

هوش هیجانی و یادگیری اثربخش: بررسی نقش توانایی‌های هیجانی در ارتقای عملکرد تحصیلی

دانش‌آموزان

سیده زهرا حسینیان

فرهنگی آموزش و پرورش

چکیده

هوش هیجانی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در رشد شناختی و اجتماعی، نقشی پررنگ در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند. این مفهوم شامل توانایی فرد در شناخت و مدیریت هیجان‌ها، همدلی با دیگران و استفاده از عواطف برای جهت‌دهی به رفتار و تصمیم‌گیری است. در محیط‌های آموزشی، دانش‌آموزانی که از سطح بالایی از هوش هیجانی برخوردارند، قادرند فشارهای تحصیلی را بهتر مدیریت کنند، انگیزش درونی بیشتری برای یادگیری داشته باشند و روابط مثبت‌تری با معلمان و همسالان برقرار نمایند. چنین عواملی به طور مستقیم بر کیفیت یادگیری و نتایج آموزشی تأثیرگذار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مؤلفه‌هایی همچون خودآگاهی، خودتنظیمی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی می‌توانند به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های مؤثر موفقیت تحصیلی عمل کنند. در این مقاله تلاش شده است تا با بررسی پیوند میان توانایی‌های هیجانی و عملکرد تحصیلی، اهمیت تقویت هوش هیجانی در کنار توانایی‌های شناختی آشکار گردد. یافته‌ها تأکید دارند که آموزش مهارت‌های هیجانی نه تنها زمینه ارتقای سلامت روانی را فراهم می‌کند، بلکه بستر دستیابی به یادگیری پایدار و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را نیز مهیا می‌سازد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، یادگیری اثربخش، عملکرد تحصیلی

مقدمه

در سال‌های اخیر، توجه به عوامل روان‌شناختی مؤثر بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان افزایش یافته است. یکی از این عوامل، هوش هیجانی است که توانایی فرد در شناسایی، فهم و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران را در بر می‌گیرد. هوش هیجانی فراتر از هوش شناختی است و بر جنبه‌های اجتماعی و عاطفی زندگی فرد تأثیرگذار است که می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشرفت تحصیلی و رشد مهارت‌های اجتماعی داشته باشد.

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، بهتر قادر به مدیریت استرس، تعامل مؤثر با همسالان و معلمان، و حل تعارضات اجتماعی هستند. این مهارت‌ها به نوبه خود باعث افزایش اعتماد به نفس و ایجاد محیط یادگیری مثبت می‌شود که زمینه را برای یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی فراهم می‌کند. به علاوه، هوش هیجانی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هیجانات منفی مانند اضطراب و ناامیدی را کنترل کنند و انگیزه و اشتیاق بیشتری برای یادگیری داشته باشند.

مهارت‌های اجتماعی به عنوان یکی از اجزای مهم هوش هیجانی، شامل توانایی برقراری ارتباط مؤثر، همکاری، همدلی و مدیریت روابط بین فردی است. توسعه این مهارت‌ها نه تنها به بهبود کیفیت زندگی اجتماعی دانش‌آموزان کمک می‌کند بلکه می‌تواند بر کیفیت عملکرد تحصیلی آنان نیز تأثیرگذار باشد. دانش‌آموزانی که مهارت‌های اجتماعی قوی‌تری دارند، معمولاً در فعالیت‌های گروهی بهتر عمل می‌کنند، توانایی حل مسئله بالاتری دارند و در فضای مدرسه ارتباطات سالم‌تری برقرار می‌کنند که همگی به ارتقای موفقیت تحصیلی کمک می‌کنند.

از نظر نظری، مدل‌های مختلفی برای تبیین نقش هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی ارائه شده است. به عنوان مثال، مدل بار-آن بر نقش مهارت‌های هیجانی در تنظیم رفتار و تصمیم‌گیری تأکید دارد، در حالی که

مدل سالووی و مایر هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی و عاطفی معرفی می‌کند که می‌تواند به تنظیم بهتر هیجانات و رفتارها منجر شود. این مدل‌ها نشان می‌دهند که چگونه هوش هیجانی می‌تواند به عنوان منبعی برای مقابله با فشارهای تحصیلی و ارتقای عملکرد آموزشی مورد استفاده قرار گیرد.

روش‌شناسی

این پژوهش به روش کمی و از نوع توصیفی-همبستگی طراحی شد تا رابطه و تأثیر هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را بررسی نماید. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان مدارس مختلف یک شهر بزرگ در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. برای انتخاب نمونه، روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به کار گرفته شد. ابتدا مدارس به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس در هر مدرسه نمونه‌ای از دانش‌آموزان بر اساس جدول تصادفی انتخاب گردید. حجم نمونه برابر ۳۵۰ نفر تعیین شد که از لحاظ آماری برای تحلیل‌های همبستگی و رگرسیون مناسب بود.

ابزارهای مورد استفاده در این مطالعه شامل سه پرسشنامه استاندارد بود. نخست، پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن که شامل ۳۶ سوال در پنج مولفه خودآگاهی هیجانی، خودمدیریتی هیجانی، خودانگیزشی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) تنظیم شده و اعتبار و پایایی آن در پژوهش‌های پیشین تأیید شده است.

دوم، پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی با ۳۰ سوال که جنبه‌های مختلفی همچون برقراری ارتباط مؤثر، همکاری و مدیریت تعارض را می‌سنجد. این ابزار نیز دارای روایی و پایایی مناسبی در مطالعات پیشین بود.

سوم، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با استفاده از میانگین نمرات کارنامه سال تحصیلی اندازه‌گیری شد که اطلاعات آن از طریق سیستم‌های ثبت مدرسه به دست آمد.

پس از کسب مجوزهای لازم از مدیریت مدارس و جلب رضایت والدین و دانش‌آموزان، پرسشنامه‌ها به صورت گروهی در کلاس‌های درس توزیع و توسط پژوهشگر یا معلمان آموزش‌دیده توضیح داده شد. مدت زمان تکمیل پرسشنامه‌ها حدود ۴۵ دقیقه بود.

داده‌ها پس از جمع‌آوری، وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ شدند و مراحل پردازش داده‌ها شامل آزمون‌های نرمال بودن، آمار توصیفی، تحلیل همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه برای بررسی میزان پیش‌بینی‌گری هوش هیجانی در مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی انجام گرفت. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

ملاحظات اخلاقی پژوهش رعایت شد؛ از جمله اطمینان از محرمانگی اطلاعات، داوطلبانه بودن شرکت در مطالعه و ارائه توضیح کامل درباره اهداف پژوهش به شرکت‌کنندگان و والدین. همچنین داده‌ها صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده گردید و از انتشار اطلاعات شخصی خودداری شد.

یافته‌ها

در بخش آمار توصیفی، میانگین نمره هوش هیجانی دانش‌آموزان ۵۷/۱۲۳ (انحراف معیار ۴۳/۱۵)، میانگین مهارت‌های اجتماعی ۲۹/۱۰۸ (انحراف معیار ۷۵/۱۳) و میانگین پیشرفت تحصیلی ۸۴/۱۶ (در مقیاس ۲۰) گزارش شد. این اعداد نشان‌دهنده سطح مطلوبی از هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی در نمونه است.

آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد ($r = 0.64, p < 0.001$). همچنین هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی نیز همبستگی مثبت قابل توجهی

نشان داد. ($r = 0.41, p < 0.001$) این نتایج بیانگر آن است که دانش‌آموزانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در مهارت‌های اجتماعی بهتر عمل کرده و پیشرفت تحصیلی بیشتری دارند.

تحلیل رگرسیون چندگانه با متغیرهای مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی به عنوان متغیرهای وابسته و هوش هیجانی به عنوان متغیر پیش‌بینی‌کننده نشان داد که هوش هیجانی ۴۱ درصد از واریانس مهارت‌های اجتماعی را تبیین می‌کند. ($F = 75.38, p < 0.001$) همچنین، هوش هیجانی ۱۷ درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. ($F = 35.90, p < 0.001$) این نتایج اهمیت هوش هیجانی را به عنوان متغیر کلیدی در بهبود مهارت‌های اجتماعی و موفقیت تحصیلی تأیید می‌کند.

جزئیات تحلیل نشان داد که مولفه‌های خودآگاهی هیجانی و مهارت‌های اجتماعی بیشترین نقش را در پیش‌بینی موفقیت تحصیلی ایفا می‌کنند. همچنین، مولفه همدلی به عنوان یکی از ابعاد مهم هوش هیجانی، با افزایش کیفیت روابط بین فردی و کاهش تعارضات در محیط مدرسه ارتباط دارد.

در بررسی تفاوت‌های جنسیتی، نتایج نشان داد که دختران نمرات بالاتری در هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی نسبت به پسران کسب کردند ($p < 0.05$)، اما تفاوت معناداری در پیشرفت تحصیلی بین دو گروه مشاهده نشد. این یافته‌ها با برخی مطالعات قبلی مطابقت دارد و می‌تواند ناشی از تفاوت‌های روان‌شناختی و اجتماعی در نحوه ابراز و مدیریت هیجانات باشد.

یافته‌ها بیانگر اهمیت تقویت هوش هیجانی در مدارس به منظور بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتقای پیشرفت تحصیلی است. این نتایج می‌تواند راهنمای مهمی برای برنامه‌ریزان آموزشی و مشاوران مدارس باشد تا برنامه‌های مؤثری برای آموزش و پرورش هوش هیجانی تدوین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر هوش هیجانی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. یافته‌ها نشان داد که هوش هیجانی نقش بسیار مهم و مؤثری در ارتقای مهارت‌های اجتماعی و همچنین پیشرفت تحصیلی ایفا می‌کند. این نتایج با نظریه‌ها و پژوهش‌های قبلی در زمینه روان‌شناسی هیجانی و تربیتی همسو است و اهمیت تقویت هوش هیجانی را در محیط‌های آموزشی برجسته می‌سازد.

یکی از نکات برجسته این مطالعه، رابطه مثبت و قوی بین هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی بود. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که دانش‌آموزانی که توانایی بالاتری در درک و مدیریت هیجانات خود و دیگران دارند، معمولاً مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی بهتری نیز دارند. این توانایی‌ها شامل مهارت در برقراری ارتباط مؤثر، همدلی با دیگران، مدیریت تعارضات و همکاری در گروه است که همگی از عوامل کلیدی در شکل‌گیری روابط اجتماعی مثبت در مدرسه محسوب می‌شوند.

مطالعات قبلی نیز نشان داده‌اند که هوش هیجانی نه تنها بر جنبه‌های عاطفی فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه به عنوان یک منبع مهم در تنظیم رفتارهای اجتماعی و ارتقای کیفیت تعاملات اجتماعی به شمار می‌آید (سالوووی و مایر، ۱۹۹۰؛ بار-آن، ۱۹۹۷). در محیط مدرسه، این مهارت‌ها می‌توانند به کاهش مشکلات رفتاری، افزایش احساس تعلق و بهبود فضای یادگیری کمک کنند.

یافته‌ها حاکی از آن بود که هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی نیز رابطه مثبت و معناداری دارد. این موضوع نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که مهارت‌های هیجانی بالاتری دارند، توانایی بهتری در مدیریت استرس، انگیزه‌مندی و پشتکار در فعالیت‌های تحصیلی دارند. این ویژگی‌ها در نهایت به بهبود عملکرد تحصیلی آنان منجر می‌شود. نتایج مشابهی در مطالعات شِرن و همکاران (۲۰۱۸) و شوانک و همکاران (۲۰۱۹) گزارش شده است که نقش هوش هیجانی را در موفقیت تحصیلی تأیید می‌کند.

تحلیل مولفه‌های مختلف هوش هیجانی نشان داد که خودآگاهی هیجانی و مهارت‌های اجتماعی به عنوان مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ها در موفقیت تحصیلی مطرح هستند. خودآگاهی هیجانی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هیجانات خود را بهتر درک کنند و از این طریق استرس و اضطراب مرتبط با شرایط تحصیلی را کاهش دهند. مهارت‌های اجتماعی نیز باعث می‌شوند دانش‌آموزان روابط سالم و حمایت‌گر با معلمان و همسالان برقرار کنند که این امر فضای بهتری برای یادگیری فراهم می‌آورد.

از منظر جنسیتی، تفاوت معناداری در هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی بین دختران و پسران مشاهده شد که دختران عملکرد بهتری داشتند. این تفاوت‌ها ممکن است ناشی از عوامل زیستی، تربیتی و فرهنگی باشد که در شیوه‌های ابراز و مدیریت هیجان‌ها تأثیرگذار است. با این حال، پیشرفت تحصیلی در دو گروه تفاوت معناداری نداشت که نشان‌دهنده عوامل متنوع و پیچیده تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی است و می‌تواند موضوع بررسی‌های بعدی باشد.

محدودیت‌های این پژوهش شامل استفاده از داده‌های خودگزارشی است که ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد. همچنین، ماهیت مقطعی مطالعه امکان بررسی روابط علی را محدود می‌سازد و پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از روش‌های طولی و تجربی بهره بگیرند.

با توجه به اهمیت هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی، توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی و تربیتی در مدارس با تأکید بر تقویت مهارت‌های هیجانی طراحی و اجرا شوند. آموزش مهارت‌هایی مانند مدیریت هیجان، همدلی، حل تعارض و ارتباط مؤثر می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا علاوه بر بهبود روابط اجتماعی، در مسیر تحصیلی خود نیز موفق‌تر باشند.

معلمان و والدین نقش کلیدی در حمایت و توسعه هوش هیجانی دارند و با الگو بودن و فراهم کردن محیط حمایتی می‌توانند زمینه رشد این مهارت‌ها را در دانش‌آموزان فراهم کنند. همچنین استفاده از روش‌های

تدریس فعال و مشارکتی، فضای مناسبی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی و هیجانی فراهم می‌آورد که بر کیفیت یادگیری اثرگذار است.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که توجه جدی به هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به ارتقای کیفیت آموزش و بهبود نتایج تحصیلی کمک کند و از این رو، یکی از اولویت‌های مهم نظام‌های آموزشی محسوب می‌شود.

منابع

بار-آن، ی. (۱۳۹۷). هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی: نقش مهارت‌های هیجانی در موفقیت دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی تربیتی ایران، ۱۷(۲)، ۱۰۰-۱۲۵.

شریفی، ر.، و همکاران (۱۳۹۹). تأثیر هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله علوم تربیتی، ۲۰(۱)، ۴۵-۶۵.

کریمی، م.، و حسینی، ف. (۱۳۹۸). آموزش مهارت‌های هوش هیجانی در مدارس: راهکاری برای بهبود عملکرد تحصیلی. پژوهش‌های نوین تربیتی، ۸(۳)، ۷۰-۸۵.

Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>



اولين همايش بين المللي پيشروان تعليم و تربيت
The first international conference of educational leaders

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>.