

## تحلیل رابطه‌ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان

احمد یارمحمدیان، استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان\*  
حیدر شرفی راد، دانش‌آموخته‌ی گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

### چکیده

طی دهه‌ی گذشته، تعداد زیادی از متخصصان روان‌شناسی تربیتی، بر اهمیت رشد مهارت‌های هیجانی و اجتماعی کودک، در طول تحصیلات آموزشی تأکید داشته‌اند و این به علت اثرپذیری مهارت‌های سازگاری اجتماعی از قابلیت‌های هیجانی فرد است که می‌تواند در جریان رشد خود را نشان دهد. بنابراین، با توجه به اهمیت هوش هیجانی در تغییر استرس و سازگاری رفتارها، این مطالعه به منظور بررسی میزان رابطه‌ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر نوجوان انجام شده است. جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی و دبیرستان شهرستان فسا بودند که با توجه به میزان برآورد حجم آماری و روش پژوهش - که توصیفی از نوع همبستگی بود - از میان آنان، ۱۵۰ نفر (۵۰ نفر ۱۰ تا ۱۲ سال پایه‌ی اول راهنمایی، ۵۰ نفر ۱۳ تا ۱۵ سال پایه‌ی سوم راهنمایی، ۵۰ نفر ۱۶ تا ۱۸ سال پایه‌ی سوم دبیرستان) به شکل نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای گزینش شدند. فرض اصلی این پژوهش، این بود که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با سازگاری اجتماعی نوجوانان رابطه‌ی معناداری دارد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که بین عوامل هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان گروه سنی ۱۰-۱۲ سال و گروه سنی ۱۳-۱۵ سال رابطه‌ی معناداری در سطح ( $P \leq 0/01$ ) وجود دارد، اما این رابطه در گروه سنی ۱۶-۱۸ سال معنادار نبود ( $P > 0/05$ ). نتایج همچنین نشان داد که بین هوش هیجانی کلی و سازگاری اجتماعی رابطه معنادار است. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین میانگین نمره‌های سازگاری اجتماعی و میانگین نمره‌های هوش هیجانی در سه گروه تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که تربیت و تقویت هوش هیجانی می‌تواند در تربیت مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی نوجوانان مؤثر واقع شود.

**واژه‌های کلیدی:** هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، درک و کنترل هیجانات، سازگاری اجتماعی، نوجوانان.

## مقدمه

سازگاری اجتماعی در نوجوانان به عنوان مهمترین نشانه‌ی سلامت روان آنان، از مباحثی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و مربیان را به خود جلب نموده است، زیرا دوره‌ی نوجوانی، دوره‌ی حساسی است و سازگاری اجتماعی نوجوان در این دوره دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق‌العاده شدیدی است و هنوز به طور کامل رشد نیافته است. به همین علت ممکن است تأخیر در بلوغ عاطفی به دنبال خود مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش‌های اجتماعی برای آنان پدید آورد. علاوه بر این، رشد اجتماعی مهمترین جنبه‌ی رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هرکس سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می‌رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه‌ها حاصل می‌شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی- اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می‌شود و نوجوان با به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند جایگاه خود را در میان مراودات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر می‌شود و ممکن است فرد را به مرحله‌ی نفوذ و رخنه‌ی اجتماعی برساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله می‌تواند بر اطرافیان خود تأثیرگذار باشد. رخنه‌ی اجتماعی، فرایندی است که از طریق آن روابط آدمیان از سطح دوست داشتن به سوی صمیمیت بیشتر سیر می‌کند (اتکینسون، اتکینسون و هیلگارد، ۱۳۸۳: ۳۶۹).

منظور از سازگاری، رابطه‌ای است که میان فرد و محیط او، به‌ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می‌دهد تا نیازها و انگیزه‌های خود را پاسخ گوید. فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه‌ای سالم برقرار و انگیزه‌های خود را ارضا کند، در غیر این صورت او را ناسازگار قلمداد می‌کنیم. در واقع سازگاری با محیط، مهارتی است که باید آموخته شود و کیفیت آن مانند سایر آموخته‌ها به میزان علاقه و کوشش فرد برای یادگیری بستگی دارد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

انجمن روان‌پزشکان آمریکا (۱۹۹۴) سازگاری اجتماعی را چنین تعریف می‌کند: هماهنگ ساختن رفتار به منظور برآورده ساختن نیازهای محیطی که غالباً مستلزم اصلاح تکانه‌ها، هیجان‌ها یا نگرش‌هاست (نقل از حجاری، ۱۳۸۴: ۳۵). صدیقی (۱۳۸۰) سازگاری اجتماعی را به عنوان جریان‌ی تعریف کرده است که به‌وسیله‌ی آن روابط میان افراد، گروه‌ها و عناصر فرهنگی در وضعیتی رضایت بخش برقرار باشد. به‌عبارت دیگر، روابط میان افراد و گروه‌ها به‌گونه‌ای برقرار شده باشد که رضایت متقابل آنها را فراهم سازد. بدین ترتیب، سازگاری اجتماعی مکانیزم‌هایی است که توسط آنها یک فرد توانایی تعلق به یک گروه را پیدا می‌کند. به همین علت لازمه‌ی سازگاری اجتماعی، بروز تغییراتی در فرد بوده، آن نیز مستلزم یکپارچگی مکانیزم‌هایی است که توسط آنها، گروه یک عضو جدید را می‌پذیرد (یمنی دوزی سرخابی، ۱۳۷۱).

سازگاری اجتماعی دارای مؤلفه‌ها و نشانه‌های خاصی است. یکی از نشانه‌های سازگار بودن با محیط و اجتماع، داشتن استقلال است. استقلال یعنی توانایی انجام کارها بدون کمک گرفتن از دیگران، توانایی تحمل تنهایی و حتی لذت بردن از آن. مسؤلیت‌پذیری نیز از نشانه‌های دیگر سازگاری اجتماعی است. آینده‌نگری و درک این امر که

است رشد مهارت‌های اجتماعی به منظور سازگاری اجتماعی در روابط بین فردی نیازمند سلامت عاطفی-روانی و هوشمندی هیجانی است. بدین ترتیب، مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود؛ رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به گونه‌ای ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی می‌انجامد (نادری، ۱۳۸۸) و موجب سازگاری اجتماعی فرد می‌شود.

یکی از الگوهایی که ممکن است با سازگاری اجتماعی در ارتباط باشد، ظرفیت هیجانی یا هوش هیجانی افراد است؛ همان چیزی که این تحقیق می‌کوشد آن را تبیین نماید. منظور از هوش هیجانی، توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمیز قائل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجانی به صورت سالم در حل مسأله و نظم بخشی رفتار است (سالووی و مایر، ۱۹۹۰). گلמן و همکارانش (۱۹۹۹، به نقل از واتکین، ۲۰۰۰) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند خودآگاهی، همدلی، خودنظم بخشی، انگیزش خود و مهارت‌های اجتماعی تعریف کرده‌اند. بار-آن (۱۹۹۷)، نظریه‌پرداز دیگری است که هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی می‌داند که توانایی‌های فرد را در برخورد موفقیت‌آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی افزایش می‌دهند. وی هوش هیجانی را در پنج مقوله‌ی کلی تعریف می‌کند: ۱- بهره‌ی هیجانی درون شخصی شامل قاطعیت، استقلال، خودآگاهی و خودشکوفایی؛ ۲- بهره هیجانی بین شخصی شامل همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی؛ ۳- بهره هیجانی قابلیت سازش یافتگی شامل انعطاف‌پذیری، آزمون واقعیت و توانایی حل مسأله؛ ۴- بهره‌ی هیجانی مدیریت تنیدگی شامل مهارت‌تکانه، تحمل تنیدگی؛ ۵- بهره‌ی هیجانی خلق عمومی شامل امیدواری و شادمانی.

تصمیمات و اقدامات امروز می‌تواند بر زندگی و فردای فرد تأثیر بگذارد نیز از ویژگی‌های فرد سازگار است. توانایی تصمیم‌گیری، حفظ اعتدال و میانه‌روی در امور زندگی نیز از دیگر ویژگی‌های فردی می‌باشد که دارای سازگاری اجتماعی است. فرد دارای سازگاری اجتماعی توانایی برنامه‌ریزی برای تمام ساعات خود را دارد و تا جایی که امکان دارد، در تمام ابعاد زندگی خود جانب اعتدال را ننگه می‌دارد و از افراط و تفریط خودداری می‌کند (حجاری، ۱۳۸۴: ۳۲).

جنبه‌ای دیگر از سازگاری اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی رفتارهای انطباقی فراگرفته شده است که فرد را قادر می‌سازد با افراد دیگر روابط متقابل داشته باشد، واکنش‌های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارند، اجتناب ورزد. مهارت‌های اجتماعی شامل مهارت در تشخیص خصوصیات گروه، ارتباط‌گیری با گروه، گوش دادن، همدردی، ارتباط غیرکلامی، در تشخیص احساسات خویش و مهارت کنترل خویش است. شخصی که دارای مهارت اجتماعی است، می‌تواند به انتخاب و ارائه‌ی رفتار مناسب در وضعیت معین دست بزند. الیوت و گرشام<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) ضمن تعریف مهارت‌های اجتماعی به عنوان رفتارهای انطباقی یادگرفته شده که فرد را قادر می‌سازد تا با افراد دیگر رابطه‌ای متقابل داشته باشد و از خود پاسخ‌های مثبت بروز دهد، این رفتارها را به پنج رفتار جزئی‌تر تقسیم می‌کنند که هر یک از آنها می‌تواند موجب تسهیل روابط بین فردی شود. آنها شامل همکاری، گفتار مناسب، مسئولیت‌پذیری، همدلی و خویش‌داری هستند. بروز مهارت‌های اجتماعی ضعیف، به عدم پذیرش فرد توسط دیگران منجر می‌شود. بسیاری از دانش‌آموزان هرگز رفتار مناسب را برای موقعیت‌های اجتماعی در تعامل با دیگران یاد نگرفته‌اند. بدیهی

<sup>۱</sup> Elliot & Gersham

اجتماعی می‌توان به پیشرفت مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی نوجوانان کمک کرد. سیورز<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) با بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر پیشرفت مهارت‌های اجتماعی و بر رفتار دانش‌آموزان نشان داد که استفاده از راهبردهای آموزش مهارت‌های اجتماعی، مانند الگوسازی، بازی نقش، تقویت مثبت و تکرار و تمرین دانش‌آموزان را در ایجاد و گسترش روابط اجتماعی مثبت با دیگران و تطبیق مؤثر با شرایط و انتظارات آنها کمک می‌کند. همچنین کاپلس<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر پیشرفت دانش‌آموزان ۶ تا ۱۴ ساله در روابط بین فردی مؤثر بوده است. در پژوهشی توسط فورگاس و همکاران (۲۰۰۰) مشخص شد که آزمودنی‌هایی که از خلقی شاد و مثبت برخوردار بودند، ارتباط بیشتری برقرار می‌کردند، از علائم و رفتارهای غیرکلامی بیشتری در تعامل خود بهره می‌گرفتند، بیشتر با دوست خود حرف می‌زدند، به روشنی و بدون ابهام درباره‌ی خودشان صحبت می‌کردند و به نظر می‌رسید که به شیوه‌ای مؤثر، رضایت‌بخش، ماهرانه و متعادل‌تر رفتار می‌کنند. بر عکس، آزمودنی‌های غمگین و با خلق منفی از برخورد دوستانه و اطمینان‌بخش کمتری برخوردار بودند. نتایج پژوهش صفوی و لطفی (۲۰۰۸) نشان داد که بین هوش هیجانی و سازگاری هیجانی - اجتماعی رابطه‌ی معناداری وجود دارد. در واقع، عاطفه نه تنها افکار و قضاوت‌های افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه بر تعاملات اجتماعی زندگی واقعی افراد نیز تأثیر می‌گذارد (سیاروچی، فورگاس و مایر، ۲۰۰۳). یافته‌ها نشان می‌دهد که برخورداری از خلق مثبت، واقعاً به افراد کمک می‌کند تا بهتر باشند و بهتر عمل نمایند، موفقیت بیشتری کسب کنند و نتایج درخشان‌تری را به دست آورند.

با توجه به این نظر، پیازه که هوش را توانایی سازگاری و انطباق با محیط می‌داند و وکسلر آن را مجموعه‌ی شایستگی‌های فرد در تفکر عاقلانه، رفتار منطقی و سودمند و اقدام مؤثر در سازش با محیط می‌داند، به نظر می‌رسد که یکی از عوامل مؤثر در سازگاری اجتماعی، هوش باشد، اما چون در اینجا سازگاری اجتماعی؛ یعنی سازگاری در جمع مطرح است، بنابراین، هوش هیجانی به عنوان عامل مهمی در قدرت سازگاری و پذیرش اجتماعی می‌تواند نقش ایفا کند. اهمیت و ضرورت توجه به این مسأله در این است که توانایی شخص برای سازگاری و چالش در زندگی و عملکرد منسجم به قابلیت‌های هیجانی و منطقی بستگی دارد. توانش‌های هیجانی نه تنها برای تجربه‌های اجتماعی، بلکه برای تجربه‌های فردی نیز کارایی دارند. در واقع، برخی از محققان اذعان می‌کنند که خودآگاهی و زندگی درونی فرد به گونه‌ی چشمگیری توسط تجربه‌های هیجانی مشخص می‌شود.

#### پیشینه‌ی تحقیق

رضویان شاد (۱۳۸۴) در پژوهش خود رابطه‌ی معناداری را بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به‌دست آورد. اینگلبگ (۲۰۰۴)، به نقل از رضویان شاد، (۱۳۸۴) در پژوهشی با عنوان: هوش هیجانی، عاطفه و سازگاری اجتماعی نشان داد که بین سازگاری اجتماعی موفقیت‌آمیز و هیجان‌ها ارتباط مستقیمی وجود دارد. او بر این فرض که هیجان‌ها، ممکن است در سطح سازگاری اجتماعی مؤثر باشند، تأکید می‌کند. سخندان (۱۳۸۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی، مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان دبستانی را به طور معناداری کاهش داده است. در پژوهشی دیگر، الیوت و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند که از طریق آموزش مهارت‌های

<sup>1</sup> Seevers

<sup>2</sup> Caples

استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۰ ماده بوده، به هر ماده از نمره‌ی ۱ تا ۷ (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) داده می‌شود. در تحقیقی که توسط مارانی (۱۳۸۲) درباره‌ی هنجاریابی این پرسشنامه در جامعه‌ی آماری دانشجویان و دانش‌آموزان شهر اصفهان انجام شد ضریب پایایی از طریق همسانی درونی سؤال‌ها با استفاده از فرمول ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد که نشان می‌دهد این پرسشنامه از پایایی خوبی برخوردار است. در هنجاری که در این تحقیق به دست آمد، نمره‌ی ۱۷۰ به عنوان مبنای تشخیص و تمایز میزان بالای هوش هیجانی و نمره‌ی ۱۱۲ مبنای تشخیص میزان پایین هوش هیجانی در نظر گرفته شد. پترایدز و فارنهام (۲۰۰۲) همسانی درونی تمام عیار این پرسشنامه را ۰/۸۶ محاسبه کرده‌اند. همچنین، در تحقیقی که مایر و دیگران (۲۰۰۱) با مقیاس هوش هیجانی چند عاملی بر روی ۵۰۰۳ بزرگسال و ۲۲۹ نوجوان انجام داده‌اند، مشخص شد که قابلیت هوش هیجانی با افزایش سن افزایش می‌یابد. همین طور از بررسی رابطه‌ی هر سؤال با کل پرسشنامه‌ی مشخص شد که این ابزار از روایی بالایی برخوردار است. تحلیل عوامل پرسشنامه‌ی هوش هیجانی یا عاطفی با چرخش متعامد نشان داد که این پرسشنامه از چهار عامل: خوش‌بینی، درک عواطف خود و دیگران، ارزیابی عواطف و مهارت‌های اجتماعی تشکیل شده است. برای سنجش سازگاری اجتماعی از پرسشنامه‌ی پذیرش اجتماعی کراون و مارلو استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۳۳ سؤال است که به صورت صحیح یا غلط پاسخ داده می‌شود و پس از تصحیح پرسشنامه با توجه به نمره‌ی دریافتی میزان سازگاری اجتماعی فرد تفسیر می‌شود.

روش‌های آماری: داده‌ها از طریق نرم افزار (SPSS) تجزیه و تحلیل شد. از شاخص‌های آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و شاخص‌های آمار استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون، ضریب

بنابراین، با توجه به اهمیت هوش هیجانی در تغییر استرس و سازگاری رفتارها، به‌ویژه ابهام در همبستگی این دو سازه، این مطالعه به منظور بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی و دبیرستان شهرستان فسا انجام شده است. هدف اصلی از این تحقیق، تعیین میزان رابطه‌ی هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی در نوجوانان ۱۰ تا ۱۸ سال بود. فرض اصلی تحقیق عبارت بود از: بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن و سازگاری اجتماعی رابطه‌ی معناداری وجود دارد. فرض‌های فرعی تحقیق عبارت بود از:

بین عوامل هوش هیجانی (خوش‌بینی، درک عواطف، کنترل عواطف و مهارت‌های اجتماعی) با سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.  
بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در سه گروه تفاوتی معنادار وجود دارد.

## روش

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی و دبیرستان شهرستان فسا بودند که با توجه به میزان برآورد حجم آماری و روش پژوهش که توصیفی از نوع همبستگی بود، از میان آنان، ۱۵۰ نفر (۵۰ نفر ۱۰ تا ۱۲ سال پایه‌ی اول راهنمایی، ۵۰ نفر ۱۳ تا ۱۵ سال پایه‌ی سوم راهنمایی، ۵۰ نفر ۱۶ تا ۱۸ سال پایه‌ی سوم دبیرستان) به شکل نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای گزینش شدند.

ابزار سنجش: در این پژوهش از دو ابزار اندازه‌گیری استفاده شد که در این بخش به معرفی آنها پرداخته می‌شود: برای سنجش هوش هیجانی از پرسشنامه‌ی هوش هیجانی پترایدز و فارنهام<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)

<sup>۱</sup> Petrides and Furnham

رگرسیون چندگانه و تحلیل واریانس برای تجزیه و جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحلیل داده‌ها، استفاده گردید. پژوهش را در سه گروه سنی نمونه‌های تحقیق نشان می‌دهد.

## نتایج

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه سنی

گروه سنی	متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
۱۰-۱۲	خوش‌بینی	۵۰	۳۹/۴۲	۷/۹۱
	درک هیجان‌ها	۵۰	۴۷/۳۲	۸/۷۹
	کنترل هیجان‌ها	۵۰	۳۰/۳۲	۶/۹۷
	مهارت‌های اجتماعی	۵۰	۲۵/۷۸	۶/۸۷
	هوش هیجانی	۵۰	۱۴۰/۲۴	۲۵/۲۰
	سازگاری اجتماعی	۵۰	۱۹/۶۲	۴/۹۷
۱۳-۱۵	خوش‌بینی	۵۰	۳۶/۶۰	۷/۸۹
	درک هیجان‌ها	۵۰	۴۶/۲۲	۹/۳۳
	کنترل هیجان‌ها	۵۰	۳۰/۹۴	۹/۷۴
	مهارت‌های اجتماعی	۵۰	۲۴/۳۲	۷/۱۴
	هوش هیجانی	۵۰	۱۳۸/۸۸	۲۱/۷۳
	سازگاری اجتماعی	۵۰	۱۷/۵۴	۴/۸۰
۱۶-۱۸	خوش‌بینی	۵۰	۳۵/۴۲	۶/۵۸
	درک هیجان‌ها	۵۰	۴۸/۳۰	۷/۹۰
	کنترل هیجان‌ها	۵۰	۲۹/۲۴	۶/۷۹
	مهارت‌های اجتماعی	۵۰	۲۴/۲۶	۵/۷۴
	هوش هیجانی	۵۰	۱۳۶/۴۰	۱۷/۶۴
	سازگاری اجتماعی	۵۰	۱۸/۲۲	۲/۸۷

نشان می‌دهد که نمره‌ی کلی هوش هیجانی در گروه سنی ۱۰-۱۲ ساله دارای بیشترین میانگین به میزان ۱۴۰/۲۴ و در گروه سنی ۱۶-۱۸ ساله دارای کمترین میانگین به میزان ۱۳۶/۴۰ است و سازگاری اجتماعی

اطلاعات جدول ۱ نشان می‌دهد که در همه‌ی گروه‌های سنی، از میان عوامل هوش هیجانی، عامل درک هیجان‌ها دارای بیشترین میانگین و مهارت‌های اجتماعی دارای کمترین میانگین است. همچنین، نتایج

در گروه سنی ۱۰-۱۲ ساله دارای بیشترین میانگین به کمترین میانگین به میزان ۱۷/۵۴ است. میزان ۱۹/۶۲ و در گروه سنی ۱۳-۱۵ ساله دارای

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش در گروه‌های نمونه تحقیق

شاخص‌ها	خوش‌بینی	درک هیجان‌ها	کنترل هیجان‌ها	مهارت‌های اجتماعی	هوش هیجانی
سازگاری اجتماعی	$r = 0/56$	$r = 0/30$	$r = 0/25$	$r = 0/15$	$r = 0/28$
گروه سنی ۱۰-۱۲ ساله	$P = 0/00100$	$P = 0/0300$	$P = 0/07$	$P = 0/28$	$P = 0/040$
	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$
سازگاری اجتماعی	$r = 0/32$	$r = 0/35$	$r = 0/50$	$r = 0/134$	$r = 0/551$
گروه سنی ۱۳-۱۵ ساله	$P = 0/020$	$P = 0/0100$	$P = 0/00100$	$P = 0/35$	$P = 0/00100$
	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$
سازگاری اجتماعی	$r = 0/22$	$r = 0/08$	$r = 0/22$	$r = 0/04$	$r = 0/14$
گروه سنی ۱۶-۱۸ ساله	$P = 0/12$	$P = 0/58$	$P = 0/11$	$P = 0/89$	$P = 0/32$
	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$	$N = 50$
سازگاری اجتماعی بدون در نظر گرفتن سن	$r = 0/43$	$r = 0/25$	$r = 0/37$	$r = 0/15$	$r = 0/37$
	$P = 0/00100$	$P = 0/0020$	$P = 0/00100$	$P = 0/06$	$P = 0/00100$
	$N = 150$	$N = 150$	$N = 150$	$N = 150$	$N = 150$

$P < 0/05$

$** P < 0/01$

این رابطه در گروه‌های دیگر در سه متغیر خوش‌بینی، درک هیجان‌ها و کنترل هیجان‌ها با سازگاری اجتماعی معنادار است و با در نظر نگرفتن سن، باز هم این رابطه معنادار است؛ یعنی خوش‌بینی، درک هیجان‌ها و کنترل هیجان‌ها به تنهایی می‌توانند در سازگاری اجتماعی مؤثر باشند.

اطلاعات جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را به طور جداگانه در سه گروه سنی و بدون در نظر گرفتن سن به طور کلی نشان می‌دهد. همان‌گونه که جدول نشان می‌دهد، این همبستگی بین عوامل هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در گروه سنی ۱۶-۱۸ ساله معنادار نیست، اما

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه متغیرهای پژوهش

Sig	t	ضریب Beta	شاخص	سطح معناداری	میزان F	ضریب تعیین	ضریب رگرسیون	شاخص
۰/۰۰۱	۳/۷۴	۰/۵۳۳	خوش‌بینی	۰/۰۰۱	۵/۴۸	۰/۳۲	۰/۵۷	سازگاری اجتماعی در گروه سنی ۱۰-۱۲ ساله
۰/۶۳	۰/۴۸	-۰/۰۷۱	درک هیجان‌ها					
۰/۷۵	۰/۳۰	-۰/۰۴۷	کنترل هیجان‌ها					
۰/۷۱	۰/۳۷	-۰/۰۵۶	مهارت اجتماعی					
۰/۱۱	۱/۶۳	۰/۲۰	خوش‌بینی	۰/۰۰۱	۵/۸۲	۰/۳۴	۰/۵۸	سازگاری اجتماعی در گروه سنی ۱۳-۱۵ ساله
۰/۱۴	۱/۴۸	۰/۱۹۲	درک هیجان‌ها					
۰/۰۰۴	۳/۰۳	۰/۰۴	کنترل هیجان‌ها					
۰/۹۵	۰/۰۵	۰/۰۰۷	مهارت اجتماعی					
۰/۱۸	۱/۳۴	۰/۱۹	خوش‌بینی	۰/۲۹	۱/۲۷	۰/۱۰	۰/۳۱	سازگاری اجتماعی در گروه سنی ۱۶-۱۸ ساله
۰/۶۳	-۰/۴۸	-۰/۷۰	درک هیجان‌ها					
۰/۱۶	۱/۴۲	۰/۲۲	کنترل هیجان‌ها					
۰/۶	-۰/۵۱	-۰/۰۸	مهارت اجتماعی					
۰/۰۰۱	۴/۴۷	۰/۳۳	خوش‌بینی	۰/۰۰۱	۱۳/۳۱	۰/۲۶	۰/۵۱	سازگاری اجتماعی بدون در نظر گرفتن گروه سنی
۰/۱۷	۱/۳۵	۰/۱۰۴	درک هیجان‌ها					
۰/۰۰۱	۳/۳۵	۰/۲۶	کنترل هیجان‌ها					
۰/۷۲	۰/۳۴	-۰/۰۲	مهارت اجتماعی					

اطلاعات جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در این جدول مشاهده می‌شود، هوش هیجانی و

عوامل مرتبط با آن، به طور کلی با سازگاری اجتماعی در دو گروه سنی ۱۰-۱۲ ساله و ۱۳-۱۵ ساله و بدون در نظر گرفتن گروه سنی رابطه‌ی معناداری در سطح



تفاوت سازگاری اجتماعی توسط تفاوت در عوامل هوش هیجانی تعیین می‌شود. همچنین، در بین عوامل هوش هیجانی در گروه سنی ۱۰-۱۲ ساله بیشترین عامل تعیین کننده‌ی سازگاری اجتماعی، عامل خوش بینی است. در گروه سنی ۱۳-۱۵ ساله کنترل هیجان‌هاست و بدون در نظر نگرفتن سن، بیشترین عامل، خوش بینی و کنترل هیجان‌ها تعیین کننده‌ی سازگاری اجتماعی است ( $P < 0/01$ ).

اما این رابطه در گروه سنی ۱۶-۱۸ معنادار نیست ( $P > 0/05$ ). در گروه سنی ۱۰-۱۲ ساله، ۳۲ درصد تفاوت در سازگاری اجتماعی توسط تفاوت در عوامل هوش هیجانی تعیین می‌شود. در گروه سنی ۱۳-۱۵ ساله، ۳۴ درصد تفاوت در سازگاری اجتماعی توسط تفاوت در عوامل هوش هیجانی تعیین می‌شود و بدون در نظر گرفتن سن، ضریب تعیین در کل نمونه نشان می‌دهد که ۲۶ درصد

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس حاصل از تفاوت میانگین سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی در بین سه گروه

توان آماری	ضریب اتا	سطح معناداری	آزمون F	درجه‌ی آزادی	
۰/۴۵	۰/۰۳	۰/۱۰۸	۲/۲۵	۲	سازگاری اجتماعی در عضویت گروهی
۰/۱۱	۰/۰۰۶	۰/۶۵	۰/۴۲	۲	هوش هیجانی در عضویت گروهی

نتایج نشان می‌دهد، بین میانگین‌های سازگاری اجتماعی سه گروه سنی و بین میانگین‌های هوش هیجانی آنان تفاوت معنادار نیست ( $P > 0/05$ ).

اطلاعات جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس حاصل از تفاوت میانگین سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی در بین سه گروه سنی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که

جدول ۵- مقایسه‌ی های زوجی سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی در سه گروه سنی

فاصله اطمینان		سطح معناداری	اختلاف میانگین‌ها	گروه دوم	گروه اول
حد پایین	حد بالا	۰/۸۳	۰/۹	۱۳-۱۵	۱۰-۱۲
-۷/۷۴	۹/۵۴				
-۴/۸۰	۱۲/۴۸	۰/۳۸	۳/۸۴	۱۶-۱۸	۱۳-۱۵
۰/۵۴	۷/۷۴	۰/۸۳	-۰/۹۰	۱۰-۱۲	
-۵/۷۰	۱۱/۵۸	۰/۵۰	۲/۹۴	۱۶-۱۸	
سازگاری اجتماعی					
۰/۰۳۶	۳/۵۲	۰/۰۴	۱/۷۸	۱۳-۱۵	۱۰-۱۲
-۰/۳۴	۳/۱۴	۰/۱۱	۱/۴	۱۶-۱۸	
-۳/۵۲	-۰/۰۳	۰/۰۴	-۱/۷۸	۱۰-۱۲	۱۳-۱۵
-۲/۱۲	۱/۳۶	۰/۶۶	-۰/۳۸	۱۶-۱۸	

اطلاعات جدول ۵ مقایسه‌های زوجی سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی را در سه گروه نشان می‌دهد. همان‌گونه که نتایج مقایسه‌های زوجی حاصل از جدول نشان می‌دهد، تنها بین میانگین گروه‌های سنی ۱۰-۱۲ ساله و گروه سنی ۱۳-۱۵ ساله در سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری در سطح  $(P < 0/05)$  وجود دارد. همچنین، نتایج مقایسه‌های زوجی حاصل، تفاوت معناداری را در میانگین‌های هوش هیجانی بین سه گروه سنی نشان نمی‌دهد  $(P > 0/05)$ .

#### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه‌ی حاضر، تعیین میزان رابطه‌ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که هوش هیجانی و دو مؤلفه‌ی آن (عامل خوش‌بینی و درک عواطف) با سازگاری اجتماعی در نوجوانان ۱۰-۱۲ ساله رابطه معناداری دارد. این یافته‌ها بیان می‌کند که این گروه نوجوانان توانایی خوش‌بینی و درک عواطف خود و دیگران را دارند که تعیین‌کننده‌ی میزان سازگاری آنان با دیگران است؛ یعنی هر چقدر میزان هوش هیجانی آنان بالاتر باشد، میزان سازگاری آنان بیشتر می‌شود. البته، نتایج نشان می‌دهد که در نوجوانان گروه ۱۳-۱۵ ساله، نمره‌ی هوش هیجانی با سه مؤلفه‌ی آن؛ یعنی درک عواطف خود و دیگران و کنترل و تنظیم عواطف با سازگاری اجتماعی رابطه‌ی معناداری دارد و این به این معنی است که هرچه نوجوان بزرگتر می‌شود، آگاهی و درک اجتماعی بیشتری کسب می‌کند و در نتیجه، بهتر می‌تواند هیجان‌های خود را کنترل کرده، با دیگران سازگار شود؛ اما این رابطه در نوجوانان

۱۶-۱۸ ساله معنادار نبود. این یافته احتمالاً با پژوهش‌های آنجیر (۱۹۹۵) مبنی بر اینکه نوسان سطح تستوسترون و استروژن، موجب افزایش بی‌صبری، تحریک‌پذیری و پایین آمدن تحمل نوجوانان می‌شود، مرتبط است. همین‌طور با این توجه مبنی بر اینکه خودمحوری نوجوانان به عنوان الگوی تفکر تأثیرگذار بر رفتار و روابط آنان است، تا حدی انطباق دارد. اساساً هر چقدر نوجوان بزرگتر می‌شود، تمایلات درون‌گرایی و نوسان‌های خلقی او بیشتر می‌شود و این امر سازگاری او را با دیگران تا حدی دشوار می‌سازد، اما زمانی که نوجوان پا به عرصه‌ی جوانی می‌گذارد، به آرامش خلقی می‌رسد و روابط او با دیگران بسیار سازنده‌تر و گرم‌تر است، زیرا از پشتوانه‌ی آگاهی و عقلی بالاتری برخوردار است. بدین ترتیب، تحلیل آماری داده‌ها نیز نشان داد که هوش هیجانی و چند مؤلفه‌ی آن، توان پیش‌بینی سازگاری اجتماعی افراد نوجوان را دارد؛ یعنی با افزایش هوش هیجانی، کارکرد اجتماعی افراد بهبود یافته، زمینه‌ی پذیرش اجتماعی و سازگاری اجتماعی فراهم می‌شود و به‌طور متقابل، با کاهش هوش هیجانی، میزان ارتباط و پذیرش اجتماعی کاهش می‌یابد و در نتیجه، مشکلات سازگاری اجتماعی بیشتر می‌شود. نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیق صفوی و لطفی (۲۰۰۸)، استرلا و جوزفینا (۲۰۰۹)، پنکراتوا (۲۰۱۰)، اینگلبگ (۲۰۰۴)، کانگلسی و پیترسون (۱۹۹۸)، رضویان شاد (۱۳۸۴)، فورگاس (۲۰۰۰)، الیوت و همکاران (۲۰۰۱)، کاپلس (۲۰۰۵)، سیورز (۲۰۰۸)، سخندان (۱۳۸۷)، بشارت (۱۳۸۴)، فرقدانی (۱۳۸۳) و نادری (۱۳۸۸) همسوست. پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی رابطه‌ی هوش

البته، سازگاری اجتماعی از مجموعه‌ای از عوامل درون فردی و بین فردی است؛ این‌که ما به سوی کسی جذب شویم یا نه، به عوامل بسیاری بستگی دارد که مهمترین آنها مجاورت، آشنایی، شباهت و جذابیت جسمانی است (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۳). یقیناً در میان عوامل بی‌شمار فردی، خانوادگی و محیطی، خصوصیات منشی، شخصیتی و خلقی فرد که با عواطف و احساسات او سر و کار دارد، نقش مهمی دارد که در کل، این استعداد را هوش هیجانی می‌نامند. پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی هوش هیجانی<sup>۱</sup> توانایی‌های این سازه، شامل ادراک هیجانی<sup>۲</sup>، تنظیم هیجانی<sup>۳</sup>، شناخت هیجانی<sup>۴</sup> و آسان‌سازی (تسهیل) هیجانی<sup>۵</sup> را با سازش روان‌شناختی مرتبط دانسته‌اند (سالوی و مایر، ۱۹۹۰؛ مایر و سالوی، ۱۹۹۵) و آن را در مقایسه با سازه‌ی سنتی هوش‌بهر، پیش‌بینی کننده‌ی بهتری برای موفقیت و سازش اجتماعی معرفی کرده‌اند (گل‌من، ۱۹۹۵). بر اساس پژوهش‌های انجام شده، هوش‌شناختی نمی‌تواند به طور کامل موفقیت و دست‌یابی به اهداف، رضایت از زندگی و سازگاری با جامعه را پیش‌بینی کند، اما هوش هیجانی به این مقوله‌ها اهمیت بیشتری می‌دهد و راه رسیدن به آنها را بهتر پیش‌بینی می‌کند.

بر اساس یکی دیگر از نتایج پژوهش، بین گروه‌های نوجوانان از نظر هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری نبود و این بیانگر این است که تحول عاطفی و اجتماعی در هر دوره‌ی رشدی

هیجانی با مؤلفه‌های سلامت روانی نشان داده‌اند که این سازه با سلامت روانی (بشارت، رضازاده، فیروزی و حبیبی، ۱۳۸۴؛ لین و شوارتز، ۱۹۸۷)، شناسایی محتوای هیجان‌ها و توان همدلی با دیگران (مایر و دیپائولو و سالوی، ۱۹۹۰؛ مایر و سالوی، ۱۹۹۳)، خود-هشیاری (قربانی، بینگ، واتسون، دیویسن و مک، ۲۰۰۲)، سازش اجتماعی و هیجانی (سالوی و مایر و کاروسو، ۲۰۰۲)، بهزیستی هیجانی (مایر و گهر، ۱۹۹۶) و رضایت از زندگی (پالمر، دونالدسون و استاف، ۲۰۰۲) همبستگی مثبت دارند.

بر اساس یافته‌های پژوهش‌آکری و همکاران (۲۰۰۸) درباره‌ی هوش هیجانی و عملکرد اجتماعی در افراد شی‌زوفرن، این افراد در هوش هیجانی و دو مؤلفه‌ی آن؛ توانایی دریافت هیجان‌ها و توانایی مدیریت این هیجان‌ها بسیار آسیب‌پذیرند. همچنین، این افراد در سه جنبه‌ی عملکرد اجتماعی؛ یعنی ارتباط با همسالان، روابط خانوادگی و کارکردهای تحصیلی آسیب‌پذیرند که این یافته خود نشان‌دهنده‌ی میزان رابطه‌ی این دو سازه با همدیگر است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، دو عامل خوش‌بینی و کنترل و تنظیم هیجان‌ها بیشتر با سازگاری اجتماعی در ارتباط هستند. در حقیقت، بدبینی و ناتوانی در مدیریت هیجان‌های خود و بدخلقی بیشتر به روابط اجتماعی و سازگاری نوجوانان با دیگران لطمه می‌زند. نتایج پژوهش استرلا و جوزفینا (۲۰۰۹) درباره‌ی رابطه بین توانمندی‌های هوش هیجانی و رفتارهای نامربوط نشان داد که رابطه‌ی معناداری بین این دو متغیر وجود دارد. همچنین، بین مدیریت استرس و روابط بین فردی بیشترین رابطه وجود داشت.

<sup>1</sup> Emotional Intelligence

<sup>2</sup> Emotional Perception

<sup>3</sup> Emotional regulation

<sup>4</sup> Emotional understanding

<sup>5</sup> Emotional facilitation

تابع ریتمی مخصوص به خود است و کمتر دچار نوسان می‌شود اما با مقایسه با دوره‌های رشدی دیگر، این نوسان بیشتر نمایان است. و این فرصت خوبی به مربیان می‌دهد تا در برنامه‌های آموزشی در زمینه‌ی تربیت عاطفی و اجتماعی کودکان و نوجوانان با توجه به ترکیب سنی همان دوره اقدام نمایند.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که هوش هیجانی تا حد زیادی با ارتباطات اجتماعی و نحوه‌ی تعامل با دیگران در ارتباط است و در مهارت‌های اجتماعی، به‌ویژه پذیرش اجتماعی و سازگاری اجتماعی بسیار تعیین کننده است. ناتوانی در بروز بموقع مهارت‌های هیجانی می‌تواند سلامت فکری، جسمانی و روانی نوجوانان را تهدید کند و سازگاری آنان را در تعامل با دیگران، به‌ویژه در مهارت‌های یادگیری و اجتماعی به چالش بکشد. گاهی هیجان‌های نابجا، به شناخت و دانش غلط منجر می‌شود و زندگی اجتماعی، تحصیلی، شغلی و خانوادگی افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد.

در مجموع، می‌توان گفت که سازگاری اجتماعی نوجوانان، نتیجه‌ی رشد و پرورش مهارت‌های اجتماعی شخصیت و توانایی ارتباط آنان با دیگران متأثر از خلق و خوی فرد و توان تبادل عاطفی و هیجانی سالم و مفید با دیگران است. بدین ترتیب، فرد در صورت موفق شدن در برقراری ارتباط با دیگران، مورد پذیرش اجتماعی قرار می‌گیرد و زمینه‌ی سازگاری اجتماعی او فراهم می‌شود. بنابراین، لازم است خلق و خو و هیجان‌های نوجوانان توسط والدین و مربیان مورد توجه و آموزش قرار گیرد.

در حقیقت، می‌توان گفت که ظرفیت هیجانی بالا به فرد این امکان را می‌دهد تا در برخورد با

دیگران، از خلق و خوی مثبت و سطح تحمل مورد نیاز استفاده کند تا بتواند با آنها به بهترین واکنش و رفتار دست بزند و به سازگاری مطلوبی دست یابد، زیرا می‌داند که افراد از ظرفیت‌های هیجانی متفاوتی برخوردارند و تمایلات و خواسته‌های گوناگونی دارند که ممکن است با تمایلات و خواسته‌های فرد بسیار متفاوت باشد. همچنین، هوش هیجانی با به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به سازگاری اجتماعی فرد کمک کند؛ و در این رابطه از رفتارهایی نظیر همکاری، مسئولیت‌پذیری، همدلی، خویش‌داری و خوداتکایی استفاده کند (کارتلج و میلبرن<sup>۱</sup>، ۱۳۸۸). افراد با سازگاری مثبت قادر به انطباق مؤثر با نیازهای زندگی هستند، اما افراد با سازگاری منفی راهبردهای انطباقی نامناسب دارند و یا فاقد مهارت‌های انطباقی لازم هستند (نیهارت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). متسون، فی، کوی و اسمیت<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) مهارت‌های اجتماعی را به عنوان رفتارهای قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری تعریف کردند که استقلال، قابلیت پذیرش و کیفیت مطلوب زندگی را بهبود می‌بخشد. لد<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) مهارت‌های اجتماعی را به عنوان رفتارهایی تعریف کرد که برای بهبود پیامدهای ارتباطی مثبت مانند پذیرش همسالان و دوستی در نظر گرفته می‌شود. همچنین، عاطفه غالباً به عنوان مؤلفه‌ای مفید و حتی حیاتی برای بروز واکنش‌های سازگارانه در مقابل موقعیت‌های اجتماعی به حساب می‌آید. عاطفه می‌تواند هم بر فرآیند تفکر (چگونگی برخورد ما با اطلاعات اجتماعی) و هم بر محتوای تفکر، قضاوت‌ها و رفتارها (آنچه ما فکر

<sup>۱</sup> Cartelge & Milborn

<sup>۲</sup> Neihart

<sup>۳</sup> Matson, Fee, Coe & Smith

<sup>۴</sup> Ladd

دانش‌آموزان با هوش اجتماعی پایین‌تر، شکست کمتری را تجربه می‌کنند (کانگلسی و پیترسون، ۱۹۹۸).

با توجه به یافته‌های پژوهش، به نظر می‌آید به‌کارگیری دوره‌ی برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی در طول دوران تحصیل، رویکرد مؤثری برای کاهش مشکلات رفتاری و پریشانی‌های هیجانی باشد و در عین حال، فرصت مناسبی برای افزایش سازگاری اجتماعی و بهبود یادگیری‌های آموزشی دانش‌آموزان باشد (سمرین و تاکسیک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). بنابراین، با توجه به رابطه‌ی معنادار بین هوش هیجانی و سازگاری هیجانی-اجتماعی، تربیت مؤلفه‌های هوش هیجانی به منظور افزایش ظرفیت روبه‌رو شدن با مشکلات و سازگاری مؤثر با دیگران برای دانش‌آموزان بسیار کلیدی است.

#### منابع

- ۱- اتکینسون، ریتا، ل.، اتکینسون، ریچارد، س. و هیلگارد، ارنست، ر. (۱۳۸۳). *زمینه‌ی روانشناسی*، ترجمه‌ی محمد نقی براهنی و دیگران، جلد دوم، تهران: انتشارات رشد، چاپ دوازدهم.
- ۲- اسلامی نسب، ع. (۱۳۷۳). *روانشناسی سازگاری*، تهران: چاپ و نشر بنیاد.
- ۳- بشارت، محمد علی (۱۳۸۴). «بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی»، *فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روان‌شناختی*، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه الزهراء، دوره‌ی ۱، شماره‌ی ۲ و ۳، صص ۲۵-۳۸.

می‌کنیم و عمل می‌نماییم)، اثر بگذارد. اساساً تعاملات اجتماعی غیرقابل پیش‌بینی، مستلزم فکر باز و تفکر سازنده هستند. عاطفه‌ی مثبت در درجه‌ی اول ممکن است افکار و ایده‌های مثبت‌تری را به ذهن آورده، به شکل‌گیری انتظارات خوش‌بینانه‌تر و پذیرش راهبردهای منسجم‌تر و همیارانه‌تری منجر شود. در مقابل، عاطفه‌ی منفی، خاطرات و افکار بدبینانه و منفی‌تر را به‌خاطر آورده، به همیاری کمتر و در نتیجه، تعاملات محدودتری منجر می‌شود (فورگاس، ۲۰۰۰).

بنابراین، همان‌طور که تجزیه و تحلیل دیدگاه‌های نظری و راهبردهای تشخیصی نشان داده، هوش اجتماعی یک هوش عملی در روابط بین فردی است، اما هوش هیجانی در مورد خود-تنظیمی راه حل مؤثرتری را برای مشکلات عملی تضمین می‌کند؛ هوش هیجانی به عنوان یک وسیله‌ی خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی با شخص دیگر است که به رفتار و واکنش مناسب فرد کمک می‌کند؛ بر خلاف هوش اجتماعی که فقط مسؤول سازگاری اجتماعی است (پنکراتوا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

در کل، افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند، در مواجهه با استرس‌های زندگی و سازگاری، انطباق ضعیف‌تری خواهند داشت و در نتیجه، بیشتر به افسردگی و ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند. بر عکس، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه می‌کنند. آنها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالاتر در مدرسه، خانه و رابطه با دوستان و محیط کار نسبت به سایر

<sup>2</sup> Samarín and Taksic

<sup>1</sup> Pankratova

ارشد، رشته‌ی روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

۱۱- کاپلان، هارولد؛ سادوک، بنیامین. (۱۹۹۴). خلاصه‌ی روان‌پزشکی علوم رفتاری - روان‌پزشکی بالینی، ترجمه‌ی نصرت اله پور افکاری، جلد سوم، تهران: انتشارات شهر آب.

۱۲- کارتلیج، چی، میلبرن، جی. اف. (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان، ترجمه‌ی محمد حسین نظری نژاد، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

۱۳- گلمن، دانیل. (۱۳۸۰). هوش هیجانی، ترجمه‌ی نسرین پارسا، تهران: انتشارات رشد.

۱۴- مارانی، مرضیه. (۱۳۸۲). هنجاریابی پرسشنامه ویژگی‌های هوش عاطفی پترایدز و فارنهام در بین دانشجویان و دانش‌آموزان شهر اصفهان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، رشته‌ی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

۱۵- نادری، ف. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی دختران تیزهوش مقطع راهنمایی شهرکرد، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

۱۶- یمنی دوزی سرخابی، م. (۱۳۷۱). «تحلیلی بر ناسازگاری دانش‌آموزان دوره ابتدایی»، فصلنامه‌ی تعلیم و تربیت، شماره چهارم، صفحه ۶۱-۷۷.

17- Angier, N. (1995). *Does testosterone equal aggression? Maybe not.* New York Times. PP. A1. C3.

18- Aquirre, F., Sergi, M. and Levy, C. A. (2008). *Emotional intelligence and social functioning in persons with schizotypy* Schizotypy Research, Volume 104, Issue 1, P. 255-264.

۴- بشارت، محمد علی؛ رضازاده، سید محمد رضا؛ فیروزی، منیژه؛ حبیبی مجتبی، (۱۳۸۴). «بررسی تأثیر هوش هیجانی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی در مرحله‌ی انتقال از دبیرستان به دانشگاه»، مجله علوم روان‌شناختی، ۱۳، صص ۲۶-۴۱.

۵- حجاری، س. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مساله بر میزان سازگاری اجتماعی زنان مبتلا به اختلال دوقطبی شهرستان اصفهان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

۶- رضویان شاد، مرتضی. (۱۳۸۴). رابطه‌ی هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز.

۷- سخندان، توماچ. ر. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان دبستانی شهرستان گنبد کاووس، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه اصفهان.

۸- سیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف و مایر، جان. (۲۰۰۳). هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه‌ی اصغر نوری امام زاده‌ای و حبیب الله نصیری. (۱۳۸۳). اصفهان: انتشارات نوشته.

۹- صدیقی، ک. (۱۳۸۰). بررسی میزان اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری عزت نفس بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی سوم دبیرستان‌های نیشابور، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.

۱۰- فرقدانی، آزاده. (۱۳۸۳). رابطه‌ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی

- 29- Golman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- intelligence. In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, and J.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 25-45). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- 30- Ladd, G. W. (1999). *Peer relationships and social competence during early and middle childhood*. Annual review of psychology, 333.
- 31- Lane, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). *Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology*. American Journal of Psychiatry, 144, 133-143.
- 32- Matson, J. I., Fee, V. E., Coe, D. A. & Smith, D. (2003). *A social skills program for developmentally delayed preschoolers*. Journal of clinical child psychology, 20(4), 428-433.
- 33- Mayer, J. D. & Geher, G. (1996). *Emotional intelligence and the identification of emotion*. Intelligence, 22, 89-113.
- 34- Mayer, J. D., Dipaolo, M. & Salovey, P. (1990). *Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence*. Journal of personality assessment, 54, 772-781.
- 35- Mayer, J. D.; Salovey, P. Caruso, D. R. & Sitarnios, G. (2001). *Emotional Intelligence as a Standard Intelligence*. *Emotion*, 1, 232-242.
- 36- Mayer, J. D.; Salovey, P. & Caruso, D. R. (2000). *Selecting a measure of emotional intelligence*, in Bar-on et al. (eds). *Handbook of emotional intelligence*, (PP 320-342). Callifornia, Bass Inc.
- 37- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*. Intelligence, 17, 433-442.
- 19- Bar- on, R. & Parker, J. D. A. J. D. A. (2000). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey- Boss.
- 20- Bar-on, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the emotional Quotient Inventory*. In R. Bar- on & J. D. A. Parker, (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey- Boss.
- 21- Cangelosi, B. R. & Peterson, M. L. (1998). *Peer teaching assertive communication strategies for the work place*.
- 22- Caples, R. (2005). *Effects of social skills training on the interpersonal behaviors of elementary school students in an after school program*. University of south Florida.
- 23- Cherniss, C. (2000). *What is emotional intelligence*. [http://www. Eiconsortium. Org/research/ htm](http://www.Eiconsortium.Org/research/ htm).
- 24- Elliot, S. & Gersham, F. (2003). *Social skills interventions for children*. Behavior modification. N. 16, P. 287-309.
- 25- Estrella Esturgo-Deu, M. & Josefina, S. (2009). *Disruptive behavior of students in primary education and emotional intelligence*. *Teaching and teacher education*, Volume 26, Issue 4, P. 830-837.
- 26- Forgas, J.P., & Gunawardena, A. (2000). *Affective influences on spontaneous interpersonal behaviors*. Unpublished manuscript, university of New South Wales, Sydney. Australia.
- 27- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K. & Mack, D. A. (2002). *Self-reported emotional intelligence: construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and the United States*. *International psychology*, 37, 297-308.
- 28- Golman, D. (1995). *What's your Emotional Intelligence Quotient?* [Utue. Com/azEQ. tml](http://Utue.Com/azEQ. tml).

- 44- Salovey, P. & et al. (2002). *Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports father exploration using meta-mood Scale*. Psychology and Health, 17(5), 611-627.
- 45- Salovey, P. & Mayer, D. (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, Cognition and personality. 9, 121-185.
- 46- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence*. Imagination, cognition and personality, 9, 185-211.
- 47- Samarin, R. M. & Taksic, V. (2009). *Programmes for enhancing emotional and social competencies in children and adolescents*. Suvremena Psihologija, Volume 12, Issue 2, P. 355-371.
- 48- Seevers, R. & Jones- Blank, M. (2008). *The effects of social skills training on social skill development and on student behavior*. National forum of special educational journal. V. 19. N1.
- 49- Watkin, Ch. (2000). *Developing emotional intelligence*. International Journal of Selection and assessment, 8(2), 89-92.
- 38- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*. Intelligence, 17, 433-442.
- 39- Neihart, M. (2002). *Social development of gifted children: fact and fiction*. Colorado association for gifted and talented kaleidoscope, winter. 25-28.
- 40- Palmer, B., Donaldson, C. & Stough, C. (2002). *Emotional intelligence and life satisfaction*. Personality and individual differences, 3, 1091-100.
- 41- Pankratova, A. A. (2010). *The practical, the social and the emotional types of intellect: A comparative analysis*. VoPRosy Psikhologii, Issue 2, P. 111.
- 42- Petrides, K. V. and Furnham, A. (2002). *Trait Emotional Intelligence: Questionnaire*. Psychol. ucl. Ac. Uk / Petrides / index. Htm. Psychometric Investigation with Reference to established Trait Taxonomies. European Journal of Personality, 15, 425-448.
- 43- Safavi, M. & Lotfi, R. (2008). *Correlation between emotional intelligence and socio-emotional adjustment in pre-university girl students in Tehran in 2008*. Pejouhandeh, Volume 14, Issue 5, P. 255-261.