

بررسی رابطه بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام (جامعه آماری: ۵۰ دانش آموز ابتدایی دختر و ۵۰ پسر)

لیلا میرپناهی

۱-کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، معلم آموزش و پرورش ایلام

چکیده

هوش بهر و هوش هیجانی قابلیت های متضاد نیستند بلکه بیشتر می توان چنین گفت که متمایزند. همه ما از ترکیبی از هوش و عواطف برخورداریم، افراد دارای هوش بالا و هوش هیجانی پایین و یا هوش بهر پایین و هوش هیجانی بالا، علی رغم وجود نمونه هایی نوعی، نسبتاً نادرند. زندگی برای کسانی که فکر می کنند کمدی و برای کسانی که احساس می کنند تراژدی است (هوارس والپول) در واقعیت امر ما دو ذهن داریم، یکی که فکر می کند و دیگری که احساس می کند. این دو راه متفاوت شناخت، در کنشی متقابل، حیات روانی ما را می سازند هدف این تحقیق " بررسی رابطه بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام" می باشد. روش تحقیق مورد استفاده در این تحقیق، پیمایشی و از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام می باشد. نمونه آماری با استفاده از فرمول کوکران، ۱۶۷ نفر انتخاب گردیده است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بوده و از پرسشنامه هوش هیجانی مک کارتی و تست استاندارد ریاضی استفاده شده است. نهایتاً مجموعه داده ها به کمک نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از آزمون فرضیات پژوهش با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و همبستگی اسپیرمن نشان دادند که بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام رابطه معنی داری وجود دارد.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، یادگیری، درس ریاضی، دانش آموزان ابتدایی

۱- مقدمه

۱- مبانی نظری

۱-۲- هوش هیجانی

هوش بهر و هوش هیجانی قابلیت های متضاد نیستند بلکه بیشتر می توان چنین گفت که متمایزند. همه ما از ترکیبی از هوش و عواطف برخورداریم، افراد دارای هوش بالا و هوش هیجانی پایین و یا هوش بهر پایین و هوش هیجانی بالا، علی رغم وجود نمونه هایی نوعی، نسبتاً نادرند. زندگی برای کسانی که فکر می کنند کم‌دی و برای کسانی که احساس می کنند تراژدی است (هوارس والپول) در واقعیت امر ما دو ذهن داریم، یکی که فکر می کند و دیگری که احساس می کند. این دو راه متفاوت شناخت، در کنشی متقابل، حیات روانی ما را می سازند. ذهن خردگرا همان مقام درک و فهم است که به مدد آن قادر به تفکر و تعمق هستیم. ولی در کنار آن نظام دیگری نیز برای دانستن وجود دارد، نظامی تکانشی و قدرتمند و گهگاه غیرمنطقی، یعنی ذهن هیجانی. تقسیم ذهن به دو بخش هیجانی و خردگرا تقریباً مانند تمایزی است که عوام میان «قلب» و «سر» فائلند. احساس یقین حاصل از «گواهی قلبی» بر درست بودن چیزی، متفاوت با گواهی عقلی و تا حدودی عمیق تر از آن است. نسبت کنترل عقلانی ذهن بر بخش هیجانی آن روند یکنواختی دارد؛ هر چه احساس شدید تر باشد، ذهن هیجانی مسلط تر و ذهن خردگرا بی اثر تر می گردد. به نظر می رسد که این ترتیب، از امتیازی سرچشمه می گیرد که تکامل طی اعصار متمادی به احساسات و ادراک های شهودی ما داده است تا راهنمای پاسخ های آنی ما در موقعیت های مخاطره آمیز باشند؛ زیرا گاهی لحظه ای تامل برای فکر کردن درباره کاری که باید انجام شود، ممکن است به قیمت از دست دادن زندگی ما تمام شود. این دو ذهن در اکثر موارد بسیار هماهنگ عمل می کنند اما با این وجود، دو ذهن خردگرا و هیجانی نیروهای نسبتاً مستقل از هم هستند. عملکرد ذهن هیجانی بسیار سریع تر از ذهن خردگراست. ذهن هیجانی بدون آنکه حتی لحظه ای درنگ کند تا بررسی کند که چه می کند، مانند فنر از جا می جهد و دست به عمل می زند (سبحانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۸). نقطه تمایز ذهن هیجانی از واکنش سنجیده و تحلیل گرایانه ای که مشخصه ذهن اندیشمند است، سرعت عمل آن است. اعمالی که از ذهن هیجانی سرچشمه می گیرند با قطعیت شدید و مشخص همراهند که حاصل روش جاری و آسان گیر ذهن هیجانی در نگرستن به اطراف است که می تواند برای ذهن خردگرا کاملاً مبهوت کننده باشد. پس از فرو نشستن گرد و غبار یا حتی در میانه راه متوجه می شویم که داریم از خود می پرسیم «راستی چرا آن کار را کردم؟» این سوال نشانه ای از آن است که ذهن خردگرا در حال آگاهی یافتن از آن لحظه است اما نه با سرعت ذهن هیجانی. از متداول ترین پاسخ های هیجانی سریع و نپخته، ازدواج های غلط است؛ چرا که در حالات هیجانی^۱ ذهن انسان از تفکر منطقی خالی می شود و پس از فروکش کردن هیجان ها تازه می فهمیم که چه بلایی سر خود آورده ایم (گلمن، ۱۳۹۰: ۴۹). ذهن هیجانی همانند یک شمشیر دولبه است؛ امتیاز بزرگ ذهن هیجانی در این نکته است که می تواند واقعیت هیجانی رادر یک لحظه دریابد (او از دست من عصبانی است، او دروغ می گوید، او فکر خطرناکی در کله دارد)، و در یک آن به قضاوتی شهودی دست بزند که به ما می گوید در مقابل چه کسی باید احتیاط کنیم، به چه کسی باید اعتماد کنیم و چه کسی در مانده است. ذهن هیجانی رادار ما برای اعلام خطر است. اگر ما (یا پیشینیان ما در طول دوران تکاملی) در برخی از این موارد منتظر ارزیابی عقل خردگرا می ماندیم نه تنها ممکن بود اشتباه کنیم، که حتی شاید زنده هم نمی ماندیم. اما همین ذهن هیجانی ممکن است دردساز شود؛ مشکل اینجاست که این برداشت ها و قضاوت های شهودی از آنجا که در یک لحظه صورت می گیرند ممکن است اشتباه یا گمراه کننده باشند. حال با این مقدمه بهتر می توانیم مفهوم «هوش هیجانی» را دریابیم (مهانیان خامنه و همکاران، ۱۳۹۱: ۷۵).

¹ emotional

۲-۲- تعریف هوش هیجانی

زنگ تفریح یک مرکز پیش دبستانی است و عده ای پسر بچه روی چمن ها می دوند. امیرعلی زمین می خورد، زانویش زخمی می شود و گریه می کند؛ اما پسرهای دیگر به دویدن ادامه می دهند به جز اردشیر که توقف می کند. وقتی گریه امیرعلی فروکش می کند، اردشیر نیز خودش را زمین می زند و زانویش را می مالد، وی فریاد می زند «زانویم زخمی شده است!» روانشناسان اردشیر را نمونه ای از افرادی می شمارند که از هوش هیجانی و بین فردی خوبی برخوردار است. به نظر می رسد که اردشیر در «شناخت احساسات» همبازی های خود و برقرار کردن «ارتباط سریع و هموار» با آنان توانایی بالایی دارد. فقط او بود که به درخواست کمک و درد امیرعلی توجه کرد و فقط او بود که سعی کرد دوست زمین خورده اش را تسلی دهد، هر چند تنها کاری که توانست بکند، مالیدن زانوی خودش بود. این حرکت جسمانی جزئی از استعدادی در برقرار کردن ارتباط حکایت دارد، یعنی مهارتی عاطفی که برای حفظ ارتباط های نزدیک در ازدواج، دوستی یا ارتباط حرفه ای اساسی است. این مهارت ها در کودکان پیش دبستانی تازه جوانه زده اند و در طول زندگی شکفته خواهند شد. با این وصف تعریف هوش هیجانی چنین است: «توانایی زیر نظر گرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز گذاشتن بین آنها و استفاده از اطلاعات حاصل از آنها در تفکر و اعمال خود». بنابراین هوش هیجانی مجموعه مهمی از یک سری توانایی هاست: توانایی هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید و در مقابل ناملایمات پایداری کند، تکانش های خود را به تعویق بیندازد و آنها را کنترل کند، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکرش را خدشه دار سازد، با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد (رنجبردار، ۱۳۹۲: ۱۲). هوش منطقی (IQ) و هوش هیجانی (EQ) تضادی با یکدیگر ندارند بلکه فقط با هم متفاوتند. دانستن اینکه شخصی فارغ التحصیل ممتازی است تنها به این معنی است که او در جنبه هایی که با نمره سنجیده می شوند بسیار موفق بوده است و احتمالاً فردی با هوش بهر (IQ) بالاست، اما درباره اینکه او به فراز و نشیب های زندگی چه واکنشی نشان می دهد، چیزی به ما نمی گوید و مشکل در همین جاست. هوش تحصیلی - کلا کلا هوشبهر یا - IQ در مواقع بروز بحران و گرفتاری های زندگی، عملاً هیچ نوع آمادگی ای در افراد پدید نمی آورد. با وجود آنکه هوشبهر بالا تضمین کننده رفاه، شخصیت اجتماعی یا شادکامی در زندگی نیست، با این حال مدارس و فرهنگ ما صرفاً بر توانایی های تحصیلی تاکید می کنند و هوش هیجانی، یعنی مجموعه ای از توانایی ها و صفاتی که بی اندازه در سرنوشت افراد اهمیت دارند را نادیده می گیرند. نتیجه این وضع خیل عظیم فارغ التحصیلان دانشگاهی است که در سطوح بالای دانشگاهی دارای مدرک اند ولی در پیش پا افتاده ترین روابط عاطفی و اجتماعی خود به شدت دارای مشکل اند. زندگی هیجانی حیطه ای است که مانند ریاضیات یا ادبیات می تواند در آن مهارتی کم یا زیاد داشت و مجموعه توانش های خاص خود را می طلبد (برادبری و همکاران، ۲۰۰۹: ۸۷). میزان استعداد، در نیمه راه متوقف می شود. برخلاف هوشبهر که سابقه حدود یک صد سال تحقیق بر صدها هزار نفر را به همراه دارد، هوش هیجانی مفهوم جدیدی است. در حالی که عده ای معتقدند که هوشبهر را نمی توان از طریق تجربه یا آموزش چندان تغییر داد، ولی هوش هیجانی و قابلیت های عاطفی مهم را می توان به کودکان آموخت و سطح آن را در بزرگسالان ارتقا داد (زارعان و همکاران، ۱۳۸۹: ۳۲).

۲-۳- مولفه های هوش هیجانی

حیطه های اصلی هوش هیجانی به شرح زیر هستند:

۱- شناخت عواطف شخصی

خودآگاهی، یعنی تشخیص هراساس به همان صورتی که بروز می کند سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای به دست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات راستین، ما را به سردرگمی دچار می کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند بهتر می توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات زندگی، از انتخاب همسر گرفته تا شغلی که برمی گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند. بعضی از افراد واقعا در زمینه شناخت عواطف شخصی

خود فاقد خودآگاهی اند. این عده وقتی از لحاظ عاطفی و هیجانی به هم می ریزند نمی دانند که آیا خشمگین اند یا غمگین؟ خوشحال اند یا صرفاً پرنرزی؟ این افراد بهای «بی سواد هیجانی» خود را در روابط بین فردی و حتی درونی مختل می پردازند (رنجبردار، ۱۳۹۲: ۱۲).

۲- به کار بردن درست هیجان ها

قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی ای است که بر حس خودآگاهی متکی باشد و به ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب ها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول اشاره دارد. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیفند، دایما با احساس نومیدی، خشم مزمن و افسردگی دست به گریبان اند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند با سرعت بسیار بیشتری می توانند ناملا یمات زندگی را پشت سر بگذارند. برای مثال بیرون ریختن غضب را برخی افراد به عنوان روشی برای مقابله با عصبانیت به کار می گیرند چرا که این باور در میان عموم مردم رواج دارد که «انجام این کار باعث می شود احساس بهتری پیدا کنی». از دهه ۱۹۵۰ روانشناسان با این روش مخالفت کردند چرا که دریافتند برون ریزی خشم یکی از بدترین راه های خاموش کردن آن است، زیرا انفجار غضب عموماً برانگیختگی مغز هیجانی را تقویت می کند و باعث می شود افراد در عوض احساس خشم کمتر، عصبانیت بیشتری احساس کنند. به همین ترتیب بسیاری از افراد در زمینه مدیریت اضطراب و نگرانی های خود دچار مشکل اند. ذهن نگران در زنجیره بی پایانی از ناراحتی های جزئی گرفتار می شود، از یک موضوع به موضوع دیگر می رود و به عقب باز می گردد. نگرانی های مزمن و مکرر، شبیه چرخش به دور خود است که هیچ گاه به راه حل مثبتی منجر نمی شوند. توانایی تنظیم هیجانات مختلف - خشم، نگرانی، افسردگی و غیره - از مولفه های هوش هیجانی است و عامل تاثیر گذاری در خدمت بهداشت روان محسوب می شود (آستین و همکاران، ۲۰۱۰: ۵۴۹).

۳- برانگیختن خود

برانگیختن خود به زبان ساده یعنی کنترل تکانه ها (تکانه هایی مثل خشم، میل جنسی و...) تسلط بر نفس، تاخیر در ارضای فوری خواسته ها و امیال، رهبری هیجان ها و توان قرار گرفتن در یک وضعیت روانی مطلوب. خویشتن داری عاطفی یا همان به تاخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانه ها یکی از مولفه های اساسی هوش هیجانی است. افراد دارای این مهارت در هر کاری که به عهده می گیرند بسیار مولد و اثربخش خواهند بود (مهانیان خامنه و همکاران، ۱۳۹۱: ۷۷).

۴- شناخت عواطف دیگران

همدلی، توانایی دیگری بر خود آگاهی عاطفی متکی است و اساس مهارت رابطه با مردم است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردارند به علایم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته های دیگران است توجه بیشتری نشان می دهند. این توانایی آنان را در حرفه هایی که مستلزم مراقبت از دیگرانند، تدریس، فروش و مدیریت موفق تر می سازد. انسان هایی که در شناخت عواطف دیگران مهارت دارند به راحتی و گاهی بدون دیدن چهره طرف مقابل مثلاً از پشت تلفن قادرند حالت روحی دیگران را حدس بزنند. شناخت عواطف دیگران به ویژه در روابط بین زوجین اهمیت دارد. تا هنگامی که انسان در این کشور کویری که زمان و زندگی نام گرفته زندگی می کند، تنهایی و انزوایش نیز پابرجاست (آستین و همکاران، ۲۰۱۰: ۵۴۹). پس به ۲ دلیل مهم می بایست توانایی شناخت عواطف دیگران را در خود بالا ببریم: اول اینکه چون ما هرگز نمی توانیم مستقیماً وارد تجربه دیگران شویم، هیچ گاه نمی توانیم کاملاً بدانیم که طرف مقابل ما چه چیزی را می خواهد به ما برساند. وقتی پی می بریم که هر قدر تلاش کنیم نمی توانیم چنان با هوش یا حساس باشیم که بفهمیم دیگری چه تجربه ای می کند، احساس گناه می تواند ما را یاری دهد که از روی اصالت، متواضع باشیم. در این بین هر چقدر قدرت و مهارت شناخت و عواطف دیگران

² Austin and et al

در ما بالا تر باشد بیشتر می توانیم در دنیای خصوصی و گاهی درد دیگران سهیم شویم و تنهایی و انزوای آن ها را کم کنیم . دوم اینکه «زبان» نمی تواند تجربه را به خوبی منتقل کند زیرا تجربه نهفته در دل تجارب عمیق انسانی غنی تر از آنند که کلمات توان بازگو کردن آن ها را داشته باشند(بارآن^۳، ۲۰۰۹: ۴).

۴- برقراری رابطه با دیگران

بخش عمده ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. افرادی که در این زمینه مهارت دارند، به خوبی و عمیقا به دیگران گوش می دهند، دیگران را می پذیرند و دست به قضاوت نمی زنند، در دیگران احساس ارزش و عزت تولید می کنند نه احساس گناه و در هر آن چه که به کنش متقابل آرام با دیگران بازمی گردد به خوبی عمل می کنند. آنان ستاره های اجتماعی هستند ستاره هایی که حتی در روز نیز درخشان اند! البته افراد از نظر توانایی های خود در هر یک از این حیطه ها با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است بعضی از ما مثلا در کنار آمدن با اضطراب های خود کاملا موفق باشیم اما در تسکین دادن ناآرامی های دیگران چندان کارآمد نباشیم. بدون شک زیر بنای اصلی سطح توانایی ما، زیستی و عصبی است اما مغز به طرز چشمگیری شکل پذیر است و همواره در حال یادگیری. سستی افراد را در مهارت های عاطفی می توان جبران کرد، هر کدام از این حیطه ها تا حد زیادی نشانگر مجموعه ای از عادات و واکنش هاست که با تلاش صحیح می توان آن ها را بهبود بخشید(چن^۴، ۲۰۱۲: ۱۰۴۳).

۴-۲- ویژگی افرادی که هوش هیجانی بالا دارند

هوشبهر و هوش هیجانی قابلیت های متضاد نیستند بلکه بیشتر می توان چنین گفت که متمایزند. همه ما از ترکیبی از هوش و عواطف برخورداریم، افراد دارای هوش بالا و هوش هیجانی پایین و یا هوشبهر پایین و هوش هیجانی بالا ، علی رغم وجود نمونه هایی نوعی، نسبتا نادرند. فی الواقع میان هوشبهر و برخی جوانب هوش هیجانی همبستگی مختصری وجود دارد، هر چند این ارتباط آن قدر است که روشن کند این دو قلمرو اساسا مستقل اند. گونه خالص دارای هوشبهر بالا ، یعنی کاملا فاقد هوش هیجانی، تقریبا تصویر اغراق آمیزی از روشنفکرانی است که در قلمرو ذهن استادند اما در دنیای فردی ناکار آمدند. نیم رخ های آماری مردان و زنان در این خصوص تا حدودی متفاوت است. مرد دارای هوشبهر بالا با طیف گسترده ای از علا یق و توانایی های ذهنی مشخص می شود که البته جای تعجبی ندارد. این مرد بلند پرواز و مولد، قابل پیش بینی و سرسخت است و در بند علا یق فردی خود نیست. او همچنین عیب جو و فخر فروش مشکل پسند و بازدارنده، در تجارب احساسی ناراحت، غیر بیانگر و مستقل و از نظر عاطفی سرد و بی روح است. مردانی که از نظر «هوش هیجانی» بالا هستند، از نظر اجتماعی متوازن، خوش برخورد و بشاش هستند و در مقابل افکار نگران کننده یا ترس آور مقاومت می کنند. آنان در زمینه خدمت به مردم یا حل مشکلا ت، قبول مسوولیت و برخورداری از دیدگاه های اخلاقی، ظرفیتی قابل توجه دارند؛ در ارتباط خود با دیگران هم حسی و توجه نشان می دهند. زندگی عاطفی آنان غنی اما همخوان است، آنان با خود، دیگران و مجموعه اجتماعی که در آن زندگی می کنند راحتند. زنان دارای «هوشبهر» بالا از اتکا به نفس هوشمندانه ای که از آنان انتظار می رود برخوردارند، تفکرات خود را به راحتی مطرح می کنند، برای موضوعات ذهنی ارزش قائلند و طیف گسترده ای از علا یق ذهنی و زیبایی شناختی دارند. آنان همچنین درون نگر هستند، مستعد ابتلا به اضطراب، فرو رفتن در خیالات و احساس گناه بوده و در ابراز آشکار خشم خود درنگ می کنند، هر چند که آن را به طور غیرمستقیم ابراز می دارند(مایر و سالوی^۵، ۲۰۱۱، ۱۹). زنان دارای «هوش هیجانی» سرشار با جرات هستند و احساسات خود را به طور مستقیم ابراز می دارند و درباره خودشان احساس مثبتی دارند و زندگی برای آنان سرشار از معنا است. آنان نیز همانند مردان، خوش برخورد و اجتماعی هستند و احساسات خود را به طور مقتضی

³ Bar-On

⁴ Chan

⁵ Mayer & Salovey

ابراز می دارند، نه اینکه آن را به صورت انفجارهایی ابراز دارند که بعدها از آن تاسف بخورند. همچنین به خوبی با فشارهای عصبی منطبق می شوند، جایگاه اجتماعی آنان به آنها امکان می دهد تا به آسانی با افراد جدید روبه رو شوند، با خودشان به قدر کافی راحت هستند تا آنکه بتوانند شوخ طبع، خود انگیخته و درمقابل تجارب عاطفی پذیرا باشند. برخلاف زنان دارای هوشبهر بالا و ناب، زنان دارای هوش هیجانی بالا، به ندرت احساس اضطراب یا گناه می کنند یا در خیالات واهی غرق می شوند. البته این تصایر نشانگر دو جنبه افراطی هر حالت است - هوشبهر و هوش هیجانی به درجات مختلف در وجود همه ما در هم آمیخته شده اند (گلمن، ۱۳۹۰: ۴۹).

۲-۵- چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم؟

الفبای یادگیری هوش هیجانی شناخت هیجان های اصلی و ترکیبات فرعی آنهاست. برخی از هیجان ها را می توان «اصلی» تلقی کرد؛ هیجان هایی که به مثابه رنگ های اصلی آبی، زرد و قرمز اند و سایر ترکیبات از آنها سرچشمه می گیرند. عنوان برخی از خانواده های اصلی و برخی از اعضای آنها از این قرار است (سبحانی نژاد و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۹):

- خشم: تهاجم، هتک حرمت، تنفر، غضب، اوقات تلخی، غیظ، آزردهی، پرخاش، خصومت، اذیت، تندمزاجی، دشمنی.
- اندوه: غصه، تاجر، دلتنگی، عبوسی، مالیخولیا، دلسوزی به حال خود، احساس تنهایی، دل شکستگی، ناامیدی و در سطح آسیب شناختی افسردگی شدید.
- ترس: اضطراب، بیم، ناآرامی، دلواپسی، بهت، نگرانی، ملاحظه کاری، تردید، زودرنجی، ترسیدن، ترس ناگهانی یا شوک، وحشت و از نظر آسیب شناسی روانی هراس^۶ و وحشت زدگی^۷.
- شادمانی: شادی، لذت، آسودگی، خرسندی، سعادت، شوق، تفریح، احساس غرور، وجد، به هیجان آمدن، خشنودی، رضایت، شنگولی، از خود بی خود شدن و در سطح آسیب شناختی شیدایی^۸.
- عشق: پذیرش، رفاقت، اعتماد، مهربانی، هم ریشگی، صمیمیت، پرستش، شیفتگی.
- شگفتی: جا خوردن، حیرت، بهت، تعجب.
- شرم: احساس گناه، دست پاچگی، حسرت، احساس پشیمانی، احساس پستی، افسوس، دل شکستگی، توبه.

فهرست مذکور یقیناً نمی تواند کلیه سوال های مربوط به طبقه بندی هیجان ها را پاسخ دهد. برای مثال حسادت را که گونه ای از خشم آمیخته با اندوه و ترس است چگونه می توان طبقه بندی کرد. با این حال، قدم اول در این مسیر شناخت دقیق و ظریف انواع هیجانهاست. قدم بعدی خودآگاهی است؛ خودآگاهی به معنای وسیع کلمه عبارت است از تشخیص احساسات و یافتن واژگانی برای بیان آنها، یافتن پیوند موجود میان افکار، احساسات و واکنش ها، آگاهی بر اینکه در تصمیم گیری فکر یا احساسات غلبه دارد، توجه کردن به پیامدهای انتخاب راه های مختلف و پیاده کردن این بینش ها در تصمیم گیری درباره موضوع هایی نظیر سیگار کشیدن. یکی از اقدامات عملی برای غنا بخشیدن به خودآگاهی این است که هنگام هیجانی شدن از خود بپرسیم: «الان دقیقاً چه احساسی دارم؟ آیا رنجیده ام؟ آیا حسودی می کنم؟ الان دقیقاً چه فکری به ذهنم خطور کرد؟». پس از مدتی تمرین در می یابیم که همیشه برای واکنش نشان دادن نسبت به احساسات، طرق مختلفی وجود دارد. هر قدر شخص برای پاسخگویی به یک هیجان، راه های بیشتری را بداند زندگی پربارتری خواهد داشت. راه دیگر برای بسط خودآگاهی، نوشتن حالات درونی است. بعد از چندین ماه نوشتن حالات روحی مختلف خود - از آنجا که کلمه ها در ذهن گم می شوند نه روی کاغذ - می توانیم خود را در یک نمودار تاریخی بررسی کنیم. مثلاً می فهمیم که سال قبل در برابر یک مساله چگونه عصبانی می شدیم و امسال چگونه واکنش نشان می دهیم. همدلی، توانایی اجتماعی و هیجانی مهمی در این

⁶ Phodia

⁷ Panic

⁸ mania

زمینه است، یعنی درک احساسات دیگران و خود را در جای آنان فرض کردن و احترام گذاشتن به تفاوت هایی که در احساسات افراد نسبت به چیزهای مختلف وجود دارد. توانایی برقراری ارتباط با افراد دیگر نیز از مولفه های هوش هیجانی است: فرد می بایست تمرین کند تا شنونده و پرسشگر خوبی باشد، بتواند میان آنچه دیگری انجام می دهد و آنچه می گوید تمایز قایل شود و سعی کند به جای رفتارهای نپخته ای مثل عصبانی شدن یا منفعل بودن راه های بالغانه تری مثل جسارت و جرات ورزی را یاد بگیرد (چن، ۲۰۱۲: ۱۰۴۴). شکل گیری اجزای هوش هیجانی، ابتدا در سال های اولیه زندگی کودک انجام می گیرد، اگرچه شکل گیری این ظرفیت ها در خلال سال های مدرسه نیز ادامه پیدا می کند. پیامی که یک دختر کوچک هنگامی که برای درست کردن پازل خود از مادر گرفتارش کمک می خواهد، دریافت می کند، بر حسب نحوه پاسخ دهی مادر متفاوت است. چنانچه پاسخ مادر ابراز خشنودی آشکار از کمک کردن به او باشد، وی یک نوع پیام دریافت می کند و اگر پاسخ مادر این جواب موجز باشد که «مزاحم من نشو، کارهای مهمی دارم که باید انجام بدهم» برداشت کاملاً متفاوتی پیدا می کند. تمام مبادلات کوچک میان والد و فرزند، دارای زیرمجموعه ای عاطفی است و تکرار این پیام ها در طی سالیان به شکل گیری دیدگاه ها و توانایی های عاطفی اساسی در کودکان می انجامد. تحقیقات نشان می دهند که صرف بی توجهی به کودک، از سو رفتار آشکار بسیار مضرتر است؛ کودکانی که نادیده گرفته می شوند از همه کودکان دیگر بدتر عمل می کنند، از همه مضطرب تر، بی توجه تر و بی احساس تر هستند و به صورت متناوب پرخاشگر و گوشه گیرند. میزان اجبار به تکرار کلاس اول در میان این کودکان ۶۵ درصد است. سه چهار سال اول زندگی دوره ای است که مغز کودک نوپا حدود دو سوم اندازه کامل خود رشد می کند و به لحاظ پیچیدگی، به گونه ای متحول می شود که در تمام دوران زندگی، هیچ گاه به این میزان رشد نخواهد کرد. در خلال این دوره، نسبت به دوران بعدی زندگی، فراگیری مطالب اساسی با سهولت بیشتری تحقق می پذیرد و فراگیری عاطفی نیز در پیشاپیش تمام آموخته ها انجام می گیرد. در خلال این دوران فشار روانی جدی می تواند به مراکز یادگیری مغز آسیب برساند و از این رو به هوش افراد زیان وارد آورد (رنجبردار، ۱۳۹۲: ۱۵).

۲- اهداف پژوهش

۲-۱- هدف اصلی

بررسی رابطه بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام

۲-۲- اهداف فرعی

- شناسایی ابعاد هوش هیجانی.
- بررسی رابطه بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی.
- بررسی رابطه بین جنسیت دانش آموزان و سطح هوش هیجانی.

۳- فرضیات پژوهش

- ۱- بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام رابطه ی معنا داری وجود دارد.
- ۲- بین جنسیت دانش آموزان و سطح هوش هیجانی دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام رابطه ی معنا داری وجود دارد.

۴- روش پژوهش

هدف از انجام این پژوهش «بررسی رابطه بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام» می باشد، این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است. برای جمع آوری اطلاعات علاوه بر پرسشنامه از اسناد، مدارک، کتب، مقالات، پایان نامه ها و ... استفاده شده است، لذا پژوهش حاضر از نظر ماهیت و روش، پژوهشی همبستگی - پیمایشی می باشد. پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش، از پرسشنامه ی مک کارتی استفاده شد و تمامی سوالات با طیف ۵ گزینه ای لیکرت که از گزینه های "خیلی کم" تا "خیلی زیاد" را شامل می گردد مورد آزمون قرار گرفت. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ

۰.۸۷۳ بدست آمده است که نشانگر تائید پایایی پرسشنامه مورد نظر می‌باشد. به منظور بررسی روایی پرسشنامه نیز از روایی صوری استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان ابتدائی شهر ایلام می‌باشد. نمونه آماری با استفاده از فرمول کوکران، تعداد ۱۶۷ نفر انتخاب گردیده است. بعد از جمع‌آوری اطلاعات، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و به کارگیری تحلیل‌های آماری از نرم افزار SPSS۲۰ استفاده شده است. در این پژوهش از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای نرمال بودن داده‌ها و آزمون تحلیل همبستگی اسپیرمن برای آزمون فرضیات استفاده شده است.

$$n = \frac{N t^2 S^2}{N d^2 + t^2 S^2} = 167$$

n= تعداد نمونه= N تعداد افراد جامعه= d سطح معنی داری= S= سطح اطمینان ۹۵٪

۶- یافته‌ها

۶-۱- تحلیل‌های آماری توصیفی

یافته‌های حاصل از پژوهش در زمینه توزیع فراوانی جنسیت در بین جامعه مورد پژوهش نشان می‌دهد که از ۱۰۰ نفر از افراد مورد پژوهش ۵۰ نفر (۵۰٪) پسر و ۵۰ نفر (۵۰٪) دختر و همچنین توزیع فراوانی سن در بین جامعه مورد پژوهش نشان می‌دهد میانگین سن، برابر با ۱۰ سال، میانه ۱۱ سال و بیشترین داده یا مد نیز ۱۰ سال است.

۶-۲- بررسی فرض نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف (K-S)

برای استفاده از تکنیک‌های آماری ابتدا باید مشخص شود که داده‌های جمع‌آوری شده از توزیع نرمال برخوردار است یا غیر نرمال. چون در صورت نرمال بودن توزیع داده‌های جمع‌آوری شده برای آزمون فرضیه‌ها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود و در صورت غیر نرمال بودن از آزمون‌های ناپارامتریک. بدین منظور در این مرحله به بررسی نتایج حاصل از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف در مورد هر یک از متغیرهای وابسته و مستقل می‌پردازیم و بر اساس نتایج حاصل، آزمون‌های مناسب برای بررسی صحت و سقم فرضیات تحقیق را انتخاب می‌کنیم.

داده‌های متغیر I دارای توزیع نرمال است. H_0

داده‌های متغیر I دارای توزیع نرمال نیست. H_1

با توجه به نتایج جدول ۱، اگر مقدار سطح معنی‌داری بزرگتر از مقدار خطا باشد، فرضیه صفر را نتیجه می‌گیریم و در صورتی که مقدار سطح معنی‌داری از مقدار خطا کوچکتر باشد فرضیه یک را نتیجه می‌گیریم.

جدول ۱: نتیجه آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش

عامل	سطح معنی‌داری	مقدار خطا	تایید فرضیه	نتیجه گیری
هوش هیجانی	۰/۳۱۶	۰/۰۵	H_0	توزیع نرمال است
یادگیری درس ریاضی	۰/۲۷۴	۰/۰۵	H_0	توزیع نرمال است

باتوجه به نتایج جدول ۱، سطح معنی‌داری متغیرهای پژوهش بیشتر از خطای ۰/۰۵ می‌باشد و لذا از توزیع نرمال برخوردار می‌باشند، براین اساس برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون‌های پارامتریک استفاده می‌شود.

۶-۳- بررسی فرضیات پژوهش

به منظور آزمون فرضیات پژوهش، از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده شد.

فرضیه اول: بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام رابطه‌ی معنا داری وجود دارد.

جدول شماره ۲: ضریب همبستگی اسپیرمن میان هوش هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی

		هوش اخلاقی	خودکارآمدی	
همبستگی اسپیرمن	هوش هیجانی	ضریب همبستگی	۰.۷۸۲	
		سطح معناداری	.	
		تعداد	۱۰۰	
	یادگیری درس ریاضی	ضریب همبستگی	۰.۷۸۲	۱,۰۰۰
		سطح معناداری	۰.۰۰۰	.
		تعداد	۱۰۰	۱۰۰

باتوجه به نتایج جدول شماره ۲ معلوم می‌شود میزان خطای محاسبه شده (Sig) کم‌تر از میزان خطای استاندارد (۰,۰۱) می‌باشد؛ لذا با اطمینان ۹۹٪ می‌توان فرض H_0 را رد و مدعی شد که رابطه بین «هوش هیجانی» و «یادگیری درس ریاضی» در دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام معنادار بوده ($t=0/782$, $Sig=0/000$) و شدت آن حدود ۷۸٪ می‌باشد. یعنی بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به این که ضریب همبستگی بین این دو متغیر دارای علامت مثبت می‌باشد. بنابراین، می‌توان گفت که جهت تغییرات این دو متغیر با یکدیگر هم‌جهت و از نوع مثبت بوده است و فرضیه اول تایید می‌گردد.

فرضیه دوم: بین جنسیت دانش آموزان و سطح هوش هیجانی دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۳: ضریب همبستگی اسپیرمن میان جنسیت دانش آموزان و سطح هوش هیجانی

		هوش اخلاقی	مسئولیت‌پذیری	
همبستگی اسپیرمن	جنسیت دانش آموزان	ضریب همبستگی	۰.۶۸۲	
		سطح معناداری	.	
		تعداد	۱۰۰	
	سطح هوش هیجانی	ضریب همبستگی	۰.۶۸۲	۱,۰۰۰
		سطح معناداری	۰.۰۰۰	.
		تعداد	۱۰۰	۱۰۰

باتوجه به نتایج جدول شماره ۳ معلوم می‌شود میزان خطای محاسبه شده (Sig) کم‌تر از میزان خطای استاندارد (۰,۰۱) می‌باشد؛ لذا با اطمینان ۹۹٪ می‌توان فرض H_0 را رد و مدعی شد که رابطه بین «جنسیت دانش آموزان» و «سطح هوش هیجانی» در دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام معنادار بوده ($t=0/682$, $Sig=0/000$) و شدت آن حدود ۶۸٪ می‌باشد. یعنی بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به این که ضریب همبستگی بین این دو متغیر دارای علامت مثبت می‌باشد. بنابراین، می‌توان گفت که جهت تغییرات این دو متغیر با یکدیگر هم‌جهت و از نوع مثبت بوده است و فرضیه دوم تایید می‌گردد.

۷- بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه در جدول‌های بالا، سطح معنی‌داری محاسبه شده در تمامی فرضیات مطرح شده از میزان خطا (۰/۰۱) کوچکتر می‌باشند با اطمینان ۹۹٪ می‌توان ادعا کرد که بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام رابطه معنی‌داری وجود دارد و همچنین بین جنسیت دانش آموزان و سطح هوش هیجانی دانش آموزان ابتدایی رابطه معنی‌داری وجود دارد و تمامی فرضیه‌ها مورد تایید قرار می‌گیرد. و از آنجایی که هر چه هوش هیجانی تقویت شود به همان اندازه یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان افزایش خواهد یافت بنابراین برای اینکه یادگیری درس

ریاضی در میان دانش آموزان از سطح بالایی برخوردار باشند، بهتر است هوش هیجانی آنان تقویت گردد. همچنین براساس نتایج تحقیق پیشنهادهایی زیر ارائه می‌گردد:

۱- با توجه به تاثیر هوش هیجانی بر یادگیری درس ریاضی، پیشنهاد می‌گردد تا با تقویت ابعاد هوش هیجانی به بهبود یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی کمک کرد.

منابع

- زارعان، مصطفی. امین، اسدالله پور و عباس پور رودسری بخشی (۱۳۸۹). «رابطه هیجانی هوش هیجانی و سبک های حل مسئله با سلامت عمومی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار). تابستان ۱۳۸۹. ۱۳ (پیاپی ۴۹).
- برادبری، تراویس و جین گریوز (۲۰۰۹). هوش هیجانی مهارت ها و آزمون ها. ترجمه مهدی گنجی. تهران. نشر ساو الان.
- سبحانی نژاد، مهدی و همکاران (۱۳۸۸). هوش هیجانی و مدیریت در سازمان. تهران. انتشارات سیطرون.
- کلمن، دانیل (۰۱۳۹۰). هوش هیجانی. مترجم نسرین پارسا. تهران انتشارات رشد.
- مهبانیان خامنه، مهری. برجعلی، احمد. سلیمی زاده، محمد کاظم (۱۳۹۱). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی. مجله روانشناسی. سال دهم. شماره ۳.
- رنجبردار، سمیرا (۱۳۹۲). هوش هیجانی و راه های افزایش آن. مجله مشاور. دوره پنجم. شماره ۳.
- Austin, J., Saklofske, D.H., Hung, S.H., & McKinney, D. (2010). Measurement of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 558-547.38.
- Bar-On, R. (2009). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-I). In R. Bar-On & D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- chan, W. (2012), Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, Volume 22, Issue 8, Pages 1054-1042.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (2011). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (PP 3-31). New York: Basic Books.