

بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان آسیب دیده هیجانی

فاطمه توکلی^۱ و اعظم توکلی^۱

ادبیر آموزش و پرورش شهرستان رشتتوار Tavakoli@gmail.com

چکیده

هوش هیجانی آخرین تحول و ابداع مهم در رابطه بین تفکر و عاطفه است و در زندگی روزمره اهمیت دارد و باعث افزایش توانایی تعاملات اجتماعی شده است. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان آسیب دیده هیجانی انجام شده است. روش پژوهش آزمایشی است. و با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی ۲۰ نفر دانش‌آموز آسیب دیده دوره راهنمایی (۱۰ نفر گروه آزمایشی و ۱۰ نفر گروه گواه) بود. در این پژوهش برای سنجش سازگاری اجتماعی از پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا (CPI) زیر مقیاس سازگاری اجتماعی استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شده است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از ۷ جلسه آموزش هوش هیجانی تفاوت معناداری در افزایش سازگاری اجتماعی گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه به وجود آمده است. و تعداد مراجعه‌های این گروه آزمایشی به دفتر کاهش یافت. این تفاوت در زیر مقیاس‌های سازگاری اجتماعی نیز مشاهده شد اما در زیر مقیاس‌ها تفاوت‌ها معنادار نبود.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان آسیب دیده هیجانی.

۱-مقدمه

هوش هیجانی آخرین تحول و ابداع مهم در ادراک رابطه بین تفکر و عاطفه و در زندگی روزمره اهمیت ویژه ای دارد (سیاروچی، فورگاس و مایر. به نقل از نوری امام زاده ای، ۱۳۹۱) هوش هیجانی توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه است. هوش هیجانی توانایی درک هیجان و آگاهی از هیجان ها، توانایی ایجاد احساسات تسهیل فعالیت های شناختی، عمل سازگارانه و توانایی تنظیم هیجان ها در شخص و دیگران است (ارگر، ۲۰۰۹). شاید دلیل این که عبارت هوش هیجانی تا این اندازه مورد توجه قرار گرفته باشد این باشد که هوش هیجانی معنای جدیدی از هوشمندی ارائه می دهد و افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می توانند با مشکلات و چالش های زندگی سازگار گردند و در نتیجه موجبات بهبود و افزایش سلامت روانی خود را فراهم کنند. از طرف دیگر هوش هیجانی پایین می تواند بالقوه تهدید کننده سلامت روانی باشد. (سپهریان، ۱۳۹۱). کودکان آسیب دیده هیجانی، همواره از دستیابی به فرصت های بازی، آموزش، زندگی و مراقبت های بهداشتی کافی محروم هستند. با این حال این کودکان حق دارند در جامعه مشارکت فعال داشته و این موضوع در گرو آموزش و پرورش آنان است (جنابادی، ۱۳۹۰). بنابراین سازگاری و یا عدم سازگاری با جهان پیرامون می تواند بر تمامی جنبه های زندگی افراد اثرگذار باشد و موفقیت آنان را در حوزه های گوناگون تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین برای استفاده از فرصت های موجود در جامعه سازگاری و انطباق با آن برای تمامی افراد یک ضرورت انکارناپذیر است هرگاه افراد توانایی کمی در مدیریت هیجان های خود داشته باشند، نمی توانند حمایت های اجتماعی کافی را در موقعیت های استرس زا کسب نمایند (فتحی، ۱۳۹۰)؛ در تعاملات اجتماعی علائم هیجانی و غیرکلامی فراوانی وجود دارد و افرادی که بتوانند بهتر این علائم را شناسایی کنند، پاسخ بهتری به آن می دهند و در نتیجه از مهارت های اجتماعی بهتری برخوردار خواهند بود. این گونه افراد بهتر می توانند برانگیختگی های کم یا زیاد هیجانی را کنترل کنند و هیجانی متناسب موقعیت های اجتماعی نشان دهند. این توانایی ها تحت تأثیر متغیری به نام هوش هیجانی قرار دارد و در واقع هوش هیجانی در مهارت های اجتماعی افراد تأثیر بسیاری دارد (جوهری، ۱۳۹۱) مهارت های اجتماعی به افراد فرصت می دهد که شروع و ادامه مثبتی در ارتباط با دیگران داشته باشند (آیدوگان، گلینک، پتاس، ۲۰۰۹). همچنین بدون دریافت حمایت های اجتماعی مناسب در مسائل و مشکلات زندگی، سازگاری با آن دشوار باشد. از همین رو کسب مهارت های لازم برای سازگاری با این درخواست ها و تغییرات بسیار ضروری به نظر می رسد. هرچند سال هاست که مدارس موفق به این باور رسیده اند که چیره دستی در مهارت های پایه مثل خواندن، نوشتن و ریاضیات و تقویت پایه های علمی در سایر حوزه ها از قبیل علوم، تاریخ و زبان خارجی مهم و ضروری است؛ اما هنوز هم باور به اهمیت و ضرورت افزایش مهارت و شایستگی های اجتماعی و هیجانی در برخی از مدارس به صورت جدی وجود ندارد. پژوهش های اخیر نشان داده است که امروزه مربیان و والدین از برنامه های گسترده تر آموزشی که باعث افزایش مهارت های اجتماعی و هیجانی معلمان و دانش آموزان می شود، حمایت می کنند و به همین دلیل بسیاری از مدارس در کنار وظایف سنتی خود (خواندن، نوشتن، علوم و ریاضیات) امروزه به پرورش مهارت های غیردرسی مثل مهارت های اجتماعی نیز می پردازند (باکت و کاتلاک، ۲۰۰۸). پس از طرح موضوع هوش هیجانی^۲ توجه زیادی به این حوزه جلب شده است. پژوهش های بسیاری به بررسی رابطه هوش هیجانی و حوزه های گوناگون زندگی پرداخته اند. برخی از پژوهش ها نشان داده اند که هوش هیجانی می تواند به سازگاری بهتر افراد کمک نماید. هوش هیجانی از طریق توانایی فرد برای حل مسالمت آمیز تناقض ها و کشمکش های می تواند به سازگاری بهتر آن ها کمک کند. از دیدگاه هوش هیجانی عبارت است از توانایی نظارت بر احساسات و هیجان های خود و دیگری، تمایز میان آن ها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت فکر و عمل. در این الگو هوش هیجانی از چهار مهارت درک و بیان هیجان، تسهیل هیجانی تفکر، فهم و تحلیل هیجان ها و تنظیم واکنش هیجانی تشکیل می شود. در

¹Aydoghan et al

² Emotional Intelligence

تعریف دیگری هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها، مهارت‌های و ظرفیت‌های غیر شناختی است که توان فرد را در مقابله با درخواست‌ها و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد. که در این الگو هوش هیجانی شامل مهارت‌های درون فردی، مهارت‌های بین فردی، سازگاری، مدیریت استرس و خلق عمومی است. مدیریت هیجان و توانایی سازگاری از عمده‌ترین عوامل هوش هیجانی هستند. در واقع هوش هیجانی توانایی برقراری رابطه مثبت با خود و دیگران است. از سوی دیگر هرگاه افراد توانایی کمی در مدیریت هیجان‌های خود داشته باشند، نمی‌توانند حمایت‌های اجتماعی کافی را در موقعیت‌های استرس‌زا کسب نمایند. حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به سازگاری فرد کمک نماید. هنگام مقابله با یک رویداد استرس‌زا، خلق و خوی مثبت فرد به مقابله فعال، حمایت اجتماعی بهتر و سازگاری بهتر منجر می‌شود. همچنین توانایی مدیریت استرس‌ها و برخورداری از ثبات هیجانی به سازگاری اجتماعی کمک می‌کند

پس از درک دیدگاه دیگران حل تعارض‌ها و مسائل میان فردی اهمیت بالایی در سازگاری افراد به عهده دارد. توانایی در حل مسئله که آن را توانایی استفاده از هیجان‌ها در فرایند حل مسئله می‌دانند به‌عنوان صلاحیت‌های بنیادین هیجانی با استفاده از رویکردی سازگاران در حل تعارض‌ها مؤثر است. ارزیابی شخص از مهارت‌های خود در حل مسئله رابطه نزدیکی با سازگاری اجتماعی^۱ دارد به‌گونه‌ای که ارزیابی منفی از مهارت‌های خود در حل مسئله با مشکلات در سازگاری و ارزیابی مثبت از مهارت‌های خود در حل مسئله با سازگاری بیشتر همراه است. همچنین رابطه معناداری بین توانایی حل مسائل اجتماعی و سازگاری وجود دارد. بنابراین به نظر منطقی و قابل‌پذیرش می‌آید که افراد با توانایی بالاتر در حل مسائل و تعارض‌های میان آن‌ها با افراد دیگر، در سازگاری با اجتماع خود موفق‌تر عمل کنند. افرادی که توانایی درک و دریافت بهتری از هیجان‌ها و احساسات خود و دیگران دارند؛ از این فرصت برخوردارند تا با بهره‌مندی از این اطلاعات رفتار سازگاران تری را در برخورد با موقعیت‌های مختلف زندگی در پیش بگیرند. بر اساس این یافته‌ها دانش‌آموزانی که در درک حالت‌های هیجانی در چهره ضعف داشتند به‌طور معناداری دارای مشکل بودند همچنین مهارت درک غیرشفاهی حالت‌های هیجانی (درک حالت‌های چهره بدون بیان شفاهی در مورد آن حالت) نقش مهمی در سازگاری اجتماعی و آموزشی ایفا می‌کند. مهارت‌های هوش هیجانی می‌تواند سازگاری روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند و توانایی درک دقیق احساسات و توانایی تنظیم هیجان‌ها با سازگاری بهتر رابطه مثبت و معنادار دارند.

بااینکه برخی از پژوهش‌ها اثربخشی آموزش هوش هیجانی را برافزایش سازگاری اجتماعی افراد مورد تأیید قرار داده‌اند، اما لزوم طراحی برنامه‌های مناسب برای کار در این حوزه و افزایش مهارت‌های هوش هیجانی بسیار مشهود است.

روش پژوهش

طرح پژوهش از نوع آزمایشی با گروه گواه و انتساب تصادفی است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان آسیب دیده هیجانی متوسطه شهر مشهد است، که در سال ۹۹-۹۸ در این مقطع مشغول به تحصیل بوده‌اند. برای شناسایی افراد پرخاشگر ابتدا ۶ مدرسه انتخاب به‌صورت طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. و با استفاده از نظر سنجی از مدیر مدرسه دانش‌آموزانی که بیشترین آسیب دیدگی را در محیط مدرسه داشته‌اند و بیشترین گزارش در مورد آن‌ها وجود داشت، انتخاب شدند. سه مدرسه به‌عنوان گروه آزمایش و ۳ مدرسه به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. ابتدا پیش‌آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد و پس از اجرای مداخله پس‌آزمون نیز در مورد هر گروه انجام شد.

برنامه آموزش هوش هیجانی: این برنامه بر اساس نظریه بار-آن تهیه شده بود و ۱۵ مهارت در ۷ جلسه‌ی یک ساعت و نیمه آموزش داده شد.

ابزار پژوهش: این پژوهش از زیر مقیاس سازگاری اجتماعی از فرم ترجمه‌شده به فارسی هر یک از مقیاس‌های سازگاری اجتماعی و سازگاری فردی دارای ۳ زیر مقیاس‌ها و هر یک از زیر مقیاس دارای ۱۵ سؤال می‌باشند. زیر مقیاس‌های سازگاری اجتماعی عبارت‌اند از: ۱. روابط خانوادگی، ۲. روابط مدرسه‌ای و ۳. روابط اجتماعی.

¹Social Adjustment

یافته ها

این پژوهش از نوع آزمایشی بود و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. بررسی‌های بیشتر برای اثربخشی برنامه آموزش هوش هیجانی برافزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پرخاشگر دوره راهنمایی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده می‌شود. برای این منظور ابتدا به بررسی وجود رابطه خطی بین متغیر همپراش و وابسته پرداخته می‌شود و مساوی بودن شیب رگرسیون‌های دو گروه آزمایشی و گواه بررسی می‌شود.

زیر مقیاس روابط خانوادگی					
۰/۰۰۱	۲۳/۰۱	۳۴/۲۵	۱	۳۵/۲۵	همپراش
۰/۷۱	۰/۱۲	۰/۱۸	۱	۰/۲۸	گروه
		۱/۰۰	۲۰	۲۹/۱۲	خطا
زیر مقیاس روابط مدرسه‌ای					
۰/۰۰۱	۵۳/۱۲	۶۲/۱۰	۱	۵۴/۱۲	همپراش
۰/۳۱	۰/۳۶	۰/۵۶	۱	۰/۷۷	گروه
		۰/۴۵	۲۸	۱۶/۱۲	خطا
زیر مقیاس روابط اجتماعی					
۰/۰۱۲	۲۱/۱۴	۸۹/۴۲	۱	۸۵/۲۳۵	همپراش
۰/۰۴	۴/۱۴	۱۰/۵۲	۱	۱۲/۲۱	گروه
		۱/۱۵	۲۰	۳۵/۲۵	خطا

همان‌طور که داده‌های جدول بالا نشان می‌دهد در زیر مقیاس‌های روابط اجتماعی، روابط خانوادگی و روابط مدرسه‌ای تغییراتی معنادار در اثر اجرای برنامه آموزش هوش هیجانی به وجود آمده است.

نتیجه‌گیری

داده‌های پژوهش نشان داده‌اند؛ که پس از اجرای برنامه آموزش هوش هیجانی، نمره‌های آزمون سازگاری اجتماعی گروه آزمایشی به‌طور معناداری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است. بر اساس این پژوهش آموزش هوش هیجانی می‌تواند به سازش یافتگی بهتر افراد کمک نماید؛ و این پژوهش با پژوهش‌های شهنی بیلاق، مکتبی، شکرکن، حقیقی، جمال و کیانپور قهفرخی (۱۳۸۷) کاظمی، برماس، آذرخرداد (۱۳۸۸) نیکوگفتار، (۱۳۸۸) همخوان است. بنابراین سازش یافتگی به برقراری رابطه خوب و مثبت با افراد و محیط پیرامون کمک می‌کند. اثرگذاری آموزش هوش هیجانی به افزایش رفتار سازگاران را می‌توان از ابعاد گوناگون هوش هیجانی مورد بررسی قرارداد.

منابع و مأخذ

سپپهریان آذر، فیروزه (۱۳۹۱). سپاخت و هنجاریابی آزمون هوش هیجانی براسپاس نظریه‌های موجود و فرهنگ بومی و ارزشیابی تأثیر آموزش آن بر شیوه‌های مقابله با استرس در بین دانش‌آموزان دبیرستان‌های ارومیه در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۱. رساله دکترا، دانشگاه علامه طباطبایی

شهنی بیلاق، منیجه؛ مکتبی، غلامحسین؛ شکرکن، حسین؛ حقیقی، جمال و کیانپور قهفرخی، فاطمه (۱۳۸۷). "بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دختر و پسر". مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی. ۴، ۱، ۳-۲۶.

کاظمی، یحیی، برماس، حامد و آذرخرداد، فاطمه، (۱۳۸۸). "بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی". اندیشه‌های نوین تربیتی. ۵، ۲، ۱۰۳-۱۲۳.

نیکوگفتار، منصوره، (۱۳۸۸). "آموزش هوش هیجانی، ناگویی خلقی، سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی". فصلنامه روانشناسی ایران. ۵، ۱۹، ۱۸۷-۱۹۸.

افتخارصعادی، زهرا؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ احدی، حسن و عسگری، پرویز. (۱۳۸۹). "بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی-اجتماعی در دانش‌آموزان دختر سال دوم متوسطه شهرستان اهواز". یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۱۲، ۱۳۷-۱۴۹.

صفوی، محبوبه، موسوی لطفی، مریم و لطفی، رضا. (۱۳۸۸). "بررسی همبستگی بین هوش هیجانی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۸۷". مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۷۱، ۲۵۵-۲۶۱.

قائدی، غلامحسین، ثابتی، آزاده، رستمی، رضا و شمس، جمال. (۱۳۸۷). "ارتباط بین هوش هیجانی و سازوکارهای دفاعی. دانشور". دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، ۷۴، ۴۱-۵۰.

- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i: YV) Technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Brackett, M. A., & Katulak, N. (2006). The emotionally intelligence classroom: Skill-based training for teachers and students. In J. Ciarrochi & J. D. Mayer (Eds.), Improving emotional intelligence. A Practitioners Guide.
- Thrope, L. P., Clark, W. W. & Tiegs, E. W. (1953). California Test of Personality, Monterey, CA: McGraw-Hill, 1953.
- Adeyemo, D. A. (2005). The buffering effect of emotional intelligence on the adjustment of secondary school students in transition. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6, 2, 79-90.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L. & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41, 1161-1178.
- Chen, F. Sh., Lin, Y. M. & Tu, Ch. A. (2006). A study of the emotional intelligence and life adjustment of senior high school students. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 5, 473-476.