت یادگیری و قابلیت ارتقا و شکوفایی هوش هیجانی موجب گردیده تا به این پدیده بیش از پیش توجه شود لذا در این تحقیق برآنیم که میزان تاثیر آن را بر پیشرفت تحصیلی و بهداشت روان مورد بررسی قرار دهیم و اینکه چگونه از این پدیده می‌توانیم برای ارتقای سطح و کیفیت تحصیل و بهبود بهداشت روان جامعه کمال استفاده را بکنیم. یکی از مهم‌ترین راهبردهای تنظیم هیجانی، بازداری است. بازداری به‌عنوان یک راهبرد اجتنابی است که نه تنها به‌عنوان یک راهبرد ناسازگار، بلکه به‌عنوان یکی از عوامل دخیل در اختلالات اضطرابی شناخته شده است (اسدالله پور، ۱۳۸۴: ۳۳).

اختلالات روانی دانش-آموزان، مشکلات فراوانی در زندگی روزمره-ی آنان ایجاد نموده و نه تنها خود دانش-آموز بلکه خانه، مدرسه و جامعه را نیز متأثر می‌سازد. این اختلالات، هم-چنین بر عملکرد تحصیلی دانش-آموزان به‌شدت اثر گذاشته و رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان را مختل می‌سازد. ارتقای سلامت روانی دانش-آموزان به‌ویژه در زمینه‌ی رشد و خودشکوفایی جنبه‌های مختلف روانی آنان، موضوعی حساس و مهم است. در این حوزه، یادگیری و آموزش یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های کلیدی است. امروزه یکی از موضوعات پرطرفدار در این زمینه، یادگیری خودتنظیمی است به‌طوری‌که امروزه به اعتقاد صاحب-نظران یادگیری خودتنظیمی به یک کانون مهم در تحقیق و به یکی از محورهای اساسی در کار تعلیم و تربیت تبدیل شده است و با توجه به ویژگی‌های آن به نظر می‌رسد ضمن تعمیق بخشیدن به فرآیند خودجوش یادگیری در دانش-آموزان، در بهداشت روانی آنان نیز نقشی به‌عهده داشته باشد. (برومن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵: ۴۳۱)

لذا بررسی به این موضوع ضروری بوده که به‌ان‌به‌صورت کامل پرداخته خواهد شد. بنابراین سوال اصلی پژوهش عبارت است از:

آیا بین هوش هیجانی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان ناحیه یک شهرستان زاهدان رابطه معنادار وجود دارد؟

## پیشینه تحقیق

کاپا آیدین<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی به بررسی این موضوع که تا چه میزان هیجانهای دانش‌آموزان دبیرستان از طریق تنظیم هیجانی پیش‌بینی می‌شود، پرداختند نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی به‌طور معناداری اضطراب امتحانی را پیش‌بینی کرده و نتایج حاکی از آن است که تنظیم هیجانی رابطه مثبت معناداری با اضطراب امتحانی دارد.

پیتتر<sup>۳</sup> آیدز و همکاران (۲۰۰۴) با مطالعه‌هایی که بر روی ۶۵۰ دانش‌آموز مقطع دوم مدارس بریتانیا (با میانگین سنی ۱۶/۵)

1. Broman  
1--KAPAAIDIN  
2. Pitter

سال با استفاده از پرسش نامه هوش هیجانی "بار - آن" جهت بررسی نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی و رفتار انحرافی انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که دانش آموزانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند به ندرت نمرات تحصیلی آن ها پایین تر از نمره قبولی است و حتی با ماندن از تحصیل از این هم نادرتر است و هم چنین دارای غیبت های مجاز کمتری بودن و به میزان کمتری از مدرسه اخراج شدند.

- الیاس<sup>۴</sup> و همکارانش (۲۰۰۴) بر اساس مطالعه ای به دنبال آن بودند تا نقش هوش هیجانی و اجتماعی در پیشرفت تحصیلی را بررسی کنند. و نتایج نشان داد که تعلیم مهارت های اجتماعی و هیجانی در مدارس بسیار مهم است و می تواند به گونه ای مثبت، پیشرفت تحصیلی را تأثیر قرار داده، نه تنها در طی سال هایی که آن ها تدریس می شوند، بلکه این تأثیر در سال های بعد نیز ادامه خواهد داشت.

ربیعی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به رابطه بین مؤلفه های تنظیم شناختی- هیجانی و اختلالات اضطرابی پرداخته در این پژوهش ۸۳ پسر و ۱۵۴ دختر از کودکان و نوجوانان شهر اصفهان پرسش نامه ی نسخه تجدیدنظر یافته ی غربال اضطراب مرتبط با اختلالات هیجانی کودکان و پرسش نامه ی تنظیم شناختی- هیجانی را تکمیل کردند. و از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. داده ها به وسیله تحلیل های همبستگی چندگانه و رگرسیون چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که بین اکثر متغیرهای تنظیم شناختی- هیجانی با اختلالات اضطرابی رابطه معنی داری وجود دارد. هم چنین یافته های تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام نشان داد که فاجعه سازی و نشخوار فکری با همدیگر ۱۸ درصد از واریانس نمره کلی اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان را تبیین می کند. و نتیجه گرفت که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی و اختلالات اضطرابی رابطه وجود دارد و بعضی از راهبردهای نادرست می تواند در اختلالات اضطرابی دخیل باشد.

حیدری و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی رابطه تنظیم هیجانی فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات اهواز پرداختند. نمونه این پژوهش شامل ۴۴۰ نفر از دانشجویان بودند که به صورت تصادفی طبقه بندی انتخاب شدند و از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. داده ها به وسیله تحلیل های همبستگی چندگانه و رگرسیون چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. پژوهش از نوع همبستگی بود و نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند گانه نشان داد که بین تنظیم هیجانی فرا شناخت و اضطراب امتحان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. اما بین فراشناخت و اضطراب امتحان و همچنین بین خوش بینی و اضطراب امتحان رابطه منفی معنادار وجود دارد. همین طور یافته ها نشان داد که بین تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان رابطه چند گانه وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که تنظیم هیجانی بهترین پیش بینی کننده اضطراب امتحان می باشد. لذا با توجه به هدف تحقیق فرضیات مطالعه به شرح ذیل ارائه می گردد.

۱. بین هوش هیجانی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

۲. بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

۳. بین سلامت روان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد..

### روش

روش تحقیق در این پژوهش به صورت توصیفی-پیمایشی است... همچنین از نظر هدف در طبقه بندی تحقیقات کاربردی- قرار می گیرد جامعه آماری در این پژوهش را کلیه دانش آموزان ششم ابتدایی ناحیه ۲ زاهدان که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ تشکیل می دهند و شامل دانش آموزان دختر مقطع ششم ابتدایی ناحیه ۲ زاهدان که به صورت تصادفی ساده و به تعداد ۱۰۰ مدرسه که از هر مدرسه بصورت نمونه یک کلاس در نظر گرفته شده است و از هر کلاس تعداد ۱۰ نفر که در مجموع ۱۰۰ نفر را تشکیل خواهد داد که مجموع آنها بصورت تخمین و با استفاده از فرمول نمونه گیری ۱۰۰ می باشند، که بصورت خوشه ای تصادفی مورد آزمون قرار خواهد گرفت

## ابزار

در این تحقیق جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه ذیل استفاده شده است.

۱- سلامت روانی کلدبرگ و هیلرک هاین پرسشنامه ۲۸ ماده دارد که توسط کلدبرگ و هیلرک (۱۹۷۹) با روش تحلیل عاملی ساخته شده است و دارای چهار مقیاس می باشد. علائم جسمانی- اضطراب - افسردگی و اختلال در کنش اجتماعی را می سنجد و هر مقیاس هفت سوال دارد.. (خاکی، ۱۳۸۷، ۱۸۴)

۲- پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی که این پرسشنامه توسط بار- ان (۱۹۸۰) ساخته شده است. دارای ۱۵ زیر مقیاس شامل خودآگاهی هیجانی، قاطعیت، حرمت نفس، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، روابط بین فردی، مسئولیت پذیری اجتماعی، مسئله گشایی، واقعیت سنجی انعطاف پذیری، تحمل استرس، کنترل تکانه، خرسندی و خوشبینی و دارای ۹۰ سوال است. گزینه ها بر روی طیف ۵ درجه ای تنظیم شده است و در آن پاسخ هر سوال در طیف ۵ درجه ای کاملاً مخالف، مخالف، تا حدودی مخالف، نه موافق و نه مخالف، تا حدودی موافق، کاملاً موافق، مشخص می شود.

ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه سلامت روانی کلدبرگ و هیلرک هاین پرسشنامه ۲۸ آیتمی ۰.۸۴۹ و ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه هوش هیجانی ۰.۸۱۴ محاسبه گردید و در مجموع میزان آلفای کرونباخ برابر ۸۳٪ ارائه شده است با عنایت به اینکه حداقل ضریب پایایی برای پرسشنامه های پژوهشی ۷۰٪ می باشد، این مقدار بالاتر است و میزان آلفای کرونباخ ارائه شده به طور قابل ملاحظه به یک نزدیک می باشد و بدین ترتیب می توان اظهار داشت پرسش ها دارای همبستگی متقابل نسبتاً مناسبی می باشند..

جدول شماره ۱- بررسی پایایی پرسشنامه

| ردیف | نوع پرسشنامه                        | تعداد پرسش | ضریب آلفای کرونباخ |
|------|-------------------------------------|------------|--------------------|
| ۱    | پرسشنامه سلامت روانی کلدبرگ و هیلرک | ۲۸         | ۰/۸۴               |
| ۲    | پرسشنامه هوش هیجانی                 | ۹۰         | ۰/۸۱               |

با عنایت به این که تحقیق از دیدگاه روش و ماهیت، از نوع تحقیقات همبستگی به حساب می آید و با توجه به موضوع و فرضیه های تحقیق، جهت انجام تحلیل های آماری از مباحث همبستگی پیرسون، رگرسیونهای گام به گام و لحاظ فرضیه های اساسی حاکم بر آنها کمک گرفته خواهد شد. همانگونه که قبلاً اشاره شد، این رساله عمدتاً تحقیق تجربی و پس رویدادی و مبتنی بر اطلاعات تاریخی واقعی است. در این تحقیق پس از استخراج ارزشهای هر یک از متغیرها، با استفاده از نرم افزار SPSS به تجربه و تحلیل یافته ها بر اساس مدل های رگرسیون تحقیق که در ادامه ارائه شده است پرداخته می شود.

## یافته ها

در این قسمت با استفاده از داده های منتج از پرسشنامه به فرضیات تحقیق پرداخته و درستی و نادرستی آنها بررسی شده است .

۱- فرضیه اول: بین هوش هیجانی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

H0: بین هوش هیجانی و سلامت روان رابطه معناداری وجود ندارد.

H1: بین هوش هیجانی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون ضریب همبستگی استفاده می شود . چنانچه ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و سلامت روان در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد ، در این صورت ، فرض آماری H0 رد خواهد شد و فرض H1 در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد مورد قبول واقع می شود .

جدول ( ۲ ) ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و سلامت روان

| Sig  | همبستگی | تعداد | هوش هیجانی و سلامت روان |
|------|---------|-------|-------------------------|
| ۰,۰۰ | ۰/۴۶۱   | ۱۰۰   |                         |

طبق جدول شماره (۲) ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و سلامت روان برابر ۰,۴۶۱ است. این عدد در سطح خطای ۵٪ رابطه معنی داری را بین دو متغیر هوش هیجانی و سلامت روان را نشان می دهد همچنین با توجه به خروجی های نرم افزار SPSS، جداول نشان می دهد، از آن جا که  $\text{sig} = 0,00$  کمتر از پنج درصد است، فرض  $H_0$  در سطح خطای پنج درصد رد می شود و وجود همبستگی بین این دو متغیر تایید می شود. لذا نتیجه می گیریم که بین هوش هیجانی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۳) تحلیل واریانس رگرسیون بین هوش هیجانی و سلامت روان

| sig  | درجه آزادی | آماره t | خطای استاندارد | انحراف معیار | میانگین | هوش هیجانی و سلامت روان |
|------|------------|---------|----------------|--------------|---------|-------------------------|
| ۰,۰۰ | ۱۰۰        | -۵۱,۹۴  | ۱,۱۵           | ۱۲,۱۶        | -۵۹,۹۷  |                         |

جدول (۳) نشان دهنده تحلیل واریانس بین هوش هیجانی و به عنوان متغیر مستقل و سلامت روان به عنوان متغیر وابسته می باشد، طبق این خروجی، معنی داری کلی مدل رگرسیون توسط این جدول و از طریق فرضیه های آماری ذیل آزمون می شود:

$H_0$ : رابطه خطی بین متغیرها وجود ندارد

$H_1$ : رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد

با توجه به این که  $\text{sig} = 0,00$  کمتر از پنج درصد می باشد، فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و فرضیه فوق تایید می شود.

۲- فرضیه دوم: بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

$H_0$ : بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود ندارد.

$H_1$ : بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون ضریب همبستگی استفاده می شود. چنانچه ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت، فرض آماری  $H_0$  رد خواهد شد و فرض  $H_1$  در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد مورد قبول واقع می شود.

جدول (۴) ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی

| Sig   | همبستگی | تعداد | هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی |
|-------|---------|-------|----------------------------|
| ۰,۰۱۴ | ۰/۴۰    | ۱۰۰   |                            |

طبق جدول شماره (۴) ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی برابر ۰,۴۰ است. این عدد در سطح خطای ۵٪ رابطه معنی داری را بین دو متغیر هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی را نشان می دهد همچنین. از آن جا که  $\text{sig} = 0,00$  کمتر از پنج درصد است، فرض  $H_0$  در سطح خطای پنج درصد رد می شود و وجود همبستگی بین این دو متغیر تایید می شود. لذا نتیجه می گیریم که بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۵) تحلیل واریانس رگرسیون بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی

| sig  | درجه آزادی | آماره t | خطای استاندارد | انحراف معیار | میانگین | هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی |
|------|------------|---------|----------------|--------------|---------|----------------------------|
| ۰,۰۰ | ۱۱۰        | -۶۴,۲۹  | ۰,۰۳۶          | ۰,۳۸         | -۲,۳۷   |                            |

جدول (۵) نشان دهنده تحلیل واریانس بین متغیر هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی می باشد، طبق این خروجی، معنی داری کلی مدل رگرسیون توسط این جدول واز طریق فرضیه های آماری ذیل آزمون می شود:

H0: رابطه خطی بین متغیرها وجود ندارد

H1: رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد

با توجه به این که  $\text{Sig}=0,000$  کمتر از پنج درصد می باشد، فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و فرضیه دوم تایید می شود.

فرضیه سوم: بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

H0: بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان رابطه معناداری وجود ندارد.

H1: بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون ضریب همبستگی استفاده می شود. چنانچه ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت، فرض آماری H0 رد خواهد شد و فرض H1 در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد مورد قبول واقع می شود.

جدول (۶) ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان

|                            | تعداد | همبستگی | Sig   |
|----------------------------|-------|---------|-------|
| پیشرفت تحصیلی و سلامت روان | -۱۰   | ۰/۱۶۹   | ۰,۰۴۶ |

طبق جدول شماره (۶) ضریب همبستگی بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان برابر ۰/۱۶۹ است. این عدد در سطح خطای ۵٪ رابطه معنی داری را بین دو متغیر پیشرفت تحصیلی و سلامت روان را نشان می دهد. همچنین از آن جا که  $\text{Sig} = 0,046$  کمتر از پنج درصد است، فرض H0 در سطح خطای پنج درصد رد می شود و وجود همبستگی بین این دو متغیر تایید می شود. لذا نتیجه می گیریم که بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول (۷) تحلیل واریانس رگرسیون بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان

| پیشرفت تحصیلی و سلامت روان | میانگین | انحراف معیار | خطای استاندارد | آماره t | درجه آزادی | sig  |
|----------------------------|---------|--------------|----------------|---------|------------|------|
|                            | -۵۷,۶۰  | ۱۲,۱۷        | ۱,۱۵           | -۴۹,۸۶  | ۱۱۰        | ۰,۰۰ |

جدول (۷) نشان دهنده تحلیل واریانس بین پیشرفت تحصیلی و سلامت روان می باشد، طبق این خروجی، معنی داری کلی مدل رگرسیون توسط این جدول واز طریق فرضیه های آماری ذیل آزمون می شود:

H0: رابطه خطی بین متغیرها وجود ندارد

H1: رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد

با توجه به این که  $\text{Sig}=0,010$  کمتر از پنج درصد می باشد، فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد.

#### بحث

در این تحقیق ارتباط بین هوش هیجانی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان ناحیه ۲ شهرستان زاهدان بررسی گردید نتایج حاصل از فرضیات نشان می دهد که ارتباط معنا دار و مثبتی بین هوش هیجانی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی و همچنین پیشرفت تحصیلی با سلامت روان وجود دارد.

سلامت روانی دانش آموزان علی الخصوص دانش آموزان دختر پایه ششم و پیشرفت تحصیلی از جمله متغیرهای بنیادی حساب می آیند که روان شناسان عوامل متعددی را در آن دخیل داشته اند هوش هیجانی که در سازگاری افراد با محیط و

شناخت و مدیریت احساسات نقش مهمی دارد از جمله متغیرهایی به وجود می آید که اهمیت آن در علوم رفتاری مورد بررسی و تاکید بوده است درک صحیح از روابط متغیر با هم در محیط مدارس و پایه ششم دبستان که در سال آتی مقرر است دانش آموز به یک محیط بالاتر و جدید تر ارتقا یابد با اهمیت است. یکی از عواملی که باعث ارتقاء سلامت روان افراد می شود و نقش پیش بینی کننده ای در این زمینه دارد، هوش هیجانی می باشد و یکی از پدیده های که در دهه ی اخیر مورد استقبال قرار گرفت پدیده هوش هیجانی بوده است که دلیل این امر توانایی فرضی هوش هیجانی بالاتر در حل بهتر مسائل کاستن از میزان تعارفات بین آنچه که انسان احساس می کند. هوش هیجانی نقش موثری در سلامت روان دارد. در واقع هوش هیجانی از طریق سبک های حل سازنده ای مسئله سازنده بر سلامت روان افراد تاثیر می گذارد. افراد دارای هوش هیجانی بالا به خود متکی ترند. نگرش مثبت تری دارند و تمایل بیشتری برای رویارویی با مشکلات دارند این فرد در موقعیت های تهدید زا کمتر احساس تنهایی کرده و برای حل مشکلات از مقابله فردی- اجتماعی بیشتری سود را می برند. هوش هیجانی بالا به فرد این توانایی را می دهد که کنترل موقعیت تهدید زا را بر عهده داشته باشد و از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی همچون یاس و نومیدی - خستگی - عوامل هیجانی منفی فشار روانی اطرافیان و سایر و سایر عوامل محیطی جلوگیری کند. همچنین سلامت روان می تواند باعث افزایش پیشرفت تحصیلی برای دانش آموزان علی الخصوص دختران پایه پنجم که به جهت مسایل عاطفی و اعتماد به نفس پایین تر در بعضی مواقع، داشتن سلامت روان می تواند کمک به افزایش انگیزه و ارتقای تحصیلی آنان نماید.

۱- آموزش مهارت های هیجانی و اجتماعی می تواند هم در دراز مدت و هم کوتاه مدت موجب افزایش موفقیت دانش آموزان شود لذا با گنجاندن مفهوم هوش هیجانی در برنامه آموزشی مدارس و راه های مقابله با استرس می توان به دانش آموزان کمک کرد تا بهتر با فشار های تحصیلی و اجتماعی مقابله کنند و کمتر دچار افت تحصیلی گردند.

۲- آموزش مهارت های اجتماعی و هیجانی در کنار آموزش مطالب درسی، توانایی های گسترده دیگری را نیز برای دانش آموزان فراهم می کند که نه تنها به گونه ای مثبت پیشرفت تحصیلی آنها را تحت تاثیر قرار داده، بلکه می تواند در آینده در سطوح بالاتر تحصیل، بر استرس مقابله نمایند.

۳- پیشنهاد می شود ابتدا دوره های آموزشی بصورت کارگاه برای روانشناسان و مشاورین مدارس برنامه ریزی شود و سپس از آنها در خواست شود تا این مهارت ها را در کلاس درس و ساعات مشاوره به دانش آموزان آموزش دهند.

۴- پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی از متغیرهای دیگر مرتبط با متغیرهای مورد مطالعه بررسی شود.

۵- به خانواده ها پیشنهاد می گردد با توجه به اینکه دانش آموزان دختر از حساسیت خاصی برخوردار بوده و نیازمند توجه بیشتر خصوصا در مقطع پنجم دبستان می باشند در محیط خانه و خانوادگی زمینه کاهش استرس و برخوردار بودن آن را از سلامت روان فراهم نمایند.

۶- پیشنهاد می شود مدیران مدارس به منزله پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم با برگزار نمودن آزمون های مجازی از دروس مختلف زمینه کاهش استرس و همچنین محک زدن آنان از سلامت روان را فراهم نموده و در جهت برطرف نمودن مشکلات احتمالی نان با هماهنگی مشاوران مدارس اقدام نمایند.

## منابع

- اسدالله پور، امین، زارعان، مصطفی، بخشی پور، عباس(۱۳۸۴)، بررسی رابطه هوش هیجانی با شخصیت و پیشرفت تحصیلی، سومین سمینار برای بهداشت روانی دانشجویان
- آقا یوسفی، ع. بهروزیان، س. و سعدی پور، ا. ۱۳۸۸، " رابطه ی ویژگی های شخصیتی و هوش هیجانی با سلامت روان افراد مبتلا به فنیل کتونوریای تحت درمان". مجله پژوهش در حیطه کودکان. استثنایی، شماره ۴، ص ۳۷۰ تا ۳۸۱.
- حیدری، ترابعلی ( ۱۳۹۰). « بررسی رابطه تنظیم هیجانی فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات اهواز پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه اهواز.

خاکی، غلامرضا، (۱۳۸۷)، روش تحقیق با رویکردی بر پایان نامه نویسی، انتشارات بازتاب، تهران.  
ذوقی پایدار، محمد رضا، عبدالله زاده، حسن، حیدری، طاهره (۱۳۸۵)، رابطه بین هوش هیجانی، فراشناخت، سلامت روانی  
دانشجویان، دانشگاه علم صنعت ایران. مجله پیام مشاوره شماره (۱۹،۱۸).  
ربیعی، محمد (۱۳۹۲)، رابطه بین مؤلفه های تنظیم شناختی- هیجانی و اختلالات اضطرابی، فصلنامه نوآوری های آموزشی،  
شماره ۱۰، سال سوم.

- . Alyass, DM, Horwood LJ, Ridder EM, Beautrais AL,(2004). Suicidal behavior in adolescence and subsequent mental health outcomes in young adulthood. *Psychological Medicine*; 35(7): 983-993.
- Broman, C.L. (2005). Marital quality in black and white marriages. *Journal of Family Issues*, 26(4), 431-441.
- Kapaidin, H. G, Hays, J. C, George, L. K, Blazer, D. G, Larson, D. B, & Landerman, L. R( 2009) *Modeling the cross-sectional relationships between religion, physical health, social support and depressive symptoms*, *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 5, 131-144
- Pitter, idz, Tanner JL, Berger SR, Beardslee WR, Fitzmaurice GM(2004). Adolescent suicidal ideation as predictive of psychopathology, suicidal behavior, and compromised functioning at age 30. *American Journal of Psychiatry*; 163(7): 1226-1232.