

# رابطه هوش هیجانی و رضایت از خود در معلمان

## چکیده

هدف پژوهش، بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت از خود در معلمان مقطع متوسطه است. روش تحقیق از نوع هم‌بستگی است و ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه هوش هیجانی برادبری و گریوز و پرسش‌نامه رضایت از خود است، جامعه آماری، شامل کلیه معلمان مقطع متوسطه و نمونه آماری شامل ۶۵ نفر از معلمان، (۳۰ نفر زن و ۳۵ نفر مرد) است که از طریق نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده‌اند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که: بین هوش هیجانی و رضایت از خود در معلمان مدارس متوسطه ارتباط وجود دارد و بین معلمان مرد و زن از نظر هوش هیجانی و رضایت از خود، تفاوت معناداری وجود ندارد.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، رضایت از خود، معلمان.

## دکتر رمضان حسن‌زاده

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

## الهام برمکی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
علوم انسانی

خودآگاهی<sup>۵</sup> عبارت است از توانایی درک صحیح و دقیق هیجان‌ها در همان لحظه‌ای که روی می‌دهند و فهمیدن این که در رابطه با وضعیت‌های متفاوت چه تمایلاتی وجود دارد. هم‌چنین خودآگاهی واکنش‌های عادی ما نسبت به رویدادها، مشکلات و حتی مردم را شامل می‌شود.

خودمدیریتی<sup>۶</sup> چیزی است که وقتی دست به عمل می‌زنیم یا نمی‌زنیم، روی می‌دهد. خودمدیریتی وابسته به خودآگاهی است و به معنی استفاده از آگاهی از هیجان‌ها برای انعطاف‌پذیر بودن و رفتار خود را به‌طور مثبت رهبری کردن. است. آگاهی اجتماعی<sup>۷</sup> عبارت است از توانایی حدس زدن دقیق هیجان‌های دیگران و فهمیدن این که آن‌ها واقعاً چه احساسی دارند. مدیریت رابطه<sup>۸</sup> محصول همهٔ مهارت‌های هیجانی اول است: خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی. مدیریت رابطه عبارت است از: توانایی به‌کارگیری آگاهی از هیجان‌های خود و نیز هیجان‌های دیگران برای مدیریت کردن تعامل‌ها. این کار باعث می‌شود که تبادل اطلاعات شفاف باشد و شخص به‌طور مؤثر بتواند از عهدهٔ تعارض‌ها و برخوردها برآید. کسانی که روابط خود را خیلی خوب مدیریت می‌کنند، آگاه‌اند که ارتباط داشتن با تعداد زیادی از مردم، حتی با کسانی که از آن‌ها زیاد خوششان نمی‌آید، به نفع آن‌هاست (صالحی، وکیلی، ۱۳۸۷).

پیامدهای نداشتن هوش هیجانی بسیار نگران‌کننده است. مطالعات مختلف ثابت کرده‌اند که ارزشمندترین و خلاق‌ترین کارمندان گروهی هستند که هوش عاطفی خود را به‌کار می‌گیرند اما لزوماً میزان IQ بالایی ندارند. این افراد شامل مهندسان، حسابداران، فروشندگان، مدیران و هم‌چنین صاحبان مشاغل می‌شوند. می‌باشد (الدر، ترجمهٔ نجفی‌پور، ۱۳۸۷؛ حسینی، ۱۳۸۴). تحقیقی با عنوان بررسی مقایسه‌ای هوش هیجانی زنان شاغل و خانه‌دار شهر تهران، به این نتیجه دست یافت: هوش هیجانی و مؤلفه‌های درون‌فردی<sup>۹</sup> و میان‌فردی آن در زنان شاغل به‌طور معناداری بالاتر از زنان خانه‌دار است (وکیلی، ۱۳۸۶). زنان دارای هوش هیجانی، باجرات‌اند و احساس‌های خود را به‌طور مستقیم بروز می‌دهند. هم‌چنین در مورد خود احساس مثبتی دارند و زندگی برای آن‌ها سرشار از معناست. مردانی که از نظر هوش هیجانی بالا هستند، از نظر اجتماعی متوازن، خوش‌برخورد و بشاش‌اند و در مقابل افکار نگران‌کننده یا ترس‌آور مقاوم‌اند. آنان در زمینهٔ خدمت به مردم یا حل مشکلات، قبول مسئولیت و برخورداری از دیدگاهی اخلاقی، ظرفیتی قابل توجه دارند و در ارتباط خود با دیگران هم‌حسی و توجه نشان می‌دهند (رنجبردار، ۱۳۸۹). تحقیقات حاکی از آن است که هوش هیجانی زنان به‌طور کلی چهار امتیاز بالاتر از هوش هیجانی مردان است. ساداتی (۱۳۸۶) در تحقیقی که با عنوان مقایسهٔ هوش هیجانی مدیران و رابطهٔ آن با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آن‌ها انجام داد، به این نتیجه رسید که هوش هیجانی مدیران مرد و زن متفاوت است.

سال‌های زیادی پژوهشگران در پاسخ به این سؤال که «چه عامل یا عواملی سبب موفقیت افراد می‌شود»، به هوش<sup>۱</sup> و توانایی ذهنی بالاتر در افراد موفق اشاره می‌کردند و آن را عامل اساسی در پیشرفت می‌دانستند، اما به مرور زمان مشخص شد که هرچند توانایی‌های ذهنی و شناختی تا اندازه‌ای با پیشرفت و موفقیت رابطه دارند اما تنها کلید پیش‌بینی موفقیت نیستند (صائمی، ۱۳۸۸). بهرهٔ هوشی به‌خوبی نمی‌تواند از عهدهٔ توضیح سرنوشت متفاوت افراد که فرصت‌ها و شرایط تحصیلی مشابهی دارند، برآید. بهرهٔ هوشی در فراز و نشیب‌های زندگی به‌تنهایی نمی‌تواند در افراد آمادگی زیادی برای مقابلهٔ صحیح ایجاد کند و لزوماً تضمین‌کنندهٔ رفاه، شخصیت اجتماعی یا احساس شادکامی در زندگی نیست (ساداتی، ۱۳۸۶). محققان در سال‌های اخیر به عوامل غیرشناختی پرداخته و در تعیین اهمیت عوامل غیرشناختی در موفقیت، به نتایج قابل ملاحظه‌ای دست یافته‌اند (صائمی، ۱۳۸۸). آنچه در این میان نقش کلیدی دارد، ویژگی‌های شخصی فرد، قدرت ابتکار و خلاقیت، قابلیت انطباق با محیط، توانایی همکاری با دیگران، ترغیب و تشویق به فعالیت هرچه بیشتر و مؤثرتر است (ساداتی، ۱۳۸۶).

به نظر روان‌شناسان، یکی از انواع هوش، هوش هیجانی<sup>۲</sup> است، هوش هیجانی یعنی داشتن ظرفیتی برای شناخت احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از این هیجان‌ها به‌نحو مناسب، برای برقراری ارتباط بهتر با خود و دیگران (طباطبائی، ۱۳۸۸). بار-ان، هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌های غیرشناختی، توانایی‌ها و مهارت‌هایی می‌داند که بر توانایی رویارویی موفقیت‌آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارند (وکیلی، ۱۳۸۵). گلمن<sup>۳</sup> نخستین کسی بود که اصطلاح هوش عاطفی را در میان مردم رواج داد. او (۱۹۹۵) در کتاب خود، با عنوان هوش عاطفی به تحقیقی با عنوان «بررسی اهمیت هوش عاطفی در مقایسه با هوش عقلی» که ۳۰ سال پیش خود او انجام داده است، اشاره می‌کند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که فردی که قابلیت‌های عاطفی بالایی دارد و از بخش احساس مغز به‌خوبی بهره می‌گیرد، در مقایسه با فردی که هوش عقلی او در سطحی مشابه است اما هوشمندی عاطفی لازم را ندارد، در زندگی و ارتباطات خود موفق‌تر عمل می‌کند، در مقابل استرس و مشکلات مقاوم است و ذهنی پویا در برابر چالش‌ها دارد (وکیلی، ۱۳۸۶). او معتقد است که زندگی جمعی و اخلاقی ما به خویشتن‌داری، همدلی و مهارت‌های مربوط به هوش عاطفی بستگی دارد (موسوی، ۱۳۸۸).

## ■ حوزه‌های پنجگانهٔ هوش هیجانی

۱. شناخت هیجان‌ها، ۲. ادارهٔ هیجان‌ها، ۳. ایجاد انگیزه در خود، ۴. شناخت و فهم هیجان‌های دیگران، ۵. مدیریت روابط<sup>۴</sup> و مدیریت هیجان‌های دیگران (چپمان، ۲۰۱۰). او مهارت‌های هوش هیجانی را این‌گونه توصیف می‌کند:

هوش هیجانی یعنی داشتن ظرفیتی برای شناخت احساسات و هیجانات خود و دیگران و استفاده از این هیجانات به نحو مناسب، برای برقراری ارتباط بهتر با خود و دیگران.

با تمرین آن را بهبود بخشند. کسانی که در هوش هیجانی نمره کمی می‌آورند، عملاً می‌توانند خودشان را به پای همکارانشان برسانند. پژوهش انجام شده در دانشگاه کوئینزلند استرالیا نشان می‌دهد، کسانی که هوش هیجانی و عملکرد شغلی ضعیفی دارند، می‌توانند تنها با تلاش برای بهبود هوش هیجانی، خود را به پای همکارانی که در هر دو بسیار عالی هستند برسانند (همان).

### ■ هوش هیجانی و سلامت روان

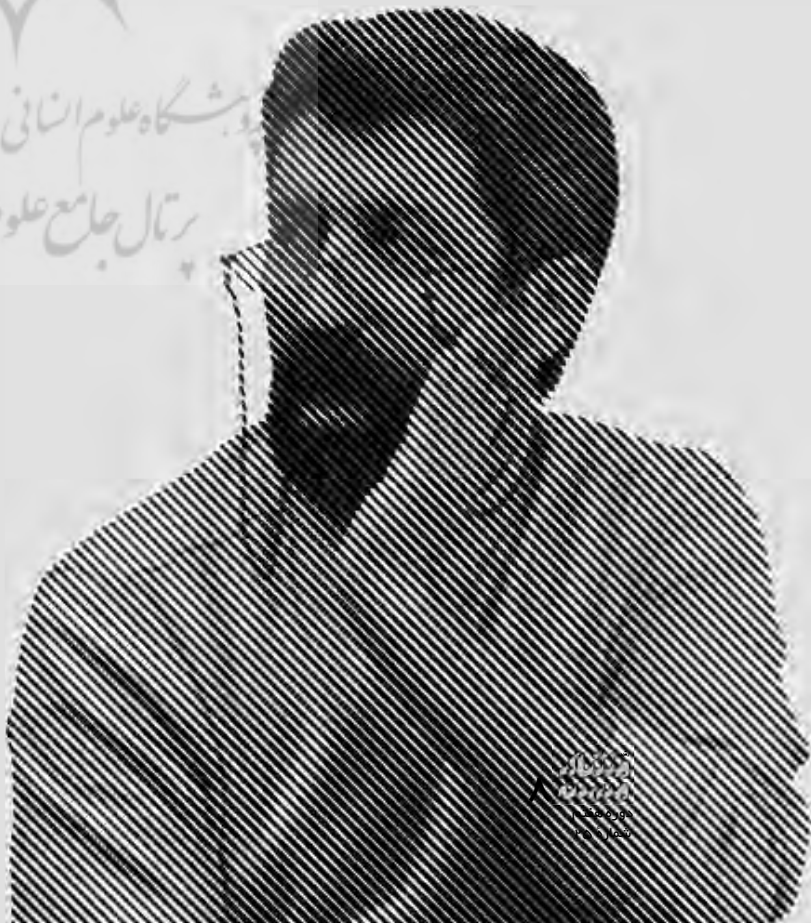
پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هوش هیجانی به‌طور مستقیم سلامت افراد و کیفیت روابط<sup>۱۱</sup> آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. شوت و همکارانش (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای که برای بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی بالاتر با سلامتی بیشتر مرتبط است. لویز و همکارانش (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی ۱۱۸ دانشجوی آمریکایی و ۱۰۳ دانشجوی آلمانی، هوش هیجانی آن‌ها را توسط آزمون MSCEIT سنجیدند. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که نمرات بالاتر در مدیریت هیجان‌ها به‌طور مشخصی با کیفیت روابط دانشجویان با دوستانشان مرتبط بوده است. با توجه به ویژگی‌های افراد دارای هوش هیجانی بالا می‌توان ارتباط آن را با رضایت از خود به‌عنوان عامل تضمین‌کننده سلامت روانی پیش‌بینی کرد. از آن‌جا که همه زندگی در وجود آدمی شکل می‌گیرد، رضایت و آرامش را نیز نمی‌توان در بیرون جست‌وجو کرد و برای یافتن آن، باید به عمق وجود خویش مراجعه کرد. برداشت شخصی از خویشتن خود، تأثیر قدرتمندی بر سعادت دارد. تصویر شخصی، درک و برداشت از خود به شکلی که از آن احساس رضایت کنیم، رضایت از خود نام دارد. این تصویرها می‌توانند بسیار مثبت باشند و شخص را در اعمال و افکارش سرشار از اعتمادبه‌نفس کنند یا منفی باشند و شخص را نسبت به قابلیت‌ها و نظریات خود دچار تردید نمایند (منبع: اینترنت). تمایل نداشتن برای پذیرش خود<sup>۱۲</sup> به‌عنوان آن‌چه واقعاً هستید، می‌تواند به اتلاف وقت و انرژی زیادی منجر شود؛ چون برای بودن آن‌چه نیستید تلاش می‌کنید (اینترنت).

کارل راجرز<sup>۱۳</sup>، روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: «هرچه افراد خود را بیشتر بپذیرند، احتمال بیشتری خواهند داشت که دیگران را نیز بپذیرند. برعکس، هرچه نظرشان نسبت به خود نامطلوب‌تر باشد، دیگران را نیز کمتر پذیرا خواهند بود» (پایان‌نامه).

استنک (۱۹۸۷) در تحقیقی با عنوان «ارتباط متقابل بین عزت‌نفس و تصور فرد از توانایی خود» به این نتیجه رسید که اگر میزان عزت‌نفس کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد به‌وجود می‌آید و برعکس، با افزایش میزان عزت‌نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیا می‌شود و تغییرهای مثبتی چون: افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتمادبه‌نفس، لذت بردن از روابط با دیگران و پیش‌بینی مثبت نسبت به موفقیت‌های بعدی در او پدیدار می‌شود (همان).

پژوهش‌های متعددی به قدرت پیش‌بینی هوش در حوزه‌های مختلف پرداخته‌اند. یافته‌های این پژوهش‌ها حاکی از آن است که هوش هیجانی، یک قدرت پیش‌بینی‌کننده قوی برای موفقیت در آینده است (رنجبردار، ۱۳۸۹). اوکینزا-بولیک (۲۰۰۵) مطالعه‌ای با عنوان هوش هیجانی در محل کار انجام داد. نتایج این مطالعه که روی ۳۳۰ نفر پزشک، پرستار، معلم و مدیر انجام گرفت، این بود که هوش هیجانی عاملی ضروری در تعیین موفقیت در زندگی و سلامت روانی<sup>۱۴</sup> است. هوش هیجانی تأثیر مهمی در مقابله با استرس شغلی افراد دارد و باعث پیشگیری از تأثیرات منفی بر سلامت روانی آن‌ها می‌شود (ساداتی، ۱۳۸۶). عابدی جعفری-مرادی (۱۳۸۳) در تحقیقی با عنوان «بررسی رابطه هوش عاطفی و رهبری تحول‌آفرین» به این نتیجه دست یافتند که بین دو متغیر فوق رابطه قوی وجود دارد (وکیلی، ۱۳۸۵).

گلمن معتقد است که هوش هیجانی عاطفی در سراسر زندگی پرورش می‌یابد و تقویت می‌شود (موسوی، ۱۳۸۸). شکل‌گیری اجزای هوش هیجانی در سال‌های اولیه زندگی کودک صورت می‌گیرد؛ اگرچه شکل‌گیری این ظرفیت‌ها در خلال سال‌های مدرسه نیز ادامه می‌یابد. توانایی‌های هیجانی که کودکان بعدها در زندگی کسب می‌کنند، بر پایه این آموخته‌های سال اول قرار دارند و این توانایی‌ها مبنای احساس تمام یادگیری‌ها هستند. بیشتر مردم در هر ده سال از زندگی خود، چند نمره هوش هیجانی بیشتری دریافت می‌کنند. کسانی که در دهه پنجاه زندگی خود هستند، ۲۵ درصد بیشتر از کسانی که در دهه بیست زندگی خود به سر می‌برند، نمره می‌آورند (ساداتی، ۱۳۸۶). هوش هیجانی مردم هرچقدر کم یا زیاد باشد، باز هم مردم می‌توانند



این که رضایت از خود نیز تأثیر قدرتمندی در سعادت فرد دارد و تحت تأثیر محیط شکل می‌گیرد، لذا در این تحقیق سعی بر این است که رابطه هوش هیجانی را با رضایت از خود در معلمان مورد بررسی قرار دهد. با این هدف که با روشن شدن اهمیت و تأثیر هوش هیجانی بر رضایت از خود در معلمان، گامی در جهت آموزش و ارتقای مهارت‌های هوش هیجانی (شامل خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه) در محیط آموزش و پرورش - به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین و کلیدی‌ترین نظام‌های اجتماعی - برداشته شود.

بهره هوشی در فراز و نشیب‌های زندگی به تنهایی نمی‌تواند در افراد آمادگی زیادی برای مقابله صحیح ایجاد کند و لزوماً تضمین‌کننده رفاه، شخصیت اجتماعی یا احساس شادکامی در زندگی نیست

ایرانی (۱۳۷۲) در پژوهشی با عنوان بررسی ارتباط خودپنداره<sup>۱۴</sup> با جنسیت و پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسید که بین میزان خودپنداره و موفقیت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. خودپنداره دانش‌آموزان دختر موفق بیشتر از خودپنداره دانش‌آموزان دختر ناموفق است و خودپنداره دانش‌آموزان پسر موفق بیشتر از دانش‌آموزان پسر ناموفق است (همان). به نظر روان‌شناسان اجتماعی، خود بر صفات ذاتی فرد استوار نیست بلکه به تدریج و با سوگیری کنش‌های متقابل محیط ساخته می‌شود. منظور این است که محیط به فرد شکل می‌دهد. چارلز هارتن کولی می‌گوید: واکنش‌های دیگران منبع اصلی باورهایی است که ما درباره خود فراهم می‌آوریم. به نظر او، تصویری که فرد از خود به وجود می‌آورد، براساس تصویری است که دیگران از او ترسیم می‌کنند (همان). سالیوان<sup>۱۵</sup> معتقد است که شناخت ما از خودمان وابسته به ارزیابی دیگران از ماست و از طریق خود شکل می‌گیرد. زمانی که ما می‌بینیم دیگران ما را به‌عنوان خوب ارزیابی می‌کنند، ما نیز خود خوب را در خودمان شکل می‌دهیم و زمانی که دیگران ما را به‌عنوان فردی بد ارزیابی می‌کنند ما هم خود بد را در خودمان شکل می‌دهیم. جنبه‌های عمده و اصلی «خود» در سال‌های اولیه کودکی شکل می‌گیرد و در سنین بزرگسالی تغییراتی مناسب و شایسته در آن صورت می‌پذیرد.

رگیس چه سالی در تحقیقی با عنوان رضایت از خود، رضایت از خود را به حالت، صفت و ویژگی‌ای تشبیه می‌کند که در افراد می‌توان ایجاد کرد. به‌عبارت دیگر، او رضایت از خود را یک موضوع وراثتی نمی‌داند بلکه می‌گوید این موضوع اکتسابی است. براساس نظر وی فراهم کردن شرایط ارضاکنده و رضایت‌بخش می‌تواند رضایت از خود را در افراد به‌وجود آورد و تقویت کند. جیمز (۱۹۸۰) در تحقیقی با عنوان عزت‌نفس (رضایت از خود) به توضیح تمیز بین خودشناخته‌شده و خودشناساندن پرداخت و آن را به سه عنصر مادی (بدن، خانواده، خانه) اجتماعی و روحانی تقسیم کرد. او معتقد است که تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد می‌شود و دیگران او را شناسایی می‌کنند، شکل می‌گیرد. ارزیابی مثبت از خود با مهارت‌های اجتماعی زیادی همراه است؛ از جمله این که به فرد اجازه می‌دهد با تجربه‌های بسیار دشوار، مثل از دست دادن شغل سازگار شود (همان). با توجه به این که هوش هیجانی فرد عامل مهمی در تعیین توانایی موفقیت در زندگی است و به‌طور مستقیم سلامت روان او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مهارت‌های هوش هیجانی را می‌توان به‌طور مستقیم آموزش و رشد دهیم. هم‌چنین با توجه به

## روش

درصد (a=۰/۵) با درجه آزادی df=۶۳ از ضریب هم‌بستگی جدول بحرانی (۰/۲۲۲=t<sub>β</sub>) بزرگ‌تر است، بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که بین هوش هیجانی و رضایت از خود در معلمان ارتباط وجود دارد.

پژوهش حاضر از نوع هم‌بستگی است. جامعه آماری معلمان ۱۰۴ نفر بودند که از این تعداد ۶۵ نفر از معلمان (۳۵ مرد و ۳۰ زن) مقطع متوسطه با روش تصادفی ساده انتخاب شدند. در این پژوهش دو پرسش‌نامه جهت جمع‌آوری اطلاعات به کار رفته است:

## فرضیه دوم

بین هوش هیجانی معلمان زن و مرد تفاوت وجود دارد.

خلاصه تحلیل آماری فرضیه دوم

گروه‌ها	N	X	SD	df	t <sub>m</sub>	t <sub>β</sub>	a
مرد	۳۵	۷۷/۵۴	۱۱/۶۶	۶۳	۰/۶۵۰	۱/۹۸۰	۰/۵
زن	۳۰	۷۵/۴	۱۵/۰۹				

## تفسیر

چون t محاسبه شده (t<sub>m</sub>=۰/۶۵۰) در سطح اطمینان ۹۵ درصد (α=۰/۰۵) با درجه آزادی df=۶۳ از t جدول بحرانی (t<sub>β</sub>=۱/۹۸۰) کوچک‌تر است، بنابراین فرضیه صفر تأیید و فرضیه تحقیق رد می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که بین هوش هیجانی معلمان زن و مرد تفاوت معناداری وجود ندارد.

## فرضیه سوم

بین رضایت از خود معلمان زن و مرد تفاوت وجود دارد.

خلاصه تحلیل آماری فرضیه سوم

گروه‌ها	N	X	SD	df	t <sub>m</sub>	t <sub>β</sub>	a
مرد	۳۵	۲۱	۴/۹۰	۶۳	۰/۹۲۷	۱/۹۸۰	۰/۵
زن	۳۰	۲۲/۰۳	۴/۰۶				

## تفسیر

چون t محاسبه شده (t<sub>m</sub>=۰/۹۲۷) در سطح اطمینان ۹۵ درصد (α=۰/۰۵) با درجه آزادی df=۶۳ از t جدول بحرانی (t<sub>β</sub>=۱/۹۸۰) کوچک‌تر است، بنابراین فرضیه صفر تأیید و فرضیه تحقیق رد می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که بین رضایت از خود معلمان زن و مرد تفاوت معناداری وجود ندارد.

## بحث

۱. پرسش‌نامه هوش هیجانی براد بری و گریوز ۱۶ که شامل ۲۸ سؤال است. روایی و پایایی این آزمون در مورد کارشناسان سازمان کار و تأمین اجتماعی و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای روده‌ن و ساوه مورد مطالعه قرار گرفته است. پایایی آن از طریق بازآزمایی در یک گروه ۳۶ نفری برای چهار مهارت تشکیل‌دهنده هوش هیجانی (شامل خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه) و کل هوش هیجانی به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۶، ۰/۷۸، ۰/۷۶ و ۰/۹ بوده است. در گروه ۲۸۴ نفری دیگری (۱۴۵ پسر و ۱۳۹ دختر) آزمون فقط یک‌بار اجرا شد و ضریب اعتبار آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای دختران و کل گروه ۰/۸۸ به دست آمد که در سطح ۰/۹۹ معنی‌دار بوده است؛ بنابراین، پایایی و روایی آزمون مورد تأیید است (وکیلی، ۱۳۸۲).

۲. پرسش‌نامه رضایت از خود که شامل ۳۶ سؤال است، برای محاسبه پایایی (اعتبار) سوالات تعداد ۷۳ پرسش‌نامه دانشجویان از طریق سیستم نرم‌افزاری SPSS ضریب آلفای کرونباخ آن تعیین گردید که مقدار ضریب پایایی برای پرسش‌نامه رضایت از خود ۰/۷۵۶۹ محاسبه گردید (سینا، ۱۳۸۳). به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آماری استفاده شده است:

الف- آمار توصیفی (جدول توزیع فراوانی، ترسیم نمودار)

ب- آمار استنباطی (t در گروه‌های مستقل، ضریب هم‌بستگی پیرسون) بعد از جمع‌آوری اطلاعات نمره هوش هیجانی و رضایت از خود برای هر یک از آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

## نتایج

فرضیه اول: بین هوش هیجانی و رضایت از خود معلمان رابطه وجود دارد.

خلاصه تحلیل آماری فرضیه اول

متغیرها	N	r <sub>m</sub>	df	r <sub>β</sub>	a
هوش هیجانی	۶۵	۰/۲۷۳	۶۳	۰/۲۳۲	۰/۵
رضایت از خود	۶۵				

## تفسیر

چون ضریب هم‌بستگی محاسبه شده (r<sub>m</sub>=۰/۲۷۳) در سطح اطمینان ۹۵

بین هوش هیجانی و رضایت از خود در معلمان رابطه وجود دارد.

بین هوش هیجانی مردها و زن‌ها تفاوت وجود ندارد.

بین رضایت از خود مردها و زن‌ها تفاوت وجود ندارد.

نتایج حاصله در جهت رد فرض نخستین پژوهش هستند. نتیجه تحقیقی که رستمی انجام داد، نشان می‌دهد که هوش هیجانی میان فردی و سازگاری دختران به‌طور معناداری بیشتر از پسران است. هم‌چنین در تحقیقی که توسط ساداتی (۱۳۸۶) صورت گرفت، بین هوش هیجانی مدیران مرد و زن تفاوت وجود نداشت. در این پژوهش ممکن است به علت حجم نمونه کم، در نظر نگرفتن سن، شرایط آزمون یا وضعیت تأهل، اختلاف معنی‌داری بین نمرات معلمان مرد و زن در هوش هیجانی به‌دست نیامده باشد. در تحقیقی که توسط ایرانی صورت گرفت، بین خودپنداره دانش‌آموزان پسر موفق و دختر موفق تفاوت معناداری پیدا نشد. هم‌چنین در تحقیقی که سینا (۱۳۸۳) انجام داد، بین دانشجویان دختر و پسر در رضایت از خود تفاوت وجود نداشت. نتیجه فرضیه سوم تحقیق مطابق با یافته‌های ایرانی و سیناست. با توجه به یافته‌های مختلف مبنی بر اهمیت هوش هیجانی در موفقیت افراد و سلامت روانی آن‌ها پیشنهاد می‌شود که مهارت‌های هوش هیجانی در موقعیت‌های مختلف، به‌ویژه در مدارس و به معلمان، به‌طور مستقیم آموزش داده شود؛ زیرا این مهارت‌ها می‌توانند در سراسر زندگی رشد یابند. از جمله محدودیت‌های این تحقیق (۱) مشکلات همگن کردن گروه‌ها از لحاظ بعضی متغیرها مانند سطح درآمد، سن و وضعیت تأهل بوده و (۲) کمبود منابع و اطلاعات لازم در مورد رضایت از خود، (۳) مشکلات فرهنگی آزمودنی‌ها در زمینه تکمیل کردن پرسش‌نامه و (۴) مشکلات مربوط به توزیع پرسش‌نامه و جمع‌آوری آن‌ها بود مانع بررسی دقیق فرضیه‌ها شد.

#### پی‌نوشت

1. intelligence
2. emotional intelligence
3. Goleman
4. managing relationships
5. Self-awareness
6. self-management
7. social-awareness
8. relationship-management
9. Intrapersonal componens
10. mental health
11. relationships
12. self acceptance
13. Carl Rogers
14. self acceptance
15. Sullivan
16. Broad bery and grieves

#### منابع

۱. الدر، هری؛ چگونه هوش خود را افزایش دهید؟ مترجم: فرشاد نجفی‌پور، تهران: نشر نسل نواندیش، ۱۳۸۷.
۲. حسن‌زاده، رمضان؛ روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران، انتشارات ساوالان، ۱۳۸۸.
۳. رنجبردار، سمیرا؛ هوش هیجانی و راه‌های افزایش آن، فصل‌نامه آموزشی. تحلیلی و اطلاع‌رسانی، دوره پنجم، شماره ۳، ۱۳۸۹.
۴. زینی‌وندی، اکرم؛ رابطه هوش هیجانی و عملکرد دبیران متوسطه شهرستان جویبار، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، ساری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، شماره ۵۰۴، ۸۷-۱۳۸۶.
۵. ساداتی کیادهی، سیدمرتضی؛ مقایسه هوش هیجانی مدیران و رابطه آن با ویژگی‌های جمعیت‌شناسی آن‌ها در سال ۱۳۸۵، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ساری، مرکز دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، شماره ۴۶۵، ۸۶-۱۳۸۵.
۶. سینا، فاطمه صغری؛ بررسی رابطه بین خوش‌بینی، رضایت از خود، قدرت رهبری از نظر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی (علیگر هند) و دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ساری، مرکز دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، شماره ۳۵۰، ۸۳-۱۳۸۲.
۷. صالحی، محمد و خاتون و کیلی، هوش هیجانی و سلول‌های حیاتی سازمان، قائم‌شهر، انتشارات مهرالنبی، ۱۳۷۸.
۸. صائمی، حسین؛ ضرورت پرورش هوش هیجانی در فرزندان، مجله پیوند، شماره ۳۶۴، ۱۳۸۸.
۹. گاتمن، جان و جون دکلر؛ کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان. مترجم: فرناز فرود، تهران، انتشارات صابری، ۱۳۸۷.
۱۰. گنجی، حمزه؛ آزمون‌های روانی مبانی نظری و علمی. تهران، نشر ساوالان، ۱۳۸۱.
۱۱. طباطبایی، مینو؛ انواع هوش و کاربردهای آن در زندگی انسان، مجله پیوند، شماره ۳۶۲، ۱۳۸۸.
۱۲. وکیلی، خاتون؛ بررسی رابطه هوش هیجانی و سلامت سازمانی مدیران و کارکنان دانشگاه پیام نور منطقه ۹ استان‌های مازندران، گلستان، سمنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ساری، مرکز دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۸۵-۱۳۸۴.
۱۳. آیا از زندگی خود راضی هستیم؟ (۱۳۸۷) [www.118ba118.com](http://www.118ba118.com).
۱۴. خوش‌نویس، الهه (۱۳۸۶)؛ هوش هیجانی. [www.afarinesh-daily.com](http://www.afarinesh-daily.com)
۱۵. فیاض‌پور، علیرضا (۱۳۸۷)؛ آموزش ابتدایی هوش هیجانی. [amozesh.2009. Persian.blog.ir](http://amozesh.2009.Persian.blog.ir)
۱۶. مجله الکترونیکی فریا، (۱۳۸۵). خودشناسی، گام اول در رضایت از خویشستن قسمت اول. [www.Farya.Com](http://www.Farya.Com).
۱۷. موسوی، مجتبی (۱۳۸۸)؛ هوش هیجانی و تأثیر آن در افزایش قابلیت‌های کارکنان و مدیران در زندگی و محل کار. [www.vista.ir](http://www.vista.ir)
18. Belmonte, Goelle. (2010). Emotional Intelligence (EQ) five key skills for Raising your EQ. help guide. Org.
19. Chapman, Alan. (2010). Emotional Intelligence theories Daniel Golman's EQ CON CEPTS. [www.Business balls. Com](http://www.Business balls. Com)
20. Kevin, j, john. (2007). six pillars of self Esteem-Accept your self for who you Are... Dave whit worth. Com.
21. MEDIA, WIKI. (2010). E motional intelligence. wiki Pedia. the free encyclo pedia. en. Wiki pedia org.