

## مقاله‌ی پژوهشی

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه‌های قلدری، شایستگی اجتماعی و مولفه‌های هوش هیجانی  
دانش‌آموزان پسر پایه‌ی چهارم ابتدایی (دوره دوم) شهرستان شادگان

## خلاصه

**مقدمه:** قلدری، سوءاستفاده تعامل اجتماعی میان همسالان است که می‌تواند دربرگیرنده پرخاشگری باشد. هوش هیجانی پایین به دخالت در قلدری به‌عنوان قلدر/ قربانی قلدری مربوط می‌شود. پژوهش حاضر با هدف، تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه‌های قلدری، شایستگی اجتماعی و مولفه‌های هوش هیجانی دانش‌آموزان انجام شده است.

**روش کار:** این پژوهش در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ به‌صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه شاهد (۲۰ نفر آزمون و ۲۰ نفر گروه شاهد) در یک جامعه‌ی دانش‌آموزی انجام شده است. آموزش هوش هیجانی در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، بر اساس مدل گلمن، انجام شد. نمونه‌گیری به صورت تصادفی چندمرحله‌ای بوده و برای سنجش متغیرهای این پژوهش از پرسش‌نامه قلدری اولیوس، پرسش‌نامه شایستگی اجتماعی و سیاهه‌ی بهره‌ی هوش هیجانی بار-آن و پارکر استفاده شد. روش آماری مورد استفاده کوواریانس چند متغیری بود.

**یافته‌ها:** بین مولفه‌های قلدری، شایستگی اجتماعی و مولفه‌های هوش هیجانی، بین گروه آزمون و شاهد در سطح  $0/001$  تفاوت معنی‌دار وجود دارد که نشان‌دهنده تأثیر آموزش هوش هیجانی می‌باشد.

**نتیجه‌گیری:** آموزش هوش هیجانی، مولفه‌های قلدری را کاهش داده و شایستگی اجتماعی و مولفه‌های هوش هیجانی را افزایش می‌دهد. این نتایج اهمیت به‌کارگیری آموزش هوش هیجانی بر بهبود شایستگی‌های اجتماعی، هوش هیجانی و کاهش قلدری دانش‌آموزان را مطرح می‌نماید.

**واژه‌های کلیدی:** دانش‌آموزان، قلدری، هوش هیجانی

مجید نعیمای

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

\*علا‌محسن مکتبی

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

مرتضی امیدیان

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

\*مؤلف مسئول:

دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه

شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

ghmaktabi@gmail.com

تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

## مقدمه

دانش آموزان دارد. اضطراب امتحان شامل تجربه نامطبوع نگرانی و هیجانات 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 چنان چه 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. چنان چه پریشانی در حین خواندن دروس یا به هنگام فکر کردن درباره ی پیشامدهای احتمالی زمان امتحان احساس شود، اضطراب را می توان «اضطراب انتظار» نامید در صورتی که اضطراب امتحان به شمار می روند. اغلب دانش آموزان دچار اضطراب امتحان با وجود این که زمان زیادی را صرف مطالعه و آماده کردن خود برای امتحان کرده اند، مسائلی چون اشکال در تمرکز، حواس پرتی و «وقفه های ذهنی» را مشکل بزرگ خود می دانند (۱۰).

اضطراب امتحان، یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی مشخص می شود. همان طور که وبر بیان داشت اضطراب معمولاً به یک حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم اطلاق می شود 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 ملاحظه ای تحت تاثیر قرار می دهد (۱۲) و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت های ارزیابی کننده، 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 مدرسه ای و ناامنی

اضطراب<sup>۱</sup> واکنش طبیعی به فشار روانی است و یک علامت هشداردهنده 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<sup>۲</sup> 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 بازدارنده 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 به وجود 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. تا کنون 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

<sup>1</sup>Anxiety

<sup>2</sup>Test Anxiety

است (۱۳). دانش‌آموزانی که اضطراب امتحان‌شان در حد بالا است، 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 منفی‌ای 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.

### روش کار

این پژوهش حاضر، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه شاهد در یک جامعه‌ی دانش‌آموزی شامل تمام دانش‌آموزان پسر پایه پنجم (دوره دوم) ابتدایی مدرسه تختی شهر شادگان بود که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند، انجام شد. در این پژوهش نمونه به تعداد ۸۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند که از این تعداد ۴۰ نفر که بالاترین نمره را کسب کردند در دو گروه آزمون (۲۰ نفر) و شاهد (۲۰ نفر) قرار گرفتند.

### 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 اضطراب‌انگیز قرار می‌گیرند تجربه می‌کنند. در نمره‌گذاری هم فرد باید فهرست علائم را بخواند و شدت هر علامت را در ستون‌های (اصلاً)، (خفیف)، (متوسط) و (شدید) علامت‌بزند، این گزینه‌های چهارگانه به ترتیب امتیازهای صفر، ۱ و ۲ و ۳ را به خود اختصاص می‌دهد.

**ب- سیاهه بهره‌ی هیجانی کودکان و نوجوانان بار-آن و پارکر:** 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

و هم‌چنین یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است که این هیجان با احساس نوعی تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص 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<sup>۱</sup> بیان می‌کنند هیجان و تنظیم آن به طرق مختلف در سلامت جسمی و روانی سهیم 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

وان روی و ویس و زواران<sup>۱</sup> بیان می‌کنند هیجان و تنظیم آن به طرق مختلف در سلامت جسمی و روانی سهیم 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

<sup>1</sup>Vanrooy and Viswesvaran

ماده (مانند: «می توان 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 درون‌فردی به ترتیب (۲۴ و ۶)، بین‌فردی (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 (۱۳۹۰) 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 به‌دست آورد.

مداخله عبارت است از آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی که در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، بر اساس مدل گلمن، 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 گلمن (۱۹۹۵)، به نقل از مافینی و بهمن، ۲۰۱۰، ترجمه رستگار پور، (۱۳۸۹) می‌باشد. قبل از شروع آموزش، از دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون گرفته شد. سپس، ۱۰ جلسه آموزشی به گروه آزمایش مهارت‌های هوش هیجانی آموزش داده شد و به گروه گواه هیچ آموزشی ارائه نشد. مداخله توسط پژوهشگر و در شهر شادگان روی دانش‌آموزان گروه آزمون صورت گرفت و به هر جلسه آموزشی ۴۵ دقیقه زمان اختصاص یافت و پس از پایان آموزش از دو گروه آزمون و شاهد پس‌آزمون گرفته شد. مراحل آموزش هوش هیجانی بر مبنای مدل گلمن (۱۹۹۵)، به نقل از مافینی و بهمن، ترجمه حسن رستگار پور، (۱۳۸۹)

### جدول ۱- نحوه اجرای مداخله

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 تحصیلی‌شان 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 بنویسید. به طور مثال؛ اگر کسی مرا مسخره کند عصبانی می‌شوم. ۲- دادن تکلیف وصل کردن رنگ آبیات‌ها به حالات هیجانی خود، در یک طرف آبیات‌هایی 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 آبیات قرمز را به خشم، سبز را به شادی، زرد را به تعجب، قهوه‌ای را به ترس و بنفش را به غم وصل نمایند. 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 ندادید شما...

- ۷- کنترل هیجان‌های - 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 خود و دیگران 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 خودگویی 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- تهیه‌ی 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 پس آزمون تشکر و قدردانی از دانش‌آموزان، عوامل اجرایی آموزشگاه به خاطر همکاری در اجرای این پژوهش و اجرای پس آزمون

## نتایج

### ریشه‌روی

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمون و شاهد از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب امتحان و هوش هیجانی) تفاوت معنی داری وجود دارد.

### جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا روی

پس آزمون‌های اضطراب امتحان و هوش هیجانی

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

با توجه به نتایج ارایه شده در جدول ۴، در هر دو متغیر اضطراب امتحان و هوش هیجانی بین گروه آزمون و شاهد تفاوت معنی دار وجود دارد.

### 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 همکاران و 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).

این مطالعه بر روی ۴۰ دانش‌آموز پایه پنجم اجرا گردید. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر اضطراب امتحان و هوش هیجانی در گروه آزمون به ترتیب ۲۴/۳۶ (و ۴/۱۷) و ۳۵/۵۰ (و ۹/۹۴)، در گروه شاهد به ترتیب ۱۲/۴۵ (و ۴/۸۶) و ۲۷/۸۰ (و ۷/۶۷) می‌باشد.

### جدول ۲- میانگین و انحراف معیار اضطراب امتحان، هوش هیجانی

در گروه‌های آزمون و شاهد

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار
اضطراب امتحان	پیش آزمون	شاهد	۱۲/۴۵	۴/۸۶
	پس آزمون	شاهد	۱۰/۰۹	۳/۳۶
هوش هیجانی	پیش آزمون	شاهد	۳۵/۵۰	۹/۹۴
	پس آزمون	شاهد	۲۷/۸۰	۷/۶۷

میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب امتحان در گروه آزمون به ترتیب ۲۳/۳۶ و ۱۰/۰۹ و گروه شاهد به ترتیب ۱۲/۴۵ و ۸/۲۷ می‌باشد و میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون هوش هیجانی در گروه آزمون به ترتیب ۳۵/۵۰ و ۲۷/۸۰ و گروه شاهد به ترتیب ۲۷/۸۰ و ۲۸/۸۵ می‌باشد.

### جدول ۳- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی

پس آزمون‌های اضطراب امتحان و هوش هیجانی

اثر	آزمون	ارزش F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی‌داری	اندازه‌ی اثر
اثر پیلایی	۰/۹۶	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶
لامبدای ویلکز	۰/۰۳۶	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶
اثر هتلینگ	۲۷/۲۱	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶
بزرگ‌ترین	۲۷/۲۱	۵۴/۴۳	۳	۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶

نوادینگوی و آزوکا-اوییک (۲۲)، مطابقت دارد. از آن جا که نتایج این پژوهش با نظریه‌ی اکثر پژوهش می‌های قبلی همسو باشد این احتمال را قوت می‌دهد که سازه هوش هیجانی و مولفه‌های آن می‌تواند در نشانه‌های اضطراب دانش آموزان نقشی کلیدی داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

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.

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 شرکت کننده 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. این نتایج با پژوهش‌های

### References

1. Abdul R. The impact of spiritual intelligence in reducing job stress: Case studies in Malaysia University of East Coast of Malaysia. *The macrotheme review* 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. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass books; 2000.
8. Yee H. 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: 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 Review in 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 Angela FY. 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. Dissertation. Faculty of Arts and Sciences, Canada; 2008.
16. Dadsetan P. [Psychopathology transition from childhood to adulthood]. Tehran: Organization of Study and Compilation of Humanities Books; 1996. (Persian)
17. Ryvise M, 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 Boorng 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: 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 Ahvaz]. MS. Dissertation. Ahvaz: University of Shahid 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. Azorka M, Arobc DS, Farach FJ. The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther* 2007; 45: 1735-52.