

مقاله‌ی پژوهشی**تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب امتحان و هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر****پایه پنجم (دوره دوم) ابتدایی شهرستان شادگان****خلاصه**

مقدمه: اضطراب واکنش طبیعی به فشار روانی است و شخص را برای مقابله با منبع ترس و تهدید آماده می‌کند. این مطالعه با هدف آموزش هوش هیجانی بر اضطراب امتحان و هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر انجام شد.

روش کار: آزمودنی‌ها ۴۰ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی بودند، بدین صورت که ابتدا ۲ مدرسه پسرانه ابتدایی به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و سپس از هر مدرسه ۲ کلاس (پنجم ابتدایی) و از هر کلاس ۲۰ نفر به طور تصادفی ۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه شاهد انتخاب شدند. گروه آزمون تحت ۱۰ جلسه آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های اضطراب بک و هوش هیجانی بار-آن پارکر بود.

یافته‌ها: پژوهش نشان داد که هوش هیجانی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی اثر مستقیم دارد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: این نتایج نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های هوش هیجانی نقش مهمی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش هوش هیجانی دانش‌آموزان دارد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، دانش‌آموزان، هوش هیجانی

*غلامحسین مکتبی

دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی،
دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

مجید نعیم‌اوی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه
شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

خلیل توفانی زاده

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه
شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

محمدعلی قاسمی نیا

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی
تربیتی، دانشگاه پیام نور بهبهان، بهبهان، ایران

محمد مهدی قاسمی

کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد
شوشتر، شوشتر، ایران

*مؤلف مسئول:

دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه
شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

مقدمه

اضطراب^۱ واکنش طبیعی به فشار روانی است و یک علامت هشدار دهنده است که خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله با منبع ترس و تهدید آماده می کند. در طی اضطراب فرد یک احساس منتشر و ناخوشایند و اغلب مبهم از دلواپسی را دارد که با نشانه های بدنی (مانند لرزش، سردرد، تنگی نفس، تپش قلب) و نشانه های روان شناختی (مانند احساس ترس و نگرانی، اشکال در تمرکز، گوش به زنگی افراطی و... همراه است (۱).

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان انواع مختلفی از اضطراب ها را تجربه می کنند. یکی از انواع این اضطراب ها، اضطراب امتحان^۲ است. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد (۲). اضطراب امتحان در محیط مدرسه به عنوان مجموعه ای از واکنش های شناختی، فیزیولوژیکی، رفتاری و هیجانی نامطبوع توأم با نگرانی درباره نتایج منفی احتمالی یا انتظار شکست در امتحان یا موقعیت های ارزیابی مشابه تعریف شده است (۳). اضطراب امتحان یک مشکل شایع و باز دارنده است. در پژوهشهای مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش آموزان ۱۰-۳۰ درصد گزارش شده است (۴).

بنابراین اضطراب امتحان یک حالت نگرانی است که در افراد شناخت ها و ارزیابی های منفی درباره تکلیف بوجود می آورد و منابع شناختی را از عملکرد آزمون منحرف می سازد (۵). به عبارت دیگر، آزمون دهنده نگران به جای تمرکز انحصاری بر درست پاسخ دادن به سوالات آزمون باید دائماً تلاش کند تا تداخل افکاری مانند ترس از شکست در امتحان و نتایج بالقوه منفی حاصل از امتحان را مدیریت نماید (۶).

امروزه هوش هیجانی به عنوان جدیدترین تحول در زمینه فهم رابطه بین تفکر و هیجان در حوزه های مختلف علم روان شناسی مورد توجه قرار گرفته است. تاکنون

پژوهشهای زیادی در رابطه با هوش هیجانی صورت گرفته است که بیانگر نقش هوش هیجانی و مولفه های آن در جنبه های مختلف زندگی افراد همچون پیشرفت تحصیلی، آموزش، مشاغل، ازدواج، رشد فردی و روابط اجتماعی می باشد. هوش هیجانی بیانگر ابعاد هیجانی، شخصیتی و اجتماعی هوش است که اغلب برای فعالیت های روزمره مهمتر و برجسته تر از ابعاد شناختی هوش مورد توجه قرار گرفته است (۷). اضطراب امتحان پدیده ای رایج در هر نظام آموزشی است که رابطه تنگاتنگی با پیشرفت تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان دارد. اضطراب امتحان شامل تجربه نامطبوع نگرانی و هیجاننا ناخوشایند در موقعیتهایی است که شخص احساس می کند مورد ارزیابی قرار می گیرد (۸). اضطراب امتحان غالباً به ارزیابی شناختی منفی، واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می شود و به همین دلیل در سلامت روانی دانش آموزان نقش مخرب و باز دارنده دارد (۹).

اضطراب را می توان یک حالت هیجانی شایع دانست. همه ی ما دوره ها یا موقعیت هایی از زندگی را به خاطر می آوریم که در آن کم یا بیش دچار اضطراب بوده ایم؛ اما در دوران تحصیل احتمالاً بیشترین اضطراب ما در ارتباط با امتحانات بوده است. احساس نگرانی و اضطراب در هنگام برگزاری امتحان یا ساعات و لحظات قبل از آن بخشی طبیعی از زندگی یک محصل است و انتظار می رود که این افراد در دوران تحصیل بارها با آن مواجه شوند. حتی مقداری اضطراب لازم و سودمند است، با این وجود چنانچه اضطراب از حد معینی فراتر رود نه تنها مفید نیست، بلکه عملکرد فرد را مختل می کند و شکل بیمارگونه به خود می گیرد، که از آن به عنوان «اضطراب امتحان» یاد می شود. اضطراب امتحان یک احساس پریشانی و ترس قابل ملاحظه و فراگیر است که ممکن است قبل از امتحان، در طی امتحان یا بعد از امتحان ظاهر شود و کاهش عملکرد، ضعف یادگیری یا افت نمرات درسی را در پی داشته باشد. چنانچه پریشانی در حین خواندن دروس یا به هنگام فکر کردن

^۱Anxiety
^۲Test anxiety

می‌شود و حتی سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می‌گذارد و هم‌چنین به عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان و دانش‌آموزان می‌تواند در خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد بهینه آنان به ویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی گذارد (۱۵).

امتحان در نظام تعلیم و تربیت مرکز ثقل اندازه‌گیری و ارزیابی آموزشی است برای ارتقاء و اندازه‌گیری میزان پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان بهترین شیوه تا کنون امتحان می‌باشد. از آنجائیکه شرایط مختلف روانی، جسمانی و عاطفی دانش‌آموزان بر نتایج امتحان آنان تأثیر دارد و یکی از این شرایط روانی مسئله اضطراب دانش‌آموزان هنگام امتحان می‌باشد، این پژوهش در پی بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب امتحان و هوش هیجانی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی (دوره دوم) شهرستان شادگان می‌باشد.

دادستان و دانش‌پژوه (۱۶) تحقیقی را بر روی تعدادی دانش‌آموز انجام دادند و نتیجه گرفتند که اولاً مقیاس اضطراب امتحان با عوامل سایر مقیاس‌های اضطراب (نظیر مقیاس کتل) همبستگی داشت و لذا رابطه‌ی بین اضطراب امتحان و عوامل اضطرابی شخصیت تأیید شد. ثانیاً سطح اضطراب امتحان بر معدل کل دروس اختصاصی به طور معنی‌داری مؤثر بود و بر این اساس تأثیر اضطراب امتحان بر کاهش عملکرد تحصیلی روشن شد.

وان روی و ویس و زواران^۱ بیان می‌کنند هیجان و تنظیم آن به طرق مختلف در سلامت جسمی و روانی سهم هستند. در تحقیقی نشان داده شد که هوش هیجانی بالا در درک و فهم بهتر و مدیریت هیجان‌ها از گسترش حالت‌های هیجانی ناسازگارانه (که با اختلالات خلقی و اضطرابی رابطه دارند) (۱۷) پیشگیری می‌کند. همچنین این تحقیقات نشان داد که نوعاً هوش هیجانی بالاتر، بیشتر به خلق مثبت، بازسازی خلق بعد از القاء خلق منفی منجر می‌شود (۱۸).

درباره‌ی پیشامدهای احتمالی زمان امتحان احساس شود، اضطراب را می‌توان «اضطراب انتظار» نامید و در صورتی که اضطراب امتحان به شمار می‌روند. اغلب دانش‌آموزان دچار اضطراب امتحان علی‌رغم این که زمان زیادی را صرف مطالعه و آماده کردن خود برای امتحان کرده‌اند، مسائلی چون اشکال در تمرکز، حواس پرتی و «وقفه‌های ذهنی» را مشکل بزرگ خود می‌دانند (۱۰).

اضطراب امتحان بک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی مشخص می‌شود. همانطور که وبر بیان داشت اضطراب معمولاً به یک حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم اطلاق می‌شود که با پریشانی، وحشت، هراس و تشویش همراه است (۱۱). بنابراین اضطراب یکی از متغیرهای انگیزشی و شناختی است که پیشرفت تحصیلی، یادگیری، عملکرد، توجه، تمرکز و بازیابی اطلاعات یادگیرندگان را به طور قابل ملاحظه‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۲) و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌های ارزیابی‌کننده، حل مشکلات و تقلیل کارآمدی تحصیلی است. اضطراب امتحان، عامل اصلی کمک به تنوع نتایج منفی از جمله ناراحتی روانی، عدم موفقیت در اتمام تحصیلات مدرسه‌ای و ناامنی است (۱۳). دانش‌آموزانی که اضطراب امتحان‌شان در حد بالاست، مهارت‌های مطالعه و یادگیری خود را چه در زمان مطالعه و چه در زمان شرکت در آزمون پایین‌تر از حد توان و دانش خود مورد استفاده قرار می‌دهند (۱۴). بنابراین اضطراب امتحان با تأثیر منفی که بر روی نحوه مطالعه کردن و بازآوری اطلاعات در جلسه امتحان دارد، سبب می‌شود که دانش‌آموزان نتوانند از توانایی‌های خود بیشترین استفاده را ببرند و اینکه در امتحان بازدهی مناسبی نداشته باشند. لذا جهت موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ضروری است که به اضطراب امتحان توجه شود و تمهیداتی جهت کاهش آن اندیشیده شود. هم‌چنین یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است که این هیجان با احساس نوعی تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص

^۱Vanrooy and Viswesvaran

مطالعه اکبری و میری نیز حاکی از آن بود که میان هوش هیجانی و اضطراب آموزشگاهی رابطه معنی دار وجود داشت. همچنین بین تمامی مولفه های هوش هیجانی (خود آگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، هوشیاری اجتماعی و مهارت ارتباطی) و اضطراب آموزشگاهی رابطه معنی داری وجود داشت و تمامی مولفه های هوش هیجانی در پیش بینی متغیر اضطراب تأثیر معنی داری داشتند (۱۹).

روش کار

روش کار

پژوهش حاضر، به صورت آزمایشی- میدانی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه در یک جامعه‌ی دانش آموزی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمام دانش آموزان پسر پایه پنجم (دوره دوم) ابتدایی مدرسه تختی شهر شادگان بود که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش نمونه به تعداد ۸۰ دانش آموز به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شد. که از این تعداد ۴۰ نفر که بالاترین نمره را کسب کردند در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و شاهد (۲۰ نفر) گمارده شدند.

ابزار پژوهش

الف- آزمون اضطراب بک: این پرسشنامه برای سنجش میزان اضطراب طراحی شده و شامل ۲۱ عبارت است. هر عبارت بازتاب یکی از علائم اضطراب است که معمولاً افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند، یا کسانی که در موقعیت اضطراب انگیز قرار می‌گیرند تجربه می‌کنند. در نمره گذاری هم فرد باید فهرست علائم را بخواند و شدت هر علامت را در ستون های (اصلاً)، (خفیف)، (متوسط) و (شدید) علامت بزند، این گزینه های چهار گانه به ترتیب امتیازهای صفر، ۱ و ۲ و ۳ را به خود اختصاص می‌دهد.

ب- سیاهه بهره‌ی هیجانی کودکان و نوجوانان بار-آن و پارکز: در پژوهش حاضر، برای اندازه‌گیری هوش هیجانی از سیاهه‌ی بهره‌ی هیجانی کودکان و نوجوانان بار-آن و پارکر (۲۰۰۰) استفاده شد. این سیاهه، هوش هیجانی را در سنین ۷-۱۸ سال ارزیابی می‌کند؛ یک ابزار خودگزارشی است؛ ۶۰ ماده دارد و نمره‌گذاری ماده‌های آن به صورت

یک طیف لیکرت از بیشتر اوقات (۴) تا به ندرت (۱) نمره‌گذاری می‌شود. همچنین، این ابزار پنج مؤلفه دارد: (الف) هوش درون فردی با ۶ ماده (مانند: «فکر می‌کنم در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین هستم»)، (ب) هوش بین فردی با ۱۲ ماده (مانند: «وقتی یکی از دوستان صمیمی‌ام خوشحال نیست می‌فهمم»). (ج) مدیریت استرس با ۱۲ ماده (مانند: «وقتی آشفته و مضطرب هستم می‌توانم آرام بمانم»). (د) انطباق‌پذیری با ۱۰ ماده (مانند: «می‌توان پاسخ‌های مناسبی به موقعیت‌های مشکل‌زا بدهم») و (ه) خلق عمومی با ۱۴ ماده (مانند: «از خودم راضی و خوشحالم»). همچنین، این سیاهه شاخصی به نام تأثیر مثبت دارد که فردی را که در هنگام پاسخگویی سعی دارد خود را خوب جلوه دهد شناسایی می‌کند. ماده‌های ۸، ۱۸، ۲۷، ۳۳، ۴۲ و ۵۲ تأثیر مثبت را می‌سنجند و جزء خرده مقیاس‌ها محسوب نمی‌شوند. کمترین و بیشترین نمره برای خرده‌مقیاس‌های درون فردی به ترتیب (۲۴ و ۶)، (بین فردی (۴۸ و ۱۲)، مدیریت استرس (۴۸ و ۱۲)، انطباق‌پذیری (۴۰ و ۱۰) و خلق کلی (۵۶ و ۱۴) می‌باشد. بار-آن و پارکر (۲۰۰۰) پایایی سیاهه بهره‌ی هیجانی کودکان و نوجوانان را به شیوه‌ی آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مختلف بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۰ و به روش بازآزمایی بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. همبستگی گزارش شده بین فرم کوتاه و طولانی این پرسشنامه در دامنه‌ای بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ می‌باشد، که در سطح بالایی است. همچنین، نخست‌روان ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌های مختلف سیاهه بهره‌ی هیجانی کودکان و نوجوانان را به روش آلفای کرونباخ از ۰/۴۷ تا ۰/۸۶ و برای کل ابزار ۰/۹۰ به دست آورد.

مداخله عبارت است از آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی که در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، بر اساس مدل گلگن، به صورت گروهی و در هر هفته دو جلسه برای گروه آزمایش انجام شد. مراحل آموزش هوش هیجانی از کتاب آموزش هوش هیجانی به کودکان، بر مبنای مدل گلگن (۱۹۹۵)، به نقل از مافینی و بهمن، ۲۰۱۰، ترجمه رستگار پور، (۱۳۸۹) می‌باشد. قبل از شروع آموزش، از دو گروه آزمایش و شاهد، پیش

آزمایشی، از دو گروه آزمایشی و گواه پس از آزمون گرفته شد. مراحل آموزش هوش هیجانی بر مبنای مدل گلن (۱۹۹۵)، به نقل از مافیینی و بهمن، ترجمه حسن رستگار پور، (۱۳۸۹) انجام شد.

جدول ۱- خلاصه جلسات مداخله

آزمون گرفته شد. سپس، ۱۰ جلسه آموزشی به گروه آزمایش مهارت‌های هوش هیجانی آموزش داده شد و به گروه شاهد هیچ آموزشی ارائه نشد. مداخله توسط پژوهشگر و در شهر شادگان روی دانش‌آموزان گروه آزمایش صورت گرفت و به هر جلسه آموزشی ۴۵ دقیقه زمان اختصاص یافت و پس از پایان آموزش به گروه

جلسه	عنوان	روش‌ها و تکنیک‌ها
۱-	اجرای پیش‌آزمون	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با ساختار کلی جلسات، آشنایی آزمایشگر با دانش‌آموزان از طریق معرفی خود و ایجاد تعامل مثبت با آن‌ها جهت شناخت ویژگی‌های شخصی، خانوادگی و تحصیلی شان و پیش‌آزمون
۲-	آموزش خودآگاهی هیجانی	۱- استفاده از تکنیک تمرکز: از دانش‌آموزان می‌خواهیم در مورد هر یک از حالات هیجانی مربوط به خود، نظیر (ترس، غم، خشم، شادی و تعجب) تمرکز نموده و آن را قالب جمله‌ای بنویسند. به طور مثال؛ اگر کسی مرا مسخره کند عصبانی می‌شوم. ۲- دادن تکلیف وصل کردن رنگ آبنبات‌ها به حالات هیجانی خود، در یک طرف آبنبات‌هایی به رنگ‌های قرمز، سبز، زرد، قهوه‌ای و بنفش می‌کشیم و در طرف دیگر کاغذ، چهره‌هایی با حالات هیجانی خشم، شادی، تعجب، ترس و غمگینی که کودکان تجربه کرده‌اند، قرار می‌دهیم و از کودکان می‌خواهیم آبنبات قرمز را به خشم، سبز را به شادی، زرد را به تعجب، قهوه‌ای را به ترس و بنفش را به غم وصل نماید. ۳- بحث گروهی در مورد حالات هیجانی: تشکیل ۴ گروه پنج نفره و سؤال کردن اعضای گروه از دانش‌آموزی که جمله‌ای در مورد هر یک از حالات هیجانی‌اش ساخته است. به طور مثال، چطور فهمیدی که عصبانی؟ یا وقتی عصبانی شدی چه حسی داشتی؟
۳-	آموزش خود ادراکی هیجانی	۱- نامگذاری هیجان‌ها: از کودکان می‌خواهیم که حالات هیجانی مختلف مانند خشم، ترس، اندوه، تعجب و شادی را با قیافه‌ی خود نشان دهند و از آن‌ها می‌خواهیم که حالات هیجانی خود را نامگذاری کنند و سپس پاسخ‌های آن‌ها را با حالات هیجانی که نشان داده‌اند، مقایسه می‌کنیم و به آن‌ها بازخورد می‌دهیم. از آن‌ها می‌خواهیم به ما بگویند این هیجان‌ها ممکن است کدام واکنش‌های رفتاری را در ما به وجود بیاورند. ۲- از کودکان می‌خواهیم که برایمان بنویسند، هنگامی که هر یک از هیجان‌ها را تجربه می‌کنند چه حسی دارند، به چه فکر می‌کنند و چه رفتارهایی از خود نشان می‌دهند، این رفتارها در روابط اجتماعی ما چه اثری دارند.
۴-	شناسایی هیجان‌های دیگران	۱- تصاویر حالات هیجانی (ترس، غم، تعجب، خشم و شادی) را به دانش‌آموزان نشان می‌دهیم و از آن‌ها می‌خواهیم حالات هیجانی این تصاویر را نامگذاری نمایند. ۲- داستان‌های کوتاهی که در مورد حالات هیجانی مختلف ساخته‌ایم به کودکان نشان می‌دهیم و از آن‌ها می‌خواهیم بنویسند که شخصیت اصلی داستان کدام یک از هیجان‌ها (ترس، غم، تعجب، خشم و شادی) را داراست و دلیل اظهارات خود را نیز ذکر نمایند.
۵-	درک هیجان‌های دیگران و همدلی	۱- از دانش‌آموزان می‌خواهیم در گروه‌های کوچک در مورد حالات هیجانی همدیگر بحث نمایند. به طور مثال ۵ گروه ۴ نفره تشکیل دهند، در این گروه‌ها، هر یک از اعضای گروه حالات هیجانی دو نفر از دوستان خود را به صورت نوشتاری توصیف می‌کند و نوشته‌های خود را به فرد مورد نظر می‌دهد و او این نوشته‌ها را ارزیابی می‌کند. ۲- از طریق ایفای نقش از یک دانش‌آموز می‌خواهیم احساسات هیجانی خود را بیان کند و از دانش‌آموز دیگر می‌خواهیم به احساسات او به طور فعال گوش کند احساسات متناسب با حالات هیجانی او را از خود انعکاس دهد، حرف‌هایی متناسب با حرف‌های آن‌ها را از خود بازتاب دهد و به طور صادقانه شخص مقابل را بپذیرد و سپس از دانش‌آموزان دیگر می‌خواهیم دو به دو این کار را تکرار نمایند و در مورد تمرین‌های آن‌ها بازخوردهای متناسب نشان می‌دهیم.
۶-	مدیریت هیجان‌های خود	۱- آموزش مدیریت آگاهانه‌ی هیجان‌ها و عکس‌العمل‌های خود، شناسایی «دکمه‌های داغ» یا راه اندازهای هیجان‌های منفی قوی و متوقف کردن فعالیت آن‌ها. ۲- موقعیت‌هایی را به صورت نوشتاری تدارک تهیه می‌کنیم و از کودکان می‌خواهیم رفتارهای مناسب برای مقابله با آن‌ها را در مقابلش بنویسند به طور مثال: وقتی کسی به شما زور می‌گوید شما ...، وقتی دوست صمیمی شما به مدرسه‌ای دیگر رفته است شما ...، وقتی تکالیف زیادی دارید و آن‌ها را انجام ندهاید شما ...

۷-	کنترل هیجان‌های خود و دیگران	۱- ابتدا روش حل مسأله را به دانش‌آموزان آموزش می‌دهیم و سپس از آنها درخواست می‌کنیم نمایشنامه‌ای بنویسند که در آن دو نفر از دوستانشان به خاطر مشکل خاصی با هم درگیر شده‌اند و آن‌ها درخواست می‌شود با روش حل مسأله مشکل آن‌ها را حل کنند.
۸-	خود انگیزی	۱- قرار دادن دانش‌آموزان در موقعیت‌هایی که باید از بین اهداف نزدیک و کم اهمیت و اهداف دور و پر اهمیت یکی را انتخاب نمایند. سپس در مورد انتخاب‌های دانش‌آموزان بحث گروهی صورت می‌گیرد و انتخاب اهداف دور و پر اهمیت مورد تشویق واقع می‌شود. ۲- استفاده از تکنیک خود گویی مثبت به منظور ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، به طور مثال: ابتدا معلم با صدای بلند می‌گوید من به هدفی که در ذهن دارم دست می‌یابم. سپس همه‌ی دانش‌آموزان با صدای بلند آن را تکرار می‌کنند در مراحل بعد این گفته‌های دانش‌آموزان به طور درونی تکرار می‌شود و از طرف معلم مورد تشویق قرار می‌گیرد.
۹-	آموزش ابراز وجود	۱- تهیه لیستی از ویژگی‌های خود و بیان آن به دیگران، آموزش جرأت‌مندی و اعتماد به نفس در ارتباط میان فردی ضمن احترام به دیگران. ۲- اجرای نمونه‌ای از رفتارهای خود ابرازی و درخواست از دانش‌آموزان برای بیان نکات قوت و ضعف آن رفتار، همچنین تکرار این فعالیت توسط دانش‌آموزان و دادن بازخورد در مورد شیوه‌ی اجرای فعالیت به آن‌ها.
۱۰-	اجرای پس‌آزمون	تشکر و قدردانی از دانش‌آموزان، عوامل اجرایی آموزشگاه به خاطر همکاری در اجرای این پژوهش و اجرای پس‌آزمون

نتایج

ترتیب ۲۴/۳۶ (و ۴/۱۷) و ۳۵/۵۰ (و ۹/۹۴)، در گروه گواه

به ترتیب ۱۲/۴۵ (و ۴/۸۶) و ۲۷/۸۰ (و ۷/۶۷) می‌باشد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار اضطراب امتحان، هوش هیجانی

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر اضطراب امتحان و هوش هیجانی در گروه آزمایش به

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار
		گروه		
	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۴/۳۶	۴/۱۷
اضطراب امتحان	پس‌آزمون	شاهد	۱۲/۴۵	۴/۸۶
		آزمایش	۱۰/۰۹	۳/۳۶
	پیش‌آزمون	شاهد	۸/۲۷	۳/۲۲
	پیش‌آزمون	آزمایش	۳۵/۵۰	۹/۹۴
هوش هیجانی	پس‌آزمون	شاهد	۲۷/۸۰	۷/۶۷
		آزمایش	۴۲/۹۵	۶/۱۰
	پس‌آزمون	شاهد	۲۸/۸۵	۷/۷۰

جدول ۲- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی پس‌آزمون‌های اضطراب امتحان و هوش هیجانی با کنترل پیش‌آزمون‌ها

اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی‌داری	اندازه‌ی اثر
گروه	اثر پیلایی	۰/۹۶	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶
	لمبدا ی و لکزی	۰/۰۳۶	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶
	اثر هتلینگ	۲۷/۲۱	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶
	بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۲۷/۲۱	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و شاهد از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا روی پس‌آزمون‌های اضطراب امتحان و هوش هیجانی در گروه‌ها با کنترل پیش‌آزمون‌ها

امتحان و هوش هیجانی) تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه، در متن مانکوا، در جدول ۳ ارائه شده است.

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجدورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری	اندازه‌ی اثر
گروه	اضطراب امتحان	۱۴۶/۹۸	۱	۴۸/۹۹	۱۲/۴۴	۰/۰۰۳	۰/۸۴
	هوش هیجانی	۵۹۰/۴۸	۱	۵۹۰/۴۸	۲۰/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳

فرضیه‌های این مطالعه ارائه شده‌اند. نتایج تحلیل‌های کوواریانس‌های چندمتغیری و یک‌راهه نشان داد که بین نمره‌های پس‌آزمون هوش هیجانی در گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی‌دار وجود دارد و این نتایج با پژوهش‌های توماس (۲۱) مطابقت دارد. هوش هیجانی به وسیله‌ی آموزشی که متمرکز بر کمک به کودک در رشد توانایی‌های هوش هیجانی، مثل بیان، فهم و مدیریت هیجان‌ها و استفاده از این مهارت‌ها در فائق آمدن بر مشکلات اجتماعی روزمره است، رشد می‌یابد. برنامه‌ی آموزش هوش هیجانی برای کودکان شرکت‌کننده در گروه آزمایش طرح و برنامه‌ای به اجرا می‌گذارد که آن‌ها را به تشخیص، فهم و مدیریت هیجان‌هایشان قادر می‌سازد و بنابراین، هوش هیجانی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

همچنین، تبیین یافته‌های مربوط به نمره‌های پس‌آزمون اضطراب امتحان در گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این نتایج با پژوهش‌های نوادینگوی و آزوکا-اویک (۲۲)، مطابقت دارد. از لحاظ رابطه‌ی بین اضطراب امتحان و هوش هیجانی نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و اضطراب امتحان رابطه‌ی معنی‌دار وجود ندارد و این به آن معنی است که با افزایش هوش هیجانی، اضطراب امتحان کاهش می‌یابد.

نتیجه‌گیری

سازه هوش هیجانی و مولفه‌های آن می‌تواند در نشانه‌های اضطراب دانش‌آموزان نقشی کلیدی داشته باشد.

با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۳، در هر دو متغیر اضطراب امتحان و هوش هیجانی بین گروه آزمایش و گروه شاهد تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

راب خواب ($F=238,108$ ؛ $df=1$ ؛ $P=0,001$) در دو گروه معنادار می‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر مؤلفه‌های سلامت روان سالمندان نیز مؤثر است.

بحث

هوش هیجانی یک سازه چند بعدی است و در برگیرنده تعامل بین هیجان و شناخت است که منجر به کارکردی سازشی می‌شود.

پژوهش‌های انجام شده در مورد هوش هیجانی نشان داده‌اند که هوش هیجانی عامل موثر و تعیین‌کننده‌ای در برآیندهای زندگی واقعی مانند موفقیت در مدرسه و تحصیل، موفقیت در شغل و روابط بین‌فردی و به طور کلی در کارکرد سلامت می‌باشد. هوش هیجانی با سلامت روانی همبستگی مثبت سلامت می‌باشد مثبت و با اختلالات روانی همبستگی منفی دارد.

به طور کلی قابلیت پاسخ‌های هیجانی در تشخیص‌های هیجانی مناسب، در مواجهه با رویدادهای روزمره، گسترش دامنه‌ی بینش و ایجاد نگرش مثبت درباره وقایع و هیجان‌ات نقش موثری دارند. در نتیجه، افرادی که توانایی تشخیص، کنترل و استفاده از این قابلیت‌های هیجانی را دارند از حمایت اجتماعی، احساس رضایت مندی، سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردار خواهند شد (۲۰).

به همین علت تبیین یافته‌های مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب امتحان و هوش هیجانی، مربوط به

References

1. Rani A. The impact of spiritual intelligence in reducing job stress: Case studies in Malaysia University of East Coast of Malaysia. *Macrotheme Rev* 2013; 2(4): 183-92.
2. Blake S, Lesser L. Exploring the relationship between academic self-efficacy and middle school students' performance on a high-stakes mathematics test. *J Teacher Educ* 2006; 2: 655.
3. Kumar S, Singh J. Emotional intelligence and adjustment among visually impaired and sighted school students. *Asian J Multidimension Res* 2013; 2(8): 1-8.
4. Heldt K. Emotional intelligence: the link to school leadership practices that increase student achievement. Ph.D. Dissertation. University of Cardinal Stritch, 2009.
5. Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Pers Individ Dif* 2007; 42: 921-33.
6. Fitness J, Curtis M. Emotional intelligence and the meta-mood scale: Relationships with empathy, attributional complexity. *J Appl Psychol* 2005; 1: 50-62.
7. Bar-on R, Parker JDA. *Hand book of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass book; 2000.
8. Yee Ho. The moderating role of emotional stability in the relationship between exposure to violence and anxiety and depression. *Pers Individ Dif* 2013; 55: 634-9.
9. Sarason SB, Davidson KS. *Anxiety in elementary school children: A report of research*. Lightall: Yale University; 1966.
10. Johnson KS. Which domains of spirituality are associated with anxiety and depression in patients with advanced illness? *J Gen Intern Med* 2011; 26(7): 751-8.
11. Fernandez-Berrocal P, Veber P, Vera A, Extremera N, Ramos N. Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *Rev Int Psychol Soc* 2005; 18: 91-7.
12. Naeimavi M, Maktabi Gh, Omidian M, Tofanizadeh KH. [The impact of emotional intelligence training on bullying, social competency and emotional intelligence of the primary school fourth-Grade students (the Second Period) in the city of Shadegan. *Journal of revolution of life sciences* 2015; 5(8): 926-33. (Persian)
13. Fitness J, Curtis M. Emotional intelligence and the meta-mood scale: Relationships with empathy, attributional complexity. *J Appl Psychol* 2005; 1: 50-62.
14. Siu AFY. Trait emotional intelligence and its relationships with problem behaviour in Hong Kong adolescents. *Pers Individ Dif* 2009; 47: 553-7.
15. King DB. *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure*. MS. Dissertatin. Trent University, Peterborough, Ontario, Canada, 2008.
16. Dadsetan P. [Psychopathology transition from childhood to adulthood]. Tehran: Organization of Study and Compilation of Humanities Books; 1996. (Persian)
17. Snow J, Zavarán M, Vythilingam M, Blair R. Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. *J Anxiety Disord* 2008; 22: 1487-95.
18. Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K, Erisman SM, Orsillo SM. Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behav Ther* 2009; 40: 142-54.
19. Miri MR, Akbari Burang M. [The relationship between emotional intelligence and school anxiety-high school students in South Khorasan province]. *Journal of Birjand University of Medical Sciences* 2007; 14 (1): 54-9. (Persian)
20. Nokhostvaziran M. [The impact of emotional intelligence training on behavioral-emotional disorders, emotional intelligence and academic performance of elementary school female student with emotional behavioral disorders in Ahwaz]. MS. Dissertation. Ahwaz: University of Chamran, 2011. (Persian)
21. Tomas-Kline P, Turk CL, Mennin DS, Hoyt EA, Gallagher CL. Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord* 2005; 19: 557-72
22. Azor KAM, Arobic DS, Farach FJ. The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther* 2007; 45: 1735-52.

