

## فصلنامه علمی رهیافت های نوین در مطالعات اسلامی

License Number: ۸۵۶۲۵ Article Cod: Y2N3A334 ISSN-P: ۲۶۷۶-۶۴۴۲

# تحلیل و بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر

(تاریخ دریافت ۱۳۹۹/۰۲/۱۵، تاریخ تصویب ۱۳۹۹/۰۶/۱۲)

مریم مهباری

### چکیده

هوش هیجانی با به کارگیری مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به سازگاری اجتماعی فرد کمک کند و در این رابطه از رفتارهایی نظیر همکاری، مسؤلیت پذیری، همدلی، خویشتنداری و خوداتکایی استفاده کند. 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. مقاله حاضر با هدف «بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر» صورت گرفته است. در این مقاله از روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی استفاده شد. جامعه آماری مورد مطالعه در این مقاله کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بود. برای جمع آوری داده‌های مورد نیاز، پرسشنامه هوش هیجانی شوت و مقیاس سازگاری اجتماعی بل به کار رفته است. نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی و مولفه‌های آن (ارزیابی هیجانی، تنظیم هیجانی، ابراز هیجانی و به کارگیری هیجان) با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد و مولفه‌های ارزیابی هیجانی و ابراز هیجانی بهترین پیش‌بینی کننده سازگاری اجتماعی هستند.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی

## بخش اول: مفاهیم و کلیات

نقش و کارکرد مدارس در آستانه‌ی هزاره‌ی سوم میلادی تغییر و جهش چشمگیری پیدا کرده است. افزون بر ایفای نقش سنتی مدارس مبنی بر تربیت افرادی فرهیخته، مدارس عهده‌دار پرورش شهروندانی مسؤل و رشد یافته و برخوردار از مهارت‌های اجتماعی و عاطفی نیز هستند (پلیتری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶؛ نقل از قنبری هاشم آبادی و باقری، ۱۳۸۶). از این رو توجه جدی و همه‌جانبه به عواملی که بستر لازم جهت دستیابی به این هدف را فراهم می‌سازند، اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. بدین منظور توجه جدی به رشد عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان یکی از راهبردهای اساسی در نیل به این هدف بشمار می‌رود (قنبری هاشم آبادی و باقری، ۱۳۸۶). رویکرد یادگیری اجتماعی - هیجانی<sup>۲</sup> مبتنی بر این باور است که کلیه فرایندها و بخش‌های یک نظام آموزشی اعم از طراحی و برنامه‌ریزی آموزشی و درسی، مدیران، معلمان، کارکنان، و مطالب و موضوعات درسی می‌بایست در خدمت آموزش و بهبود مهارت‌های اجتماعی و هیجانی یادگیرندگان، قرار گیرند. آموزش مهارت‌های هوش هیجانی «قطعه گمشده» آموزش‌های اجتماعی و هیجانی است که از ذهن بسیاری از معلمان مغفول مانده است. محیط اجتماعی مدرسه نمونه کوچکی از نظام اجتماعی جامعه تلقی می‌گردد. روابطی که دانش‌آموزان با معلمان و همسالان خود در مدارس برقرار می‌کنند، نقش اساسی در اکتساب نگرش‌ها، باورها و ارزش‌های بنیادین اجتماعی دارد و درک دانش‌آموزان را از جامعه و محیطی که در آن قرار دارند، تحت تاثیر قرار می‌دهد. مدرسه یکی از مهمترین بافت‌های یادگیری مهارت‌های هیجانی است. آموزش هیجانی می‌تواند از طریق گستره‌ای از تلاش‌ها مانند آموزش کلاسی، فعالیت‌های فوق‌برنامه، جو و شرایط حمایتی مدرسه، و درگیر کردن دانش‌آموزان، معلمان و والدین در فعالیت‌های اجتماعی صورت گیرد. در صورتی که فرآیند اجتماعی شدن و رشد مهارت‌های هیجانی در محیط اولیه خانواده مطلوب نباشد، این امکان وجود دارد تا مدارس از طریق آموزش‌های ترمیمی به جبران این کاستی‌ها بپردازند. بر این اساس بسیاری از مریبان و

1- Pellitteri

2- social emotional learning

روان‌شناسان نسبت به توجه و توسعه آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی در مدارس تاکید کرده‌اند (مایر و سالوی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷).

### بند اول: هوش هیجانی

ظرفیت یا توانایی سازماندهی احساسات و عواطف خود و دیگران، برای برانگیختن و کنترل موثر احساسات خود و استفاده از آنها در رابطه با دیگران است (گلمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸؛ ترجمه پارسا، ۱۳۸۷).

### بند دوم: ارزیابی هیجان‌ها

ارزیابی هیجان‌ها توانایی یک فرد برای استفاده از خودآگاهی (سواد هیجانی) برای مدیریت احساسات خود و دیگران است (قنبری هاشم‌آبادی و باقری، ۱۳۸۶).

### بند سوم: ابراز هیجان‌ها

توانایی فرد برای نفوذ بر هیجان‌ها فرد دیگر است. این توانایی روی سایر بسترهای هوش هیجانی به ویژه خود مدیریتی و خودآگاهی استوار است (همان منبع).

### بند چهارم: تنظیم هیجان‌ها

مدیریت هیجان‌ها، توانایی کنترل و اداره کردن هیجان‌ها در خود و دیگران است (همان منبع).

### بند پنجم: کاربرد هیجان‌ها

توانایی استفاده از هیجان‌ها در کمک به کسب نتایج مطلوب، حل مسائل و استفاده از فرصت‌هاست. این مهارت شامل توانایی مهم همدلی و بینش سازمانی است (همان منبع).

<sup>۱</sup>-Mayer & Salovy

<sup>۲</sup>- Goleman

## بند ششم: سازگاری اجتماعی

سازگاری اجتماعی، به وضعیتی اطلاق می‌شود که افراد خود را به تدریج و از روی عمد یا غیر عمد تعدیل می‌کنند تا با فرهنگ موجود سازگاری نمایند، هدف عمده و اصلی اجتماعی شدن هماهنگی فرد با محیط اجتماعی است تا با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می‌شود، زمینه رشد شخصی فراهم گردد. لذا مهمترین شاخص و نشانه‌ی اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است، سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه‌ی عملکرد در نقش‌هاست، که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخص قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار می‌گیرد (والی‌پور، ۱۳۸۰).

## بخش دوم: مبانی نظری پیرامون سازگاری اجتماعی

### بند اول: نظام و ساختار اجتماعی

یک نظام اجتماعی، مجموعه‌ای از کنشگران فردی است که در موقعیتی که دست کم جنبه فیزیکی یا محیطی دارد، با یکدیگر کنش متقابل دارند و رابطه‌ی شان با همدیگر و محیط بواسطه‌ی یک نظام ساختاربندی شده‌ی فرهنگی و نمادهای مشترک مشخص می‌شود (پارسونز<sup>۱</sup>، ۱۹۵۱؛ نقل از ریتزر<sup>۲</sup>؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷، ص ۱۳۴). نظام اجتماعی یک پدیده‌ی جمعی به نسبت خود بسنده است که اعضایش می‌توانند همه نیازهای فردی و جمعی‌شان را برآورده سازند و یکسره در چارچوب آن زندگی کنند (روشه، ۱۹۷۵؛ ترجمه زنجانی‌زاده، ۱۳۷۰). هومنز<sup>۳</sup> (۱۹۷۱) معتقد است که انسان‌ها موجودات اجتماعی‌اند و در کنش متقابل با یکدیگر به سر می‌برند و اینکه اصول حاکم، بر رفتار فردی بر رفتار اجتماعی انسان‌ها نیز تسلط دارد. تبادل‌های انسانی ویژگی دوطرفه دارند و هر دو طرف در یک رابطه تبادلی با یکدیگر قرار دارند (ریتزر؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷، ص ۴۱۶). ساختار اجتماعی به الگوهای

<sup>۱</sup> -Parsons

<sup>۲</sup> - Ritzer

<sup>۳</sup> -Homans

تشخیص‌پذیر در زندگی اجتماعی، قواعد مشاهده‌پذیر و اشکال قابل‌شناسایی اطلاق می‌شود (بلاو<sup>۱</sup>، ۱۹۷۵). از طرفی درهم‌ریختگی بی‌شکلی و رفتار انفرادی بشری که تابع هیچ‌نظم و قاعده‌ای نیست در نتیجه ساختاری ندارد (هومنز، ۱۹۷۵؛ نقل از بیرامی، ۱۳۸۷).

کنشگران خود را در یک ساختار اجتماعی می‌یابند این ساختار اجتماعی همانندی‌های اجتماعی‌شان را مشخص می‌کند و آن نیز به نوبه‌ی خود الگوی برداشت آنها را از مزایایی که ممکن است از اتخاذ هر یک از راه‌های گوناگون کنش به دست آورند معین می‌سازند. در ضمن، ساختار اجتماعی توانایی انجام دادن کنش از سوی کنشگران را در جهات متفاوت مشخص می‌سازد. کافمن<sup>۲</sup> معتقد است که ساختارها (قوانین، قواعد) افراد را قادر می‌سازد تا رخدادهای زندگی شخصی و جهان‌شان را ادراک کنند، ماهیت و موقعیت را تشخیص دهند و در جهت سازمان دادن تجربه و راهنمایی کنش فردی یا جمعی عمل کنند. گیدنز<sup>۳</sup> (۱۹۸۷)، نظام اجتماعی را به عنوان عملکردهای اجتماعی باز تولید شده یا روابط باز تولید شده میان کنشگران یا جمع‌هایی که به صورت عملکردهای اجتماعی با قاعده سازمان گرفته‌اند تعریف می‌کند.

باید اظهار نمود که جهان‌حیاتی، مکانی‌متعالی است که گوینده و شنونده در آن ملاقات می‌کنند و به گونه‌ای متقابل این داعیه‌ها را مطرح می‌سازند که گفته‌های شان با دنیایشان سازگاری دارد آنها می‌توانند اعتبار این داعیه‌ها را مورد انتقاد یا تأیید قرار دهند در نتیجه به توافقهایی برسند (هابرماس<sup>۴</sup>، ۱۹۸۷؛ نقل از ریتزر؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷).

<sup>۱</sup> - Blou

<sup>۲</sup> - Kaufman

<sup>۳</sup> - Giddens

<sup>۴</sup> - Habermas

## بند دوم: تعریف و ماهیت سازگاری

مفهوم سازگاری از واژه‌ی انطباق در زیست‌شناسی گرفته شده است که یکی از پایه‌های نظریه تکامل داروین<sup>۱</sup> (۱۸۹۵) است و به ساختارهای بیولوژیکی و فرایندهایی که زنده ماندن انواع موجودات را تسهیل می‌کند اشاره دارد (لازاروس<sup>۲</sup>، ۱۹۷۵؛ نقل از بشارت، ۱۳۸۴).

سازگاری یک ساختار فیزیولوژیکی یا کالبد شناختی، یک فرآیند زیست‌شناختی یا یک الگوی رفتاری است که در طول تاریخ به بقا و تولید مثل کمک کرده است (ویلسون<sup>۳</sup>، ۱۹۷۵؛ نقل از توکلی، ۱۳۷۶).

سازگاری از راه انتخاب طبیعی به وجود می‌آید و باید قابل انتقال از راه توارث باشد (هرگنهان و السون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵؛ ترجمه سیف، ۱۳۸۵).

هر موجودی برای حفظ خود و تامین نیازهایش تلاش می‌کند تا با محیطی که در آن زندگی می‌کند سازگار شود، این تلاش در انسان جریانی پویا و بدون انقطاع است چون هم نیازهای او متنوع و در حال دگرگونی هستند و هم شرایط و اوضاع و احوال محیطی که در آن نیازهای مزبور می‌بایستی برآورده گردند در حال تغییر و دگرگونی است (نوابی‌نژاد، ۱۳۷۰). سازگاری در روان‌شناسی عبارت است از رابطه‌ای که هر ارگانیزم با توجه به شرایط پیرامون محیطش با محیط برقرار می‌کند. این اصطلاح معمولاً به سازگاری روان‌شناختی یا اجتماعی اشاره دارد و با معنای ضمنی مثبت، زمانی به کار گرفته می‌شود که فرد در یک فرآیند مستمر برای ابراز استعدادهای خود واکنش نسبت به محیط و در عین حال در جهت تغییر آن به گونه‌ای مؤثر و سالم درگیر است (ربر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵، به نقل از صدیق اورعی، ۱۳۷۹).

1 - Darwin

2 - Lazarus

3 - Willson

4 - Hergenhahn and ulson

5 - Reber

مک دونالد<sup>۱</sup> (۱۹۸۵) می‌گویند: "فردی سازگار است که پاسخهایی که او را به تعامل با محیطش قادر می‌کند، آموخته باشد و به طریق قابل قبول با اعضای جامعه خود رفتار کند تا نیازهای او ارضا شوند." یک فرد در یک موقعیت اجتماعی خاص می‌تواند خود را به راه‌های گوناگون با آن موقعیت تطبیق دهد یا سازگار کند (فونونی، ۱۳۸۰).

هم‌نوایی فرد با گروه عبارت است از اینکه فرد، باورها، ارزش‌ها، نمادها و هنجارهای گروه را درونی کرده و در ساخت شخصیت خود، یگانگی بخشیده باشد. هم‌نوایی، استاندارد و یکسان شدن رفتار است (روشه، ۱۹۷۵؛ ترجمه زنجانی‌زاده، ۱۳۷۰). منظور از سازگاری انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط بین فرد و محیط، به نحوی که با رفاه اجتماعی همراه باشد. سازگاری امری است نسبی و انسانها با درجات مختلفی به سازگاری دست می‌یابند (والی‌پور، ۱۳۸۰). زمانی که افراد دچار تضاد و یا در تأمین احتیاجات خود با مانع برخورد کنند اگر بتوانند برای رفع موانع عاقلانه رفتار کنند و از طریق مختلف اقدام نمایند در این صورت فعالیت‌های آنان، مثبت و نتیجه‌بخش خواهد بود و این فعالیت‌ها را سازگاری گویند (شریعتمداری، ۱۳۶۹).

هر گاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه‌ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد و برای ایجاد توازن، نیازمند بکارگیری نیروهای درونی و حمایت‌های خارجی باشد، و در این اسلوب جدید موفق شود و مسأله را به نفع خود حل نماید، گویند فرآیند سازگاری به وقوع پیوسته است (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳). فرد اجتماعی شده پیوسته ارتباطی دوگانه با جامعه دارد، از یک سو در جامعه همیشه، هماهنگی با کشمکش، جذب با دفع و عشق با نفرت ایستد، از دید زیمل، در جامعه همیشه، هماهنگی با کشمکش، جذب با دفع و عشق با نفرت همراه است به این ترتیب روابط در جامعه سرشار از ابهام است. از طرفی افراد نسبت به همدیگر علاوه بر احساسات مثبت احساسات منفی نیز نسبت به یکدیگر دارند، بنابراین در عالم تجربه گروه و جامعه‌ای را نمی‌توان یافت که یکسره هماهنگ و عاری از هر گونه تضاد باشد. پارسونز

<sup>۱</sup> - McDonald's

عموماً چنین تصور می‌کرد که کنشگران در فرا گرد اجتماعی شدن، گیرندگان منفعل‌اند، کودکان نه تنها عمل کردن، بلکه باید هنجارها، ارزش‌ها و اخلاقیات جامعه را فرا گیرند و معتقد است نیاز به ارضاء، کودکان را به اجتماع پیوند می‌دهد. این نیاز در مراحل بعدی زندگی، گرایش به ثبات دارند و از طریق یک تقویت ظریف و ملایم همچنان مستمر خواهند ماند. پس می‌توان گفت زمانی فرد از سازگاری بهره‌مند است، که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش، رابطه‌ای سالم برقرار کرده و نیازها و انگیزه‌های خود را ارضاء نماید (صدیق اورعی، ۱۳۷۹).

### بند سوم: عوامل مؤثر بر سازگاری

در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان عوامل مؤثر بر سازگاری را در چهار دسته ذیل قرار داد:

۱- عوامل فردی: ویژگی‌های فردی (از قبیل عدم جذابیت فیزیکی، وجود نقص عضو، بیماری‌های جسمی و مهارت‌های حرکتی که از کنترل فرد خارج هستند) در جذب و یا عدم پذیرش از سوی همسالان نقش مهمی دارند.

۲- عوامل خانوادگی: خانواده اولین و مهمترین محیطی می‌باشد که کودک در آن از کیفیت روابط انسانی آگاهی می‌یابد و در رشد شخصیت و اجتماعی شدن وی نقش اساسی به عهده دارند.

۳- عوامل اجتماعی: تغییرات سریع و بزرگ اجتماعی مانند: فقر، اعتیاد، تماس دایمی با معیارهای اخلاقی و فرهنگی مغایر با معیارهای خانوادگی احتمالاً بر عدم سازگاری کودکان می‌افزاید.

۴- همسالان: احساس تعلق و وابستگی به دیگر انسان‌ها از اساسی‌ترین نیازهای فردی است که در زمینه‌های مختلفی از جمله روابط همسالان بروز میکند و بر رشد روانی و جسمی و اجتماعی فرد تأثیر می‌گذارد و به طور کلی نوجوانان، همسالانی را ترجیح می‌دهند که بشاش، انعطاف‌پذیر، خوش طینت و مشتاق باشند، افرادی از نظر آنها محبوبند که به دیگران یاری



دهند تا احساس کنند از سوی سایرین پذیرفته شده‌اند، روابط ضعیف با همسالان در دوران نوجوانی پیشگوی ناسازگاری عاطفی دوران بزرگسالی است (ماسن؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۸۰).

### بند چهارم: بررسی انواع سازگاری<sup>۱</sup>

اسکات<sup>۲</sup> (۱۹۸۹)، به نقل از فرقدانی، (۱۳۸۳) انواع سازگاری را به این صورت عنوان می‌کند:

الف- سازگاری آموزش یا تحصیلی ب- سازگاری بین فردی یا اجتماعی و ج- سازگاری خانوادگی. از طرفی سینها و سینگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) نیز سازگاری را به صورت، الف- سازگاری آموزشی ب- سازگاری اجتماعی و ج- سازگاری عاطفی توصیف کرده است.

### الف- سازگاری آموزشی یا تحصیلی

جریان شکل‌گیری خود پنداره تحصیلی از این قرار است. اگر دانش‌آموز در فعالیت‌های مختلف آموزشگاهی، در اکثر موضوع‌های درسی و در طی چندین سال متوالی، احساس شایستگی کند و از سوی دیگران کار و فعالیتش به طور مثبت ارزیابی شود یک احساس کلی شایستگی در وی - حداقل در ارتباط با یادگیری موضوع‌های درسی، ایجاد می‌شود. به همین منوال، اگر کوشش‌های یادگیرنده در فعالیت‌های آموزشگاهی با شکست مواجه شود و از دیگران ارزیابی منفی دریافت کند در او نسبت به توانایی‌اش دست کم در رابطه با یادگیری آموزشگاهی یک احساس عمیق عدم شایستگی ایجاد می‌شود (سیف، ۱۳۷۸). این احساس شایستگی و مهارت‌های شخصی، فرد را قادر خواهد کرد تا در مقابله با موقعیت‌های بحرانی زندگی، روش‌های واقع‌بینانه‌ای را به کار برد. البته دانش‌آموزانی که زیر فشار والدین و در رقابت شدید با همکلاسی‌های خود در گرفتن نمره‌های بالا توفیق می‌یابند غالباً شخصیتی نامتعادل، وسواسی و مضطرب دارند. بیکر و دسایریک (۱۹۸۴) سازگاری تحصیلی را به عنوان داشتن نگرش‌های مثبت نسبت به اهداف تحصیلی وضع شده، کامل کردن شروط تحصیلی،

<sup>۱</sup> - Adjustment

<sup>۲</sup> - Scott

<sup>۳</sup> - Sinha & Sing

مؤثر بودن برای رسیدن به این شروط و نگرش مثبت به محیط تحصیلی تعریف کرده است (بالت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲، به نقل از عیدیان، ۱۳۸۵).

## ب- سازگاری اجتماعی

سازگاری اجتماعی به وضعیتی اطلاق می‌شود که افراد خود را به تدریج و از روی عمد یا غیر عمد تعدیل می‌کنند تا با فرهنگ موجود سازگاری نمایند، هدف عمده و اصلی اجتماعی شدن هماهنگی فرد با محیط اجتماعی است تا با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می‌شود، زمینه رشد شخصی فراهم گردد. لذا مهمترین شاخص و نشانه‌ی اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است، سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه‌ی عملکرد در نقش‌هاست، که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخص قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار می‌گیرد (والی‌پور، ۱۳۸۰). در حیات اجتماعی افراد متمدن، سازگاری اجتماعی حتی از پاسخ گفتن انسان به احتیاجات بدنی هم مهم‌تر است. انسان علاوه بر جنبه فیزیولوژیکی که دارد یک موجود اجتماعی است. چنانچه کودک احساس ناامنی کند و یا دانشجویی خود را تنها حس نماید و یا شخصی خود را شکست خورده بیندارد، لازم است به نحوی خود را با محیط سازش دهد. فرق اساسی بین سازگاری فیزیولوژیکی و اجتماعی آن است که در طی جریان اول تنها یک راه جهت برقرار کردن تعادل از دست رفته وجود دارد و حال آنکه در جریان دوم عدم برقراری تعادل با وجود ناراحتی و پریشانی شخص باعث مرگ او نمی‌شود ولی دائماً انسان با آن دست به گریبان است. مثلاً شخص گرسنه چنانچه غذا به او نرسد فوت می‌کند ولی شخصی که احتیاج به محبت دارد با داشتن زندگی پررنجی به حیات خود ادامه می‌دهد (توکلی، ۱۳۷۶). برای مشخص کردن این نوع سازگاری (اجتماعی) باید هم به خود فرد و هم به گروه دوستان، همسالان و محیط وی توجه نمود تا درک بهتری از سازگاری اجتماعی بدست آید (اسکات، ۱۹۸۹، به نقل از فرقدانی، ۱۳۸۳).

<sup>۱</sup> - Balter

### ج- سازگاری خانوادگی

مکانیسم‌هایی است که توسط آن یک فرد احساس امنیت و اعتماد نسبت به اعضای خانواده خصوصاً والدین می‌یابد و با آنها ارتباط درستی برقرار می‌کند، این نوع سازگاری از طریق رضایت کودکان از خانواده‌هایشان و درجه دوستی آنها با والدین ارزیابی می‌گردد. از یافته‌ها چنین بر می‌آید که سازگاری خانوادگی با سازگاری آموزش ارتباط نزدیک دارد و ابعاد سازگاری از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند (کریستیان، مور و زبل<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰؛ به نقل از درویزه، ۱۳۸۳). ویژگی‌هایی را برای خانواده‌های سالم که اعضای آن کاملاً سازگار هستند در نظر گرفته‌اند.

### د- سازگاری عاطفی

واکنش کودک در سال‌های اول زندگی خود مربوط به اطرافیان و اغلب عاطفی است. این گونه واکنش‌ها در ابتدا کلی است و نمی‌توان دقیقاً بر آن‌ها نام یکی از حالات عاطفی را گذارد. همراه با جریان عمومی رشد در تمامی زمینه‌ها، تظاهرات عاطفی مربوط به هر یک از حالات عاطفی به مرور مشخص‌تر و اختصاصی‌تر می‌شوند. در واقع یادگیری و کسب تجربه باعث می‌شود که بین تظاهرات عاطفی و محیط اجتماعی سازش به وجود آید. توجه و پشتیبانی از کودک باعث می‌شود که او به استقلالی که مورد نیازش است دست یابد. به تدریج که کودک بزرگتر می‌شود همراه با رشد کلامی و شکل‌گیری شخصیتی او و کسب تجربه و یادگیری تظاهرات عاطفی، کودک راهی اجتماعی‌تر و مناسب‌تری برای بروز می‌یابد. همراه با کاسته شدن حالات عاطفی غیرمنطقی کودک، در صورت لزوم تظاهرات عاطفی او تغییر شکل می‌دهد تا متناسب با موقعیت اجتماعی شوند و امنیت او را به مخاطره نیندازد (وظیفه‌شناس، ۱۳۸۰). انسانی که از نظر عاطفی رشد یافته است، در ایجاد رضایت و وفاداری تواناست و از خشنود کردن دیگران لذت می‌برد.

<sup>۱</sup> - Kristiyan & Mur & Zebel

## بخش سوم: مبانی نظری پیرامون هوش هیجانی

### بند اول: تعریف هوش<sup>۱</sup>

- هوش، مجموعه‌ای از تواناییهای شناختی که به ما امکان می‌دهد تا نسبت به جهان اطراف آگاهی پیدا کنیم و یاد بگیریم که مسائل را حل کنیم. به عبارت روشن‌تر هوش یک ظرفیت شناختی است که امکان کسب دانش، یادگیری و چگونگی حل مسأله و مشکلات را فراهم می‌سازد.

- هوش به یک توانایی ذهنی عمومی اطلاق می‌شود و شامل توانایی استدلال، برنامه‌ریزی، حل مسأله، تفکر انتزاعی، درک افکار پیچیده و یادگیری سریع از تجربه‌هاست. این تعریف کامل نیست، در واقع هوش با استفاده از نمرات ضریب هوش (IQ) از آزمون‌های استاندارد، توسط کارشناس ماهر و با تجربه مشخص می‌گردد. هوش توانایی سازگاری با محیط است و افراد با هوش آنهایی هستند که به طریقی مهارت‌های مناسب خود را در محیط‌های فعلی به دست می‌آورند (آقایار و شریفی در آمدی، ۱۳۸۶).

### بند دوم: هیجان و مولفه‌های هیجان

هیجان‌ها نقش مهمی را در زندگی ایفا می‌کنند. آنها به رویاها، خاطرات و ادراک‌ها انرژی می‌دهند. هیجان در زبان انگلیسی (Emote) به معنی تحریک، تهییج، سوق دادن و وادار کردن گرفته شده است. هیجانها معمولاً به احساسات و واکنش‌های عاطفی اشاره می‌کند (چرنیس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ نقل از بشارت، ۱۳۸۴).

- **مولفه شناختی:** افکار، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت هیجان را تعیین می‌کند، ممکن است برای یک فرد لذت بخش و برای فرد دیگر آزار دهنده یا کسل کننده باشد.

<sup>1</sup> - Intelligence

<sup>2</sup> - Cherniss

- **مؤلفه فیزیولوژیکی:** هیجان می‌تواند با تظاهرات و تغییر جسمانی همراه باشد: مثلاً هنگامی که فرد به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می‌شود ضربان قلب بالا می‌رود، مردمک چشمها گشادتر می‌شود و نفس به شمارش می‌افتد. حالات اندام‌های بدن و آهنگ صدا از این جمله است (آقایار و شریفی در آمدی، ۱۳۸۶، ص ۳۸).

### بند سوم: تاریخچه هوش عاطفی

به طور کلی فعالیت‌های انجام شده در هوش عاطفی از سال ۱۹۰۰ تا کنون را می‌توان به پنج دوره تقسیم کرد:

- سال ۱۹۶۹-۱۹۰۰ دوره‌ای که در آن مطالعات روان‌شناختی مربوط به هوش و هیجان جدا و مستقل از یکدیگر صورت می‌گرفت. در حوزه هوش، اولین آزمون‌ها توسعه یافت و هوش به عنوان عاملی در نظر گرفته شد که در برگیرنده توانایی انجام صحیح امور و استدلال کردن است. در این دوره هم چنین مازلو<sup>۱</sup> نظریات خود را در مورد هوش عاطفی ارائه داد. وشلر<sup>۲</sup> (۱۹۴۳)، بیان می‌کند عوامل غیر از هوش منطقی می‌تواند باعث افزایش اثربخش گردند. برخی صاحب نظران معتقدند، پیشینه هوش هیجانی را می‌توان در ایده‌ها و نظرات وشلر به هنگام تبیین جنبه‌های غیرشناختی هوش عمومی، جست و جو کرد.

- سالهای ۱۹۸۹ - ۱۹۷۰ دوره‌ای که طی آن روانشناسان به بررسی چگونگی تاثیر هیجانات و تفکر بر یکدیگر پرداختند. طی این سال‌ها سیپس<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۸۷) کوپر<sup>۴</sup>، بار-آن<sup>۵</sup> و گاردنر<sup>۶</sup> و این‌پاین<sup>۷</sup>، ساواف<sup>۸</sup>، اوریولی<sup>۱</sup> و تروکی<sup>۲</sup> نظریات خود را ارائه دادند.

<sup>۱</sup> - Maslw

<sup>۲</sup> - Wechsler

<sup>۳</sup> - Sipps

<sup>۴</sup> - Cooper

<sup>۵</sup> - Bar-on

<sup>۶</sup> - Gardner

<sup>۷</sup> - Wayn payaen

<sup>۸</sup> - Sawaf

- سال‌های ۱۹۹۳-۱۹۹۰ دوره‌ی توجه ویژه پژوهشگران به مطالعه و بررسی پیرامون هوش هیجانی است در این دوره زیربناها و مفاهیم هوش هیجانی به ویژه در زمینه علوم عصبی توسعه پیدا کرد. در سال ۱۹۹۰ جان مایر<sup>۳</sup> و پیتر سالوی<sup>۴</sup> با بررسی پژوهش‌های قبلی دریافتند که برخی از افراد در شناخت احساسات خود و دیگران و حل مشکلات احساسی و هیجانی توانمند هستند. از سالهای ۱۹۹۷-۱۹۹۴ دوره‌ای که طی آن هوش هیجانی مفهوم پیدا کرده اولین کسی که توانست هوش عاطفی را بر سر زبانها آورده و در سطح جهان مطرح کند و آن را از نظریه به کاربرد نزدیک سازد، دانیل گلمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) بود.

- از سال ۱۹۹۸ تاکنون، تحقیق بررسی هوش هیجانی و نهادینه شدن آن در محافل علمی به طور ویژه مورد توجه واقع شده است (سبحانی نژاد و یوزباشی، ۱۳۸۷، ص ۲۳).

#### بند چهارم: تعاریف هوش هیجانی

- نلی<sup>۶</sup> (۱۹۹۱): هوش هیجانی را از توانایی‌های غیرشناختی و شایستگی‌های روانی تعریف می‌کند که توانایی فرد را در مسائل و فشارهای محیطی، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

- مارتینز<sup>۷</sup> (۱۹۹۷) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از مهارت‌های غیر شناختی، توانایی‌ها و ظرفیت‌ها می‌داند که خود را در مقابل مطالبات و فشارهای بیرونی مقاوم می‌سازند.

- مک گاروی<sup>۸</sup> (۱۹۹۷) هوش هیجانی مشتمل بر توانایی پیگیری و با انگیزه، توانایی کنترل تکانه‌ها، توانایی کنترل هیجانات، توانایی همدلی و عطف کردن است.

<sup>1</sup> - Orioli

<sup>2</sup> - Trochi

<sup>3</sup> - John Mayer

<sup>4</sup> - Peter Salovey

<sup>5</sup> - Daniel Goleman

<sup>6</sup> - Neely

<sup>7</sup> - Martinez

<sup>8</sup> - Mc Garvey

- گلمن (۱۹۹۸): هوش هیجانی ظرفیت انسان را در شناخت خود و دیگران تعیین و کمک می‌کند تا در خود ایجاد انگیزش کرده و هیجانات خود را کنترل و روابط خود با دیگران را بر این اساس، پی‌ریزی نماییم.

- بار- آن<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌ها می‌داند که فرد را برای سازگاری موثر با محیط خود، برای موفقیت در زندگی تجهیز می‌کنند.

- مایر و سالوی (۱۹۹۰) شکلی از هوش که شامل توانایی برای کنترل عواطف و احساسات دیگران و خود شخص می‌باشد (استیس، برون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ نقل از دهشیری، ۱۳۸۲).

### بند پنجم: هوش هیجانی در محیط کار

هوش هیجانی عالی (پیشرفته) در خیلی از حوزه‌های زندگی می‌تواند سودمند باشد، با این وجود، کاربرد سودمندی آن غالباً در محیط کار حرفه‌ای است.

چرنیس<sup>۳</sup> به اختصار چهار دلیل عمده که چرا محیط کاری، مکانی منطقی برای ارزیابی و بهبود قابلیت‌های هوش عاطفی خواهد بود را شرح می‌دهد:

- قابلیت‌های هوش هیجانی در موفقیت بیشتر مشاغل حیاتی هستند.

- خیلی از بزرگسالان بدون این قابلیت‌های لازم برای موفقیت و بی نظیر بودن در شغل خود وارد نیروی کار می‌شوند.

- خیلی از بزرگسالان انگیزه و روش‌هایی برای فراهم کردن آموزش هوش هیجانی ایجاد کرده‌اند.

- اکثر بزرگسالان بیشتر ساعات کاری خود را در سرکار می‌گذارند (سیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷؛ نقل از آقاییار و شریفی در آمدی، ۱۳۸۶).

<sup>۱</sup> - Bar-on

<sup>۲</sup> - Stys.brown

<sup>۳</sup> - Cherniss

گلمن در کتاب کارکردن با هوش هیجانی، بر نیاز به هوش هیجانی در محیط کار یعنی محیطی که اغلب بر عقل توجه می‌شود تا قلب تمرکز نموده و معتقد است نه تنها مدیران و رؤسای شرکت‌ها نیازمند هوش هیجانی هستند، بلکه هر کس که در محیط سازمان کار می‌کند، نیازمند هوش هیجانی است. هرچه در سازمان به سمت سطوح بالاتر می‌رویم، اهمیت هوش هیجانی در مقایسه با هوش عقلی افزایش می‌یابد. در این زمینه گلمن و همکاران معتقدند؛ هوش هیجانی در تمامی رده‌های سازمانی کاربرد دارد اما در رده‌های مدیریتی ارشد، اهمیت آن حیاتی‌تر است. زیرا روحیاتی که در رأس سلسله مراتب سازمانی بوجود می‌آید، سریع‌گسترش می‌یابند و هر کس به مدیریت و بالادست خود نگاه می‌کند، افراد زیر دست و مرئوسین رفتارهای هیجانی خود را از مدیران ارشد می‌آموزند. راهبردهای عملکردی کارکنان سازمان، ترکیبی از هوش شناختی و هوش هیجانی است و به رهبران سازمان کمک می‌کند، بهترین عملکرد را از طریق بهترین کارکنان بدست آوردند تلفیق و هدایت این قابلیت‌های ویژه، پایه و اساس اثربخش رهبری رسیدن به حداکثر توان سازمان است. هوش عاطفی تسهیل‌کننده‌ای قوی برای کارکنان سازمان در مسیر نوآوری، خلاقیت و بهره‌وری است (سبحانی نژاد و یوزباشی، ۱۳۸۷). دانیل گلمن می‌گوید: «قوانین انجام کار دائماً در حال تغییرند و ما همیشه بوسیله معیارهای جدیدی مورد قضاوت قرار می‌گیریم. مهم نیست ما چقدر هوشمندیم، چقدر آموزش دیده‌ایم یا چه تخصصی داریم، بلکه مهم اینست چطوری می‌توانیم خودمان و دیگران را اداره کنیم» (سبحانی نژاد و یوزباشی، ۱۳۸۷).

### **بند ششم: کاربردهای هوش هیجانی در محیط کار**

- **توسعه شغلی:** اگر معیارهایی برای شناخت کارکنان یا خودتان داشته باشید می‌توانید معیارهای شغلی کارکنان را همانند رعایت بهداشت روانی در نظر بگیرید.



- **توسعه (بهبودی) مدیریت:** مدیرانی که فقط بر مهارت‌های فنی خودشان تکیه می‌کنند، مدیریت نمی‌کنند بلکه صرفاً عهده‌دار امور هستند. بنابراین شناخت و ارتقاء می‌تواند منجر به توسعه‌ی روش‌های مدیریتی خاص شود.

- **اثر بخشی گروهی:** گروه‌ها چیزی بیش از مجموع افراد به صورت انفرادی هستند، به عبارتی نقش گروه‌ها هم افزایی است. هوش هیجانی عاملی است که باعث حفظ و پایداری گروه‌ها می‌شود.

- **تغییر نگرش:** قابلیت‌های هوش هیجانی خوش‌بینی تسهیل و تسریع‌کننده حرکت در اقدام به سوی عملکرد عالی است. بهره‌مندی از درجه خوش‌بینی، منحصر به فردترین شاخص برای فروشندگان موفق است.

- **برگشت‌پذیری<sup>۱</sup>:** فشار روانی (استرس) از عوامل کاهش‌دهنده بهره‌وری و تمرکز حواس است. منحصر به فردترین روش در تحمل فشار روانی برگشت‌پذیری است که یکی از قابلیت‌های هوش عاطفی محسوب می‌شود. به معنی بازگشت به حالت اولیه پس از روبه‌رو شدن با یک مانع (آقایار و شریفی در آمدی، ۱۳۸۶).

### بخش سوم: آموزش‌های هوش هیجانی

چرنیس بیان می‌کند، برنامه‌های آموزشی که هدف آنها بهبود هوش عاطفی است می‌تواند در چندین حوزه مختلف در سازمان آموزش داده شوند که شامل خودآگاهی، همدلی، پشتکار، انطباق‌پذیری، کارآمدی و روابط اجتماعی می‌باشد.

این نکته مهم نباید فراموش شود که برنامه‌های آموزشی سنتی عموماً در رشد قابلیت‌های هوش عاطفی موفقیت‌آمیز نیستند. برنامه‌های آموزشی سنتی عموماً یک شیوه را برای همه تجویز می‌کند، که در آن پیچیدگی‌های فردی را نادیده می‌گیرد، روبروی یادگیری شناختی متمرکز می‌شود. به عقیده گلמן و چرنیس برنامه‌هایی که از فرایند یادگیری شناختی استفاده

<sup>۱</sup>- Resilience

می‌کنند شامل قرار دادن اطلاعات جدید در شیوه‌ها و چارچوب‌هایی از فهم هستند که از قبل وجود داشته‌اند، در نتیجه موجب توانمند شدن سیستم عصبی مغزی شوند، این نوع یادگیری بی‌تاثیر می‌باشد، چون زمانیکه هوش عاطفی را آموزش می‌دهد باعث کنترل هیجانات می‌شود. گلמן فرایندی مطلوب برای رشد هوش هیجانی در سازمانها مطرح کرده است، که شامل چهار مرحله می‌باشد.

- آمادگی برای تغییر<sup>۱</sup>

- آموزش<sup>۲</sup>

- انتقال و نگهداری<sup>۳</sup>

- ارزیابی<sup>۴</sup>

آمادگی برای تغییر شامل مراحل زیر است:

- **ارزیابی نیازهای سازمان:** با شناخت نیازهای سازمان، می‌توان ویژگی‌های مورد نظر و مناسب که کارکنان آن سازمان باید کسب کنند را مشخص کرد.
- **ارزیابی نقاط ضعف و قوت:** بعضی از افراد از نقاط ضعف و قوت خود در محیط کار به خوبی آگاهی نداشته، پس شناسایی نقاط ضعف و قوت از اقدامات ضروری است.
- **ارائه بازخورد با آگاهی:** افراد زمانی برای تغییر مجاب می‌شوند که به بازخورد مناسبی از رفتار خود دست یابند این بازخورد نباید حالت دفاع در فرد ایجاد کند، بلکه باید با دلسوزی و مهارت صورت پذیرد.

<sup>1</sup> - Preparation

<sup>2</sup> - Training phase

<sup>3</sup> - Transfer and maintenance phase

<sup>4</sup> - Evaluation phase

- **تشویق به مشارکت:** چون یادگیری هیجانی و اجتماعی در ابتدا غیر عملی به نظر می‌رسد و افراد نسبت به آن خوش‌بین نیستند و تا زمانی که مدیریت سازمان به طور جدی آن را تأیید نکنند، کارمندان چندان رغبتی به مشارکت نخواهند داشت و در صورت تأیید تمایل بیشتری پیدا خواهند کرد.

- **ایجاد ارتباط میان اهداف یادگیری و ارزش‌های فردی:** اگر باور داشته باشند که شرکت در برنامه‌های آموزشی آن‌ها را به اهدافشان نزدیکتر می‌کند، آنها برای یادگیری انگیزه بیشتری می‌یابند.

- **برآورده شدن انتظارات:** افرادی که اطمینان داشته باشند که شرکت در کلاس‌های آموزشی، ثمربخش خواهد بود، انگیزش بیشتری به دست آورده و مهارت‌های بیشتری در فرایند آموزش کسب می‌کنند.

- **تخمین آمادگی:** افراد پس از گذراندن مراحل قبلی، متوجه می‌شوند که چقدر آماده شده‌اند. در واقع حرکت در این مراحل حالت صعودی دارد و افراد متوجه تغییرات و آمادگی خود می‌شوند.

- **آموزشی:** این مرحله بیشتر بر یادگیری عملی و تجربی به صورت مکرر، مدل‌سازی و بازخورد اصلاحی تمرکز دارد.

- **انتقال و نگهداری:** هدف از آموزش مهارت‌ها، انتقال آنها به محیط‌های شغلی است. بهترین برنامه‌های آموزشی در صورتی که از سوی سازمان مورد نظر حمایت نشود، موثر واقع نخواهد شد. نگهداری مهارت‌ها از طریق حمایت اجتماعی و محیط کاری صورت می‌گیرد.

### **بند اول: هوش هیجانی و عملکرد**

در این راستا ممکن است این سوال بوجود می‌آید که آیا مشاغل افراد با سطوح بالای هوش هیجانی از مشاغل آن دسته از افراد با سطوح پایین هوش هیجانی، متفاوت است؟

حاصل این سوال نشان می‌دهد که افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار هستند عملکرد بهتری دارند و مسیر ترقی با ثبات‌تری را در سازمان‌ها بوجود می‌آورند. مطالعات بر روی عملکرد شغل مدیران نشان می‌دهد، مدیرانی که آگاهند و از غم دقیقی نسبت به عواطف خود و دیگران برخوردار هستند و قادرند از این آگاهی و فهم به طور موثر، افراد را تشویق و به چالش دعوت کنند، در مقایسه با مدیران سنتی که عملاً هر هیجانی را از محیط کاری دور می‌کنند و شیوه مدیریتی روش‌مند را اتخاذ می‌کنند، موفق‌ترند. هوش عاطفی علاوه بر تاثیر بر روی عملکرد فرد، بر روی عملکرد تیم‌ها و گروه‌ها نیز موثر می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد گروه‌هایی که از افراد با درجه هوش هیجانی بالا تشکیل شده است، عملکرد بهتری نیست به تیم‌های متشکل از افراد با هوش هیجانی پایین‌تر را دارا می‌باشند (توماس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸).

### نتیجه‌گیری

سازگاری از جمله مفاهیمی است که ابعاد گوناگونی دارد. نشانه‌های سازگاری را برقرار کردن رابطه روان‌شناختی رضایت‌بخش میان خود و محیط پذیرش رفتار و کردار مناسب و موافق با محیط و تغییرات محیط و سازگاری موجود زنده با تجربیات درونی و بیرونی می‌دانند. یکی از عوامل مهم و قابل توجه در تضمین سازگاری کارآمد و سلامت فکری، جسمانی و روانی افراد توانایی ابراز صحیح و به موقع هیجانات در جریان تعامل با یکدیگر می‌باشد. همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که هوش هیجانی تا حد زیادی با ارتباطات اجتماعی و نحوه تعامل با دیگران در ارتباط است و در مهارت‌های اجتماعی، به ویژه پذیرش اجتماعی و سازگاری اجتماعی بسیار تعیین کننده است. ناتوانی در بروز به موقع مهارت‌های هیجانی می‌تواند سلامت فکری، جسمانی و روانی دانش‌آموزان دختر را تهدید کند و سازگاری آنان را در تعامل با دیگران، به ویژه 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

<sup>۱</sup> -Thomas

مجموع می‌توان گفت که سازگاری اجتماعی نوجوانان، نتیجه 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 زمینه سازگاری اجتماعی او فراهم می‌شود. بنابراین، لازم است خلق و خو و هیجان‌های نوجوانان توسط والدین و مربیان مورد توجه و آموزش قرار گیرد.



## منابع و ماخذ

- ۱- آذین، ا.، موسوی، س.م.، ۱۳۸۸، بررسی نقش عوامل آموزشگاهی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان فریدونشهر، مجله پژوهشی جامعه‌شناسی کاربردی، دانشگاه علوم انسانی اصفهان پایپی (۴۱) ص: ۱۸۳-۲۰۰.
- ۲- آقاییار، س.، شریفی در آمدی، پ.، ۱۳۸۶، هوش هیجانی سازمانی، چاپ اول، نشر سپاهان.
- ۳- آهنکوب‌نژاد، م.ر.، ۱۳۷۲، مقایسه عملکرد تحصیلی و سازگاری عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان جهشی و غیر جهشی مدارس ابتدائی شهرستان اهواز.
- ۴- ابراهیمی، ع.، ۱۳۷۲، بررسی تاثیر اشتغال مادر بر سازگاری اجتماعی دختران دوره دبستانی در شهر تهران.
- ۵- اسدی، ج.، برجعلی، ا.، جمهری، ف.، ۱۳۸۶، رابطه بین هوش هیجانی، فرسودگی شغلی و سلامت روان کارکنان شرکت ایران خودرو، پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره) تابستان ۱۳۸۶؛ ۶ (۲۲): ۴۱-۵۶.
- ۶- اسلامی‌نسب، ع.، ۱۳۷۳، روان‌شناسی سازگاری. تهران: چاپ و نشر بنیاد.
- ۷- اکبری، ص.، فاتحی‌زاده، م.، ۱۳۸۳، مقایسه رشد اجتماعی، سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان عضو کانون‌های فرهنگی - تربیتی با سایر دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اصفهان. نمایه پژوهشی.
- ۸- اتکینسون، ر.ل.، اتکینسون، ر.س.، هیلگارد، ا.ر.، ۱۳۸۵، زمینه روان‌شناسی، (ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران). تهران: انتشارات رشد.

- ۹- برنیک، م.، ۱۳۸۳، بررسی سودمندی یک برنامه آموزشی مهارت‌های عاطفی و اجتماعی در افزایش هوش عاطفی آموزندگان دبیرستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.
- ۱۰- بشارت، م.ع.، ۱۳۸۴، بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه تهران، فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء. دوره ۱ شماره ۲ و ۳، ص ۲۵-۳۸.
- ۱۱- بیرامی، م.، ۱۳۸۷، بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر ابراز وجود، خودکارآمدی و سلامت روانی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی. ۳(۱۱): ۱۹-۳۶.
- ۱۲- پاکدامن، ش.، ۱۳۸۰، ارتباط بین دلبستگی و جامعه‌طلبی در نوجوانان. رساله‌ی دکترای روان‌شناسی، دانشگاه تهران
- ۱۳- توکلی، م.ب.، ۱۳۷۶، بررسی رابطه‌ی اشتغال مادران با سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی فرزندان آنان در مقطع تحصیلی ابتدایی شهرستان سنندج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی سنندج.
- ۱۴- حدادی، ع.ا.، روشن، ر.، اصغرنژاد، ف.، ۱۳۸۶، بررسی مقایسه‌ای رابطه هوش هیجانی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهد و غیرشاهد دانشگاه تهران. دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، روان‌شناسان ایرانی. ۳۷(۱): ۷۳-۹۷.
- ۱۵- حیدری، م.، ۱۳۸۷، بررسی رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی در میان دانشجویان پسر دانشگاه قم، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه مبانی روانی آموزش و پرورش دانشگاه تهران.
- ۱۶- خاکی، غ.ر.، ۱۳۸۸، روش تحقیق با رویکرد پایان‌نامه‌نویسی، انتشارات بازتاب، تهران.



پروفیسر شگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی