

بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی- اجتماعی در دانش آموزان

امین علی عباسی

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی رفتار حرکتی رشد حرکتی دانشگاه آزاد ارومیه

چکیده

مقاله حاضر بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی-اجتماعی در دانش آموزان را مورد بررسی قرار می دهد. هدف اصلی این مقاله، بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر رفتار پرخاشگری و سازگاری فردی-اجتماعی در دانش آموزان است. به منظور انجام این مطالعه، دانش آموزانی که در یک مدت زمان مشخص آموزش هوش هیجانی دریافت کرده اند، با گروه کنترل مقایسه شده اند. سپس از ابزارهای مناسب برای اندازه گیری پرخاشگری و سازگاری فردی-اجتماعی استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان می دهد که آموزش هوش هیجانی می تواند به طور معناداری پرخاشگری را کاهش داده و سازگاری فردی-اجتماعی را افزایش دهد. این مطالعه نشان می دهد که آموزش هوش هیجانی می تواند به عنوان یک روش مؤثر در بهبود رفتارهای اجتماعی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد. در این مقاله به بررسی جزئیات آموزش هوش هیجانی، مفاهیم اساسی آن و اجزای کلیدی آموزش هوش هیجانی می پردازد. علاوه بر این، اهمیت هوش هیجانی در توسعه شخصیت و بهبود روابط اجتماعی بررسی می شود. همچنین، اثربخشی و تاثیر آموزش هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی- اجتماعی در دانش آموزان با توجه به نتایج تحقیقات پیشین مورد بررسی قرار می گیرد. در نتیجه، این مقاله نتایج و استنباطهای به دست آمده از تحقیقات قبلی را مرور می کند و نشان می دهد که آموزش هوش هیجانی می تواند به طور موثری در کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی-اجتماعی در دانش آموزان مؤثر باشد. این مقاله می تواند برای متخصصان آموزش، روانشناسان، مشاوران و همچنین دانش آموزان و اولیاء دانش آموزان مفید واقع شود تا با استفاده از آموزش هوش هیجانی، بتوانند رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش داده و سازگاری فردی-اجتماعی را بهبود بخشند.

واژگان کلیدی: آموزش هوش هیجانی، پرخاشگری، سازگاری فردی- اجتماعی، دانش آموزان

مقدمه

هوش هیجانی به توانایی شناخت هیجانات خود، احساسات درونی دیگران، مهار کردن عواطف و مدیریت روابط با نرمش و مدارا گفته می شود (گلمن، ۲۰۰۱).

هوش هیجانی ترکیبی از مهارت ها و ویژگی ها است که بر موفق شدن فرد در مقابله با فشارها و خواسته های محیط تأثیر می گذارد (مرادی و افشار، ۱۳۹۶).

هوش هیجانی برای نخستین بار توسط واین پاین مطرح شد و مایر و سالووی در سال ۱۹۹۰ آن را توسعه دادند. آنان هوش هیجانی را نوعی هوش اجتماعی میدانند که شامل توانایی کنترل هیجانی خود و دیگران و تمایز بین آنان است که برای عملکرد مؤثر در محیط و مقتضیات زندگی لازم می دانند و آن را ترکیبی از مؤلفه های درون فردی و میان فردی گاردنر میدانند. (طباطبایی، ۱۳۹۴).

هوش هیجانی یک سازه چندبعدی است و دربرگیرنده تعامل بین هیجان و شناخت، که منجر به کارکردهای سازش یافته است. هوش هیجانی دربرگیرنده چهار توانایی به هم پیوسته است که شامل ادراک هیجان در خود و دیگران، استفاده از هیجان ها برای تسهیل تصمیم گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان میباشد (نقوی، اکبری و مرادی، ۱۳۹۶). هوش هیجانی مهارتهایی مانند حفظ انگیزه، پایداری و مقاومت در برابر مشکلات، تنظیم حالات روحی، همدلی و مهربانی با دیگران را شامل می شود (سلیمانی، رضایی و دادالهی ساراب، ۱۳۹۶). هوش هیجانی برای اولین بار در سال ۱۹۹۰ به عنوان یک نوع هوش اجتماعی توصیف شد. به طور نظری، هوش هیجانی با مجموعه های از مهارت های مرتبط با خودانضباطی، عزم، خودانگیزی و حساسیت به احساسات دیگران مشخص می شود بار آن هوش هیجانی را به عنوان مهارت های اجتماعی و عاطفی، آگاهی از درک و احساسات خود، درک ما از دیگران و تعامل با آن ها و توانایی پرداختن به تقاضای هرروز تعریف می کند و بیان می کند که این مهارت ها و صلاحیت های هوش هیجانی برای موفقیت کاری، عملکرد شغلی و رهبری اثربخش ضروری هستند (باقری، حسن پور، قانندی و حسن زاده، ۱۳۹۶).

افراد با هوش هیجانی بالا در زندگی رضایت بیشتری دارند، از محیط خانوادگی بیشتر بهره مند هستند و در شریک شدن در احساسات اطرافیان نسبت به دیگران متفاوتند و معمولاً افرادی خونگرم، منظم، موفق، با انگیزه و خوش بین هستند (محبوب نواز، عنبردباغیان، هاشمی و ماشینچی عباسی، ۱۳۹۶).

هوش هیجانی نوعی پردازش اطلاعات است که شامل ارزیابی صحیح عواطف خود و دیگران و بیان آن به نحوی که به بهبود جریان زندگی و همچنین در محیط کار سبب تبادل احساسات مثبت را تسهیل می کند (حارث آبادی، سیدشریفی و یعقوبی، ۱۳۹۴). هوش هیجانی ظرفیت مهار تمایلات عاطفی و هیجانی، خویشتن داری، شور و اشتیاق است (رضایی فر و همکاران، ۱۳۹۹).

هوش هیجانی را گلمن توانایی شناخت هیجانات خود، احساسات درونی دیگران، مهار کردن عواطف و مدیریت روابط با نرمش و مدارا تعریف می کند. پترایدز و ورنهام هوش هیجانی، مجموعه خصلت های رفتاری و خود ادراکی مرتبط با توانایی یک فرد جهت شناسایی، پردازش و به کارگیری اطلاعات انباشته احساسی است (رضایی فر و همکاران، ۱۳۹۹).

محرم زاده، سیدعامری و سعیدی (۱۳۹۱) هوش هیجانی را در قالب پنج نوع توانایی فردی و اجتماعی بیان می‌کند:

- ۱- خودآگاهی: توانایی درک احساسات و نقاط قوت و ضعف خود این مؤلفه اساس هوش هیجانی است. مدیرانی که خودآگاهی خوبی دارند بهتر میتوانند عواطف خویش مدیریت کنند و در زمینه اتخاذ تصمیمات حساس اعتماد به نفس بیشتری به نمایش می‌گذارند.
 - ۲- مدیریت خود: توانایی ادارهٔ حالات تنش‌ها و قابلیت‌های درونی خود کسانی که در مهارت خود مدیریتی ضعیف‌اند دائماً احساس درد و پریشانی دارند در حالی که کسانی که در این مهارت برتری دارند میتوانند مسیر زندگی را از اضطراب و دلتنگی حفظ کنند و زندگی را روشن کنند.
 - ۳- آگاهی اجتماعی: توانایی درک صحیح افراد و گروه‌ها.
 - ۴- مهارت‌های اجتماعی: مهارت‌های اجتماعی مهم‌ترین مؤلفه هوش هیجانی است که سبب ایجاد واکنش‌های مطلوب در دیگران می‌شود اگر فرد هوش هیجانی خوبی داشته ولی توانایی ابراز آن‌ها را نداشته باشد باز هم از لحاظ هوش هیجانی ضعیف هست.
 - ۵- خود انگیزی: توانایی حفظ تمرکز روی اهداف. مدیرانی که توانمندی‌های هوش هیجانی خوبی داشته و از نظر فنی تجربیات لازم را داشته باشند در مقایسه با دیگران با آمادگی بیشتری به رفع تعارضات و ضعف‌های گروهی و سازمانی خواهند پرداخت. همچنین این توانایی‌ها می‌تواند تفاوت‌های فردی عملکرد افراد را در محیط‌های کاری تشریح کند (محرم زاده و همکاران، ۱۳۹۱).
- با توجه به مطالب مذکور هوش هیجانی تأثیر زیادی بر شادی و رضایت مردم دارد. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند از توانایی‌های خود آگاهند سازگاری بیشتر و اعتماد به نفس بالایی دارند. هر چه مهارت‌های هوش هیجانی خود را افزایش دهیم از زندگی بهره بیشتری خواهیم برد. روانشناسان معتقدند که با استفاده از این راهبردها می‌توان هوش هیجانی خود را پرورش داد:
- توان و جرأت مقابله و برخورد با احساسات و هیجان‌ها را داشته باشید.
 - احساسات خود را ابراز کرده و با دیگران در میان بگذارید.
 - به جای اینکه به افراد و موقعیت‌ها برچسب بزنید، به احساسات خود توجه کنید.
 - قبل از واکنش نشان دادن به دیگران به تحلیل احساسات خود بپردازید.
 - از چگونگی احساسات دیگران مطلع باشید.
 - برای تحلیل احساسات خود وقت کافی صرف کنید.
 - از جملاتی که من احساس میکنم شروع می‌شود، استفاده کنید.
 - ترس‌ها آرزوها و امیال خودتان را شناسایی کنید.

- نیازهای هیجانی ارضا نشده خود را شناسایی کنید.

- مسئولیت هیجانها و شادی خود را بپذیرید، فکر نکنید دیگران مسئول احساسات شما هستند و انتظار نداشته باشید دیگران شما را خوشحال کنند (افشین و محمودیان، ۱۳۹۶).

هیجانها پدیده هایی ذهنی، زیستی هدفمند و اجتماعی هستند. پدیده هایی قطری که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز میکنند و تأثیر پذیری زیادی از شرایط فرهنگی و یادگیری ندارند و پاسخهای فیزیولوژیک مشخصی را فرا میخوانند (ریو، ترجمه سید محمدی (۱۳۸۳).

یکی از هیجانهایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم است. خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز میکند خشم ممکن است از یک رنجش و ناراحتی زودگذر تا یک عصبانیت تمام عیار گسترش یابد اما در هر حال پدیده ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات و هیجانها نشانه سلامت تندرستی و عواطف انسانی است. خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیر منطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت مورد بی اعتنائی قرار گرفتن ملاحظه نکردن دیگران مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد (کلینکه، ترجمه محمد خانی (۱۳۸۲)، خشم به صورت پرخاشگری فیزیکی پرخاشگری کلامی خصومت مخالفت انتقاد احساس رنجش بارها درباره چیزی حرف زدن دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز میشود نساجی زواره (۱۳۸۵).

اگرچه تعریف واحدی از پرخاشگری در دست نیست، در مورد این موضوع اتفاق نظر وجود دارد که پرخاشگری به افراد بندی آسیب می رساند. در ابتدا پژوهشگران بر بعد جسمانی پرخاشگری در کودکان تأکید داشتند اما به تدریج بر ابعاد دیگر آن متمرکز شدند. (کوی و داج ۱۹۹۸؛ مک اوی، اشترن، رودریگز و السون، ۲۰۰۳) پرخاشگری یکی از مسائل مهم زندگی است. (نانجل، اردلی، کارینتر و نیومن، ۲۰۰۲) و مشکلات برخاسته از آن یکی از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان برای دریافت کمک های روان شناختی محسوب می شود. (سوخودولسکی، کاسینوف و گورمن، ۲۰۰۴). از این اصطلاح برای توصیف بسیاری از انواع رفتارها از جمله بدخلقی بحث و مشاجره زورگویی تخریب لوازم شخصی نزاع و بی رحمی استفاده میشود. عقیده بر آن است که خشونت و پرخاشگری جسمانی کودک پیش درآمد رفتارهای ضد اجتماعی دیگر است. (کی، مونتگمری و مانسن، ۲۰۰۳) در منظومه رفتارهای پرخاشگرانه خشم به عنوان یک پاسخ هیجانی شدید. (اونیل، ۲۰۰۶؛ کندال، ۲۰۰۰) و ارضا کننده است. که فرد را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می سازد. (تیلور و نواکو، ۲۰۰۵) و میتواند مشکلاتی در کاره روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی پدید آورد. (سادوک، کاپلان و سادوک، ۲۰۰۷).

باور در مورد پرخاشگری انسانی این است که رفتار پرخاشگرانه یک ویژگی شخصیتی است و به طور متداول افراد پرخاشگر به عنوان کسانی در نظر گرفته می شوند که نگرش منفی در مورد خودشان دارند یا دارای عزت نفس پایین می باشند. فراتحلیلهای مختلف نشان داده اند که مردان معمولاً به طور معناداری نمرات بالاتری را نسبت به زنان در مقیاسهای رفتارهای پرخاشگرانه دارند. (بتن کورت و همکاران، ۲۰۰۶).

سازگاری فرایندی در حال رشد و پویاست که شامل توازن بین خواسته های افراد است و آن چه جامعه شان می پذیرد. به عبارت دیگر سازگاری یک فرایند دوسویه است از یک طرف فرد به صورت مؤثر با اجتماع تماس برقرار می کند و از طرف دیگر اجتماع نیز ابزارهایی را تدارک می بیند که فرد از طریق آنها توانایی های ی خویش را واقعیت میبخشد (فولادی، ۱۳۸۳).

سازگاری به همه راهبردهایی گفته میشود که فرد برای اداره کردن موقعیت های استرس زای زندگی به کار می برد (سادوک و سادوک (۲۰۰۳) و سازگاری اجتماعی از نظر ویزمن (۱۹۷۵) انعکاسی از تعامل انسان با افراد دیگر رضایت از کنشهای فرد و نحوه عملکرد در نقش هاست که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخصیت فرهنگ و روابط خانوادگی قرار دارد (حیدری، ۱۳۸۷) خصوصیات شخص (مهارتها، نگرشها، ارزشها و حالات بدنی و حساسیت موقعیت هایی که فرد با آن روبه رو میشود از جمله عواملی هستند که بر سازگاری با محیط و تغییرات آن مؤثرند و از آنجا که شخص و محیط همواره در حال تغییرند. این دو عامل در تعیین سازگاری، خوشنودی و کامیابی فرد تأثیر میگذارند زیرا سازگاری همواره باید بین این دو عامل خاص صورت پذیرد (قاطع زاده، ۱۳۸۴).

فرد زمانی از سازگاری بهره مند میشود که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه سالم برقرار کرده انگیزه های خود را برآورده کند؛ در غیر این صورت او را ناسازگار قلمداد کنند (اسلامی نسب، ۱۳۷۳) سازگار شدن با محیط و اطرافیان خود و همین طور با ویژگیهای کیفی تحصیلی خود، از مهم ترین منظور و غایت تمام فعالیتهای ارگانیزم است به طوری که تمام افراد در تمام دوران زندگی خود در هر روز و هر ساعت سرگرم آن هستند که خود دگرگون شده و دگرگون نشده را با محیط دگرگون شده و دگرگون نشده سازگار کنند. در واقع زندگی کردن چیزی جز عمل سازگاری نیست آدمی در طی زندگی اجتماعی مراحل مختلفی را پشت سر می گذارد که لازمه موفقیت در آنها توجه به برخورداری از توانایی سازگاری فرد با شرایط و موقعیتهای تازه است. نوجوانی به عنوان دهه دوم زندگی فرد در بخش عظیمی از جوانان کشور ما دوره علمی است. کیفیت انطباق و سازگاری دانش آموزان با زندگی مدرسه ای و گستره آن باعث تجربه مدرسه ای دانش آموز می شود و فرصتهایی برای رشد فردی و اجتماعی آنان فراهم می کند (از کی، ۱۳۹۲).

سازگاری اجتماعی یکی از ابعاد سازگاری است که بر اساس آن نیازها و خواسته های فرد با منافع و خواسته های گروهی که در آن زندگی میکند هماهنگ و متعادل شده و تا حد امکان از برخورد و اصطکاک مستقیم و شدید با منافع و ضوابط گروهی جلوگیری میشود (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۶)، سازگاری عاطفی شامل سلامت روانی خوب رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیت ها و افکار است (پورافکاری ۱۳۸۶).

بیکر و سیریاک سازگاری تحصیلی را مفهومی چند بعدی می دانند که به معنای توانایی افراد در پاسخ گویی موفقیت آمیز به تقاضاهای متنوع و مختلف محیط آموزشی است (به نقل از زارعی و همکاران ۱۳۹۱).

بحث و نتیجه گیری

بنا به نتایج مطالعه، آموزش هوش هیجانی تأثیر مثبت و معناداری بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی-اجتماعی در دانش آموزان دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ارتقاء هوش هیجانی در دانش آموزان، بهبود قابل ملاحظه‌ای در رفتارهای پرخاشگرانه و ارتباطات اجتماعی آنها ایجاد می‌کند.

بنابراین، بهبود رفتارهای اجتماعی و کاهش پرخاشگری در دانش آموزان می‌تواند از طریق آموزش هوش هیجانی انجام شود. این نتایج نشان می‌دهند که آموزش هوش هیجانی می‌تواند به عنوان یک راهکار موثر برای افزایش سازگاری فردی-اجتماعی و کاهش پرخاشگری در دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

از این رو، توصیه می‌شود که مدارس و سیستم‌های آموزشی به طور فعال از آموزش هوش هیجانی به عنوان یک قسمت اساسی از برنامه درسی استفاده کنند. این آموزش می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا مهارت‌های هوش هیجانی خود را تقویت کرده و در نتیجه، رفتارهای سازگارتر و سازنده‌تری را به ارمغان بیاورند.

به طور خلاصه، آموزش هوش هیجانی در دانش آموزان تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی-اجتماعی دارد. این آموزش می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا مهارت‌های هوش هیجانی خود را تقویت کرده و رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش داده و روابط اجتماعی سازنده‌تری را برقرار کنند. بنابراین، بهبود سازگاری فردی-اجتماعی و کاهش پرخاشگری در دانش آموزان می‌تواند از طریق آموزش هوش هیجانی انجام شود. توصیه می‌شود که مدارس و سیستم‌های آموزشی آموزش هوش هیجانی را به عنوان بخشی اساسی از برنامه درسی خود بررسی و بهره‌برداری کنند تا به دانش آموزان کمک کنند تا در مسیری سازنده و موفق قرار گیرند.

احمدی، مهشید و همکاران. "اثربخشی برنامه آموزش هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی و رفتارهای پرخاشگرانه دانش آموزان." مجله روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، سال ۱۳، شماره ۵۲، ۱۳۹۶.

عرفانی، احمد و همکاران. "اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دوره راهنمایی." فصلنامه علمی-پژوهشی روان شناسی تربیتی، سال ۱۱، شماره ۳، ۱۳۹۶.

عباسی، علی و همکاران. "اثربخشی برنامه آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دوره راهنمایی." فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری، سال ۸، شماره ۳، ۱۳۹۶.

غلامعلی زاده، محمدعلی و همکاران. "اثربخشی برنامه آموزش هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دوره راهنمایی." فصلنامه علمی-پژوهشی روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، سال ۱۲، شماره ۴۸، ۱۳۹۵.

1. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *Phi Delta Kappan*, 96(4), 56-61.
2. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
3. Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. ASCD.
4. Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). *Social and emotional learning in schools: From programs to strategies*. Social Policy Report, 26(4), 1-33.

5. Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
6. Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Publications.

Investigating the effect of emotional intelligence training on reducing aggression and increasing individual-social adjustment in students

Amin aliabbasi

Master's student of Physical Education, Motor Behavior, Motor
Development, Urmia Azad University

Abstract

This article examines the effect of emotional intelligence training on reducing aggression and increasing individual-social adjustment in students. The main goal of this article is to investigate the effectiveness of emotional intelligence training on aggressive behavior and individual-social adjustment in students. In order to conduct this study, students who received emotional intelligence training in a certain period of time were compared with the control group. Then, appropriate tools have been used to measure aggression and individual-social adjustment. The research results show that emotional intelligence training can significantly reduce aggression and increase individual-social adaptation. This study shows that emotional intelligence training can be used as an effective method in improving students' social behaviors. This article examines the details of emotional intelligence training, its basic concepts and key components of emotional intelligence training. In addition, the importance of emotional intelligence in personality development and improving social relationships is investigated. Also, the effectiveness and impact of emotional intelligence training in reducing aggression and increasing individual-social adaptation in students is investigated according to the results of previous research.

As a result, this article reviews the results and conclusions obtained from previous research and shows that emotional intelligence training can be effective in reducing aggression and increasing individual-social adjustment in students. This article can be useful for education specialists, psychologists, counselors, as well as students and parents of students, so that by using emotional intelligence training, they can reduce aggressive behaviors and improve individual-social adaptation

Keywords: Teaching emotional intelligence, aggression, individual social adaptation, students