

تعیین رابطه هوش هیجانی و شکفتگی دانش آموزان

آزردفت بلندی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، آموزگار مدارس ابتدایی شهرستان سراب azardokht5971@gmail.com

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین رابطه هوش هیجانی و شکفتگی دانش آموزان بود. روش پژوهش توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق مشتمل بر کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب به تعداد ۹۸۰ نفر که ۲۷۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های هوش هیجانی سیبر یاشرینگ و شکفتگی دینر و بیسواز-دینر (۲۰۰۸) استفاده شد. داده ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS26 تحلیل شد. نتایج نشان داد بین هوش هیجانی و شکفتگی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد ($p < 0.01$). بدین ترتیب، برای ارتقای شکفتگی دانش آموزان، باید شرایط لازم را برای تقویت هوش هیجانی فراهم نمود.

واژگان کلیدی: شکفتگی، هوش هیجانی

۱- مقدمه

شکفتگی^۱ سازه ای در روان شناسی مثبت که به نوع زندگی کردن توأم با خوشبینی دائمی در عملکردهای انسان اشاره دارد و به صورت ضمنی به نیکی، زاینده‌گی، رشد و انعطاف پذیری دلالت می کند (فریدریکسون، ۲۰۰۴). معنای شکفتگی در تضاد با معنای افسردگی و پژمردگی^۲ است. از نظر کیس^۳ (۲۰۱۱) شکفتگی نمودی از زندگی ذهنی افرادی است که دارای سطوح بالای بهزیستی هیجانی هستند، خوشحال و راضی اند، تمایل به زندگی هدفمند دارند، همه ویژگی های خود را می پذیرند، و احساس استقلال می کنند، دارای قدرت کنترل درونی هستند و دست به انتخاب سرنوشت خودشان می زنند. از نظر فریدریکسون (۲۰۰۴) شکفتگی سازه ای در روانشناسی مثبت است که به نوع زندگی کردن توأم با خوش بینی دائمی اشاره دارد. شکفتگی در ایجاد حس مثبت نسبت به تحصیل نقش دارد؛ بنابراین می توان از شکفتگی به عنوان یکی از عمده ترین عوامل در رشد و توسعه نظام آموزشی نام برد (عبدی و زندی پیام، ۱۳۹۸). دانش آموزانی که شکفتگی بالاتری دارند، از پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به همسالان خود برخوردارند (شوتانوس-دیجکسترا^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به اهمیت سازه شکفتگی در دانش آموزان، ضرورت مطالعه پیشایندها و عوامل موثر بر آن احساس می شود.

هوش هیجانی یکی دیگر از قابلیت های هوش انسان، ساختاری است که حدود سی سال پیش در ادبیات روان‌شناسی معرفی شد، توانایی‌ها و ادراک از خود مربوط به تشخیص، بیان، درک و مدیریت احساسات را در بر می‌گیرد (سالوی و مایر، ۱۹۹۰؛ پتریدیس و فورنهام، ۲۰۰۱). هوش هیجانی به عنوان بزرگ‌کننده تجربه هیجانی عمل می‌کند. این پدیده که "فرضیه حساسیت بیش از حد"^۵ نامیده می‌شود، پیش بینی می‌کند که هوش هیجانی بالا جنبه های عاطفی تجربه را تقویت می‌کند (فیوری و اورتونی، ۲۰۲۱). مدل اصلی توانایی هوش هیجانی توسط مایر و سالوی (۱۹۹۷) معرفی شد که آن را به عنوان مجموعه ای از توانایی های مربوط به تشخیص احساسات در خود و دیگران (تشخیص احساسات)، درک چگونگی ایجاد، توصیف، توسعه و تغییر احساسات در طول عواطف (درک عواطف)، استفاده از این درک برای تقویت تفکر و رفتار (تسهیل هیجان) و مدیریت بهتر احساسات خود و دیگران (مدیریت عواطف) تعریف کردند. هوش هیجانی سپس در سال ۱۹۹۵ توسط گلمن^۶ به سرعت جنبه عام یافت (گلمن و همکاران، ۲۰۱۳). گلمن در تعریف هوش هیجانی، آن را نوع دیگری از هوش میدانند که حاکی از شناخت احساسات خویش است و از آن برای اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی استفاده می‌شود (گلمن و همکاران، ۲۰۱۳). هوش هیجانی ویژگی یک ویژگی ارزشمند است زیرا می‌تواند به تعامل اجتماعی کمک کند، بهزیستی ذهنی را تقویت و موفقیت را پیش بینی کند (براونینگ، وایت، براتمن، بکر و بنفیلد، ۲۰۲۱). نوجوانان با هوش هیجانی بالا نسبت به همسالان خود در موقعیت های استرس زا واکنش کمتری نشان دهند (لیا، دیویس، ماهونی و کوالتر، ۲۰۲۳).

به طور کلی، هر شخص توانمندیها و ظرفیت های به خصوصی دارد که برای رسیدن به عملکرد بهتر و شکفتگی بیشتر می‌تواند از آن بهره گیرد (وود، لینلی، مالتبی، کاشدان و هارلینگ، ۲۰۱۱)^۷ و همان طور که ملاحظه شد هوش هیجانی دو ظرفیت مهم و تأثیرگذار در افراد است که در علم روانشناسی نیز مورد تأکید قرار گرفته است با این حال، اینکه شکفتگی دانش‌آموزان با توجه هوش هیجانی چگونه است مسئله‌ای است که تاکنون پاسخ درخوری چه در مطالعات داخلی و چه در

1. Flourishing

2. Fredrickson

3. languishing

4. Keyes

5. Schotanus-Dijkstra

6. Salovey & Mayer

7. Petrides & Furnham

8. Fiori & Ortony

9. Goleman

1. Browning, White, Bratman, Becker & Benfield

1. Lea R, Davis SK, Mahoney & Qualter

1. Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling

مطالعات خارجی به آن داده نشده است. لذا پژوهش حاضر قصد دارد مسئله مذکور را در بین دانش‌آموزان دختر مدارس متوسطه دوره دوم شهر سراب بررسی و پاسخ درخور توجهی به آن بیابد.

مواد و ابزار

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر سراب به تعداد جمعاً ۹۸۰ نفر که از بین آنان ۲۷۰ نفر از طریق جدول مورگان و گرجسی و به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شد.

برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای ذیل استفاده شد:

پرسشنامه شکفتگی: برای سنجش شکفتگی دانش‌آموزان از مقیاس شکفتگی دینر و بیسواز-دینر^۱ (۲۰۰۸) که شامل ۸ گویه است استفاده شد. پاسخدهی به آن بر اساس طیف هفت درجه‌ای لیکرت انجام می‌شود. حداقل و حداکثر نمره مقیاس به ترتیب ۸ و ۵۶ است و نمره بالاتر مبین میزان شکفتگی بالاتر است. به منظور مطالعه پایایی این مقیاس، مرادی سپاه افشادی، قاسمی و قمرانی (۱۳۹۴) با استفاده از روش‌های همسانی درونی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و ضریب پایایی به روش تنصیف ۰/۸۰ را به دست آوردند. پژوهش‌های انجام شده در کشورهای ژاپن، نیوزیلند، پرتغال و ترکیه در مورد پرسشنامه شکفتگی روانی و پایایی قابل قبول این پرسشنامه را نشان داد (پرویزیان و نخستین گلدوست، ۱۴۰۱).

مقیاس هوش هیجانی: از پرسشنامه هوش هیجانی سیبر یاشرینگ^۲ که بر اساس مدل هوش هیجانی گلמן تنظیم شده استفاده شد. این پرسشنامه ۳۳ سوالی که جهت ارزیابی هوش هیجانی است به وسیله منصوری (۱۳۸۰) هنجاریابی شده و مشتمل بر یک نمره کلی و پنج خرده مقیاس است. این پرسشنامه دارای ۳۳ سوال است. فرد با انتخاب یکی از گزینه‌های (الف) همیشه، (ب) اغلب اوقات، (ج) گاهی اوقات، (د) به ندرت، (ذ) هیچ وقت، به هر یک از سوالات پرسش نامه جواب می‌دهد. در بعضی گویه‌ها چنانچه گزینه (الف) انتخاب شود، نمره ۵ و به ترتیب نمره‌ها کمتر می‌شود. ولی در گویه‌های باقیمانده اگر فرد گزینه (ذ) را انتخاب کند، نمره ۵ را می‌گیرد و به ترتیب نمره‌ها کمتر می‌شود. همسانی درونی (پایایی درونی) پرسش نامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ با میانگین کلی ضریب همسانی درونی ۰/۸۴ می‌باشد. همچنین میزان روایی این آزمون ۰/۶۳ گزارش شده است که از روایی سازه کافی برخوردار است (مهری و همکاران، ۱۳۹۰). داده‌ها از طریق تحلیل همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS26 تحلیل شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ ضرایب همبستگی هوش هیجانی و شکفتگی گزارش شده است:

جدول ۱. ماتریس همبستگی هوش هیجانی و شکفتگی

متغیر ۱	متغیر ۲	ضریب همبستگی
هوش هیجانی	شکفتگی	۰/۴۹۷**

**همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار است

نتایج جدول ۱، نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و شکفتگی ($r=0/497$ ؛ $p<0/01$) رابطه مثبت و معنی دار برقرار وجود دارد.

۱. Diener & Biswas-Diener

۲. Syber Yashring

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین هوش هیجانی و شکفتگی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته ها بیانگر آن است دانش آموزانی که از سطوح بالایی از هوش هیجانی برخوردارند دارای شکفتگی بالایی هستند. در نتیجه هوش هیجانی از ملزومات مهم برای شکفتگی می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت هوش هیجانی ویژگی یک خصوصیت ارزشمند می باشد چون توانایی آن را دارد که به تعامل اجتماعی یاری رساند و سلامت ذهنی را تقویت و موفقیت را پیش‌بینی نماید (براوینگ و همکاران، ۲۰۲۲). نوجوانان با هوش هیجانی بالا نسبت به همسالان خود در موقعیت های استرس زا واکنش کمتری نشان دهند (لیا و همکاران، ۲۰۲۳). در واقع افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، توانایی رویارویی موفقیت آمیز با خواسته ها، مقتضیات و فشارهای محیطی را دارند. در نتیجه، فرد با نگاه و دیدگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی می پردازند و به ابعاد و جنبه های مثبت و فواید احتمالی آن رویداد در بلندمدت توجه می کند در نتیجه ناراحتی و تنیدگی و استرس کمتری را تجربه می کند و بهتر با آن رویداد کنار می آید. در نتیجه به نظر می رسد هوش هیجانی موجب نگرش مثبت، معنادار و هدفمند به خود، دیگران و وقایع زندگی می شود (فرهوش و همکاران، ۱۳۹۶) و از این طریق افراد با هوش هیجانی بالا به بهزیستی معنوی بالایی دست می یابند. افرادی که به راحتی هیجان های خود را ارزیابی نموده و در تماس با آن ها هستند قادرند هیجان های خود را به خوبی تنظیم نمایند و روابط خود را با همسالان و موقعیت هایی که با آن مواجه می شوند را به خوبی اداره نمایند. به همین دلیل این افراد افسردگی و بیماری های جسمی کمتر و در کل بهزیستی روانی بیشتری را از خود نشان می دهند (کارادامیس، ۲۰۱۷). افرادی که می توانند وضعیت هیجانی خود را تنظیم نمایند، می دانند که چگونه، کی و چه وقت احساسات خود را بیان نموده و قدرت سازگاری بالایی داشته باشند که خود منجر به بهزیستی روان شناختی و به دنبال آن شکفتگی بیشتری در این افراد می شود. در مقابل، افرادی که هوش هیجانی پایین تری هستند در ارتباط با دیگران نمی توانند به شکل مناسب ارتباط برقرار کنند و باعث می شود دچار محرومیت در تقویت های اجتماعی شوند و همان طور که در نظریه تقویت گفته می شود یکی از دلایل افسردگی نبود تقویت های اجتماعی برای این دسته از افراد است. لذا این عامل باعث می شود شکفتگی این افراد کاهش پیدا کند و بالعکس. بنابراین با توجه به این ویژگی ها این افراد از سطح بالایی از شکفتگی برخوردارند.

به طور کلی، از نتایج مهم این پژوهش می توان به برجسته ساختن نقش هوش هیجانی در شکفتگی دانش آموزان اشاره کرد. این یافته بنابراین، این پژوهش تلویحاتی ارزشمندی برای روانشناسان و مشاورین مدارس برای ارتقای هوش هیجانی در تقویت شکفتگی دانش آموزان دارد. می توان این گونه نتیجه گیری کرد که دانش آموزان با تقویت هوش هیجانی خود مطمئن باشند که شکفتگی بهبود می یابد. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر، بکارگیری پرسشنامه خودگزارشی است و ممکن است در پاسخ ها سوگیری وجود داشته باشد که می‌توانست در نتایج تحقیق مؤثر باشد و جامعه آماری فقط دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب بود و از جامعیت پایینی برخوردار بوده که باید تعمیم نتایج با احتیاط صورت گیرد در این رابطه استفاده از مصاحبه کیفی به جای پرسشنامه و انجام پژوهش در سایر گروه ها جهت بالا بردن قدرت تعمیم پذیری نتایج می تواند مفید و موثر واقع گردد.

منابع

- پرویزیان، شیوا و نخستین گلدوست، اصغر. (۱۴۰۱). پیش بینی شکفتگی دانش آموزان بر اساس مسئله گشایی خلاق و خلاقیت هیجانی، پان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل
- عبدی، علی؛ زندی، پیام، آرش. (۱۳۹۸). پیش بینی عملکرد تحصیلی با توجه به ابعاد هویت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و شکفتگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. *مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی*. ۱۲ (۳۵): ۱۹-۲۶
- مرادی سیاه افشادی، محبوبه؛ قاسمی، ندا؛ قمرانی، امیر. (۱۳۹۴). روایی و پایایی مقیاس شکفتگی و تعیین رابطه شکفتگی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشکده پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. ۱۵: ۳۳۷-۳۳۰

- Browning MHEM, Li D, White MP, Bratman GN, Becker D, Benfield JA. Association between residential greenness during childhood and trait emotional intelligence during young adulthood: A retrospective life course analysis in the United States. *Health Place*. 2022 Mar;74:102755.
- Fiori, M., & Ortony, A. (2021). Initial evidence for the hypersensitivity hypothesis: Emotional intelligence as a magnifier of emotional experience. *Journal of Intelligence*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/jintelligence9020024>
- Fredrickson BL. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 359, 1367-1377.
- Keyes CLM. Toward a science of mental health. *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. 2011: 5-12.
- Lea R, Davis SK, Mahoney B, Qualter P. (2023). Do emotionally intelligent adolescents flourish or flounder under pressure? Linking emotional intelligence to stress regulation mechanisms, *Personality and Individual Differences*, 201, 1-12.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Schotanus-Dijkstra M, Pieterse ME, Drossaert C, Westerhof GJ, Graaf R, Have M, Walburg A, Bohlmeijer ET. What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *J Happiness Stud*.2016; 17: 1351-1370.