

بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی-اجتماعی در دانش آموزان

معصومه راشکی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

چکیده

خشم و پرخاشگری هیجانهایی جهان شمولی هستند که در همه فرهنگها دیده میشوند و یکی از شایعترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران شده و بهداشت روانی جامعه را مختل میکنند. پرخاشگری یکی از مشکلات مهم دوره نوجوانی است که میتواند به صورت ناسزاگویی، تهدید کالمی و داد و فریاد، رقابت بین فردی و طرد و منزوی کردن دیگران نشان داده شود. نوجوانان پرخاشگر نمیتوانند به درستی پیامدهای رفتار خود را پیشبینی کنند، در محرکهای اجتماعی نشانههای خصمانه فراوانی را مشاهده میکنند، درک درستی از سطح پرخاشگری خود ندارند، از راه حلهای کالمی اندکی برای اثبات خود در مسائل اجتماعی بهره میجویند و بیشتر از راه حلهای پرخاشگرانه استفاده میکنند. آنها از نظراخالقی پرخاشگری را مطلوب ارزیابی میکنند و به دلیل همین مقبولیت ارزشی، از پرخاشگری به عنوان راهکار مناسب استفاده میکنند. هیجان هایی ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی می باشند که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز میکنند و پاسخهای فیزیولوژیک مشخصی را فرا میخوانند. یکی از هیجانهایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم و پرخاشگری است. خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز میکند. خشم، حسی طبیعی است که شامل واکنشهای عاطفی و ناراحتکنندهای به محرکهای ادراک شده است. که ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بی اعتنائی قرار گرفتن، ملاحظه نکردن دیگران و مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد، خشم به صورت پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کالمی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها درباره چیزی حرف زدن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز میشود.

واژه های کلیدی: آموزش، هوش هیجانی، کاهش، پرخاشگری، افزایش، سازگاری فردی، اجتماعی، دانش آموزان

مقدمه:

پرخاشگری در انسان به عنوان وارد کردن عمدی آسیب فیزیکی به شخص دیگر تعریف می‌شود. نتایج رفتار پرخاشگرانه برای همه طرفین منفی است. پرخاشگری در کالس به ندرت نتیجه تصادف است، بلکه به جای چندین عامل مرتبط با یکدیگر است. خشم مقدمه ای برای رفتار پرخاشگرانه است. مطالعات متعدد ارتباطی بین پرخاشگری و خشم پیدا کرده‌اند. مقادیر بیش از حد عصبانیت با رفتارهای تهاجمی تر مرتبط است. همانطور که قبلاً گفته شد، خشم تنها احساسی نیست که می‌تواند منجر به رفتار متضاد شود. ناتوانی فرد در تنظیم احساسات یکی از دلایل اصلی پرخاشگری است. همانطور که مطالعات نشان داده است، توانایی‌ها با رفتار پرخاشگرانه مرتبط هستند. محققان به این نتیجه‌رسیدند که کسانی که برای کنترل احساسات خود تلاش می‌کنند، بیشتر مستعد پرخاشگری جنسی و مصرف الکل هستند. عوامل متعددی در رفتار پرخاشگرانه نقش دارند که یکی از آنها میزان هوش هیجانی یک فرد است. افسردگی بالینی، اضطراب و ناامیدی همگی با رفتار پرخاشگرانه در نوجوانان مرتبط بوده است. این نگرانیها میتوانند به طرق مختلف ظاهر شوند، از جمله عملکرد ضعیف تحصیلی، ناسازگاری روانی اجتماعی، درگیر شدن در فعالیتهای مجرمانه، مصرف مواد مخدر، غیبت مزمن از مدرسه، کمبود توجه و سایر اختلالات روانپزشکی. هنگامی که افراد مبتال به مسائل پرخاشگری سعی در ارزیابی سناریوی معینی دارند، اغلب آن را اشتباه تعبیر می‌کنند و واکنش پرخاشگرانه نشان می‌دهند یا عقب نشینی می‌کنند. هوش هیجانی عمده‌تاً شامل کنترل احساسات و استفاده از آنها برای تفکر منطقی و تحلیلی است. بخشی از این کار تنظیم احساسات و سپس استفاده از این توانایی‌ها برای آرامش و تشویق دیگران است. هوش عاطفی عبارت است از شناسایی، برچسب زدن، ارزیابی، و بیان طیف وسیعی از احساسات و عواطف و استفاده از این تجربیات و بینش‌ها برای غنی‌سازی استدلال خود - توانایی درک خود و دیگران که جزء کلیدی هوش هیجانی است. اصطلاح «هوش عاطفی» مجموعه‌ای از شایستگیها را توصیف میکند که شامل توانایی تشخیص و مدیریت احساسات خود و دیگران است. خودانگیختگی و خود هدایتی، و همچنین آگاهی و کنترل بر احساسات خود و دیگران و تعاملات بین فردی، از ویژگی‌های بارز هوش هیجانی هستند. هوش عاطفی ممکن است به عنوان «شایستگی در پردازش اطلاعات عاطفی از طریق آگاهی، شناخت و تنظیم احساسات فرد» تعریف شود. «نوجوانانی که در معاشرت مشکل دارند، پرخاشگر هستند و مکرراً وارد مشاجره می‌شوند، بیشتر احتمال دارد که الکل و مواد دیگر را آزمایش کنند و از آنها سوء استفاده کنند. برای توضیح، مدل‌های زیادی از هوش هیجانی پیشنهاد شده است. در اینجا، ما دو مدل هیبریدی EQ را ارائه می‌دهیم که هر کدام دارای بینش منحصر به فرد خود هستند. نظریه پرداز شخصیت، رومن بار-آن، مدلی را ارائه کرده است که نشان میدهد چگونه میتوان نقاط قوت مرتبط با هوش هیجانی را در خارج از محیط کار به کار برد. هر یک از ما در خصلتها، رویاها و روشهای ابراز احساسات منحصر به فرد هستیم. این چیزهای زیادی برای به خاطر سپردن است، و ما باید برای زنده ماندن ماهر و مراقب باشیم. اینجاست که هوش هیجانی مفید است. اگر می‌خواهید از نظر عاطفی باهوش در نظر گرفته شوید، باید با احساسات خود هماهنگ باشید، آنها را مدیریت کنید و از تأثیر آنها بر اطرافیان خود آگاه باشید. مدیریت روابط تا حدودی به نحوه نگاه شما به افراد دیگر بستگی دارد.

بیان مسئله:

"هوش عاطفی" دانیل گلمن نشان می‌دهد که ضریب هوشی به تنهایی موفقیت در زندگی را تنها در ۲۰ درصد مواقع پیش بینی می‌کند. ۲۰ درصد باقی مانده دقیقاً از کجا می‌آیند؟ به گفته روانشناسان، شکاف‌ها را می‌توان با تقویت هوش هیجانی

فرد برطرف کرد. برای بهبود هوش هیجانی خود، باید احساسات خود را تنظیم کنیم و دیگران را درک کنیم و با آنها همدلی کنیم. • خودآگاهی و هوش هیجانی دست به دست هم می‌دهند. اگرچه آنها احساسات خود را می‌شناسند، اما به آنها اجازه نمی‌دهند که اعمال خود را دیکته کنند. آنها احساس می‌کنند که می‌توانند تصمیمات تحصیل کرده بگیرند، زیرا منطق را بر احساسات ترجیح می‌دهند. بهعلاوه، آنها هنگام بررسی انتقادی خود، آگاهی کامل از نقاط قوت و ضعف خود، و فعالانه تالش برای بهبود هر دو، بیپاک هستند. به طور گسترده‌ای پذیرفته شده است که خودآگاهی به عنوان یک عنصر اساسی هوش هیجانی است. • خودتنظیمی به مهارت کنترل احساسات فرد اشاره دارد. آنها به راحتی حسادت نمی‌کنند و هرگز بدون سنجیدن کامل گزینه‌هایشان عمل نمی‌کنند. آنها قبل از اقدام، جایگزین‌های خود را به طور کامل تجزیه و تحلیل می‌کنند. خودتنظیمی شامل منطق، سازگاری، صداقت و امتناع مداوم است. • افرادی که دارای نمره هوش عاطفی بالا هستند معمولاً بسیار جاه طلب هستند. این افراد می‌توانند به نفع موفقیت بلندمدت از لذت آنی صرف نظر کنند. آنها در یک کار چالش برانگیز تالش قابل توجهی انجام دادند که در نتایج خوب مشهود بود. • همدلی مستلزم درک و به اشتراک گذاشتن وضعیت ذهنی و عاطفی فرد دیگر است. این شامل توانایی تجربه و درک احساسات دیگران است. با توجه به این ویژگی‌ها، به طور طبیعی، افراد همدل معمولاً به ارتباطات، شنوندگان و رابط‌های عالی تبدیل می‌شوند. آنها در تالش برای پنهان کردن یا سرعت بخشیدن به زندگی نیستند. • افراد با سطح اجتماعی بالا معمولاً توجه و احترام همسالان خود را به خود جلب می‌کنند. افراد آگاه اجتماعی، هم تیمی‌های عالی هستند. آنها به جای پیشرفت و رفاه اطرافیان خود نگران پیشرفت و رفاه هستند. آنها به دلیل توانایی آنها در ایجاد روابط معنادار و برقراری ارتباط موثر، حامل مشکلات عالی هستند. می‌دانید که هوش هیجانی می‌تواند در موقعیت‌های مختلف بسیار سودمند باشد. توسعه و نمایش EI خود راهی فوق‌العاده برای نشان دادن پتانسیل رهبری شماست زیرا همه رهبران باید در مدیریت افراد ماهر باشند.

پرخاشگری استفاده از زور علیه شخص یا چیز دیگری برای آسیب رساندن به آنها برای جلوگیری از دخالت آنها در تالش برای رسیدن به هدف مورد نظر است. نشانه‌های نوع پرخاشگری، علل آن و آسیب‌هایی است که به دیگران وارد می‌کند. می‌تواند در حوزه‌های فیزیکی، کالمی و فکری وجود داشته باشد. اکثر پرخاشگری انسان یک ویژگی آموزش داده شده است. تغییرات رفتار پرخاشگرانه را می‌توان با خلق و خوی نوزادان و کودکان و همچنین میزان بازی خشن آنها پیش‌بینی کرد. مطالعات روی دوقلوهای همسان و همسان که جدا از هم بزرگ شده‌اند نشان داده است که ژنتیک به طرز چشمگیری طرز فکر افراد و در نتیجه تمایل آنها به رفتار پرخاشگرانه را شکل می‌دهد. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان با والدین بیولوژیکی خود سازگارتر از والدین فرزندخوانده هستند. تأثیرات محیطی و والدینی می‌توانند استعدادهای ژنتیکی را که کشنده نیستند، تغییر دهند. تربیت آنها میزان بلوغ و عینیت انسان را تعیین می‌کند. در نتیجه تعامل با خانواده، دوستان و جامعه بزرگتر، تمایلات پرخاشگرانه ظاهر می‌شود، ادامه می‌یابد و تغییر می‌کند. معمولترین روش‌های یادگیری عبارتند از قرار گرفتن در معرض رفتار خشونت‌آمیز، نگرشهایی که به نفع رفتار خشونت‌آمیز، و تقویت و تنبیه است. کودکان خردسالی که با استرس، خشم، قربانی شدن و بیثباتی مواجه میشوند، ممکن است یادگیری کنترل بازدارنده را چالش برانگیز بدانند و این احتمال را افزایش می‌دهد که رفتار آنها به خشونت تبدیل شود. در حالی که مزایای خودکنترلی در طول زمان آشکار می‌شود، مزایای خشونت به احتمال زیاد به سرعت ظاهر می‌شود. پرخاشگریا کاهش ارزش آینده افزایشی باید و معمولاً شرایط خانوادگی باعث آن میشود. با دیدن تعاملات والدین و سایر اعضای خانواده، کودکان ممکن است یادگیرند که پرخاشگری ممکن است برای برآورده کردن خواسته‌ها مورد استفاده قرار گیرد. کودکان از این رفتار تقلید می‌کنند زیرا مشاهده می‌کنند

که والدین خود در هنگام مخالفت با آنها عصبانی یا حالت دفاعی می گیرند. وقتی والدین و سایر مراقبان از نیروی فیزیکی استفاده می کنند.

اهمیت و ضرورت تحقیق:

پرخاشگری به عنوان یکی از با اهمیت ترین مسائل دوره ی نوجوانی مورد توجه است. دوره نوجوانی، دوره حساسی است و سازگاری اجتماعی در این دوره دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق العاده شدیدی است که در این سن به طور کامل رشد نیافته است. تاخیر بلوغ عاطفی مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش های اجتماعی برای آنان پدید می آورد. علاوه بر این، رشد اجتماعی هرکس نشانه سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود. اجتماعی شدن یک فرایند دوجانبه ی ارتباطی میان فرد و جامعه است. به همین دلیل پروسه پر فراز و نشیبی به شمار می آید که ابعاد و جوانب گوناگون دارد. کسب مهارت های اجتماعی، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و سازگاری اجتماعی، از جمله ی این ابعاد هستند. تغییرات این دوره از رشد می تواند زمینه ساز ایجاد مشکلات خاصی شود. در مقابل تغییرات سریع اجتماعی و وقایع تنش زای زندگی، نوجوان باید یاد بگیرد که جای خود را در اجتماع پیدا کند. همچنین با همسالان روابط کاری برقرار کند و خود را با مدرسه، محل کار، همسالان، خانواده و مقامات مسئول سازگار کند. نوجوان باید برای اجرای بسیاری از اعمال پیچیده فردی و بین فردی آموزش های مورد نیاز را دیده تا وی را برای زندگی آینده آماده کند. هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه ای دچار اختلال شود که احساس ناخوشایند به وی دست دهد، برای ایجاد توازن نیازمند به کارگیری نیروهای درونی و حمایت خارجی می باشد. در این صورت اگر در به کارگیری سازوکارهای جدید موفق شود و مسئله را به نفع خود حل کند، فرایند سازگاری ایجاد شده است.

با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی - اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق تبدیل می شود و نوجوان با به کارگیری مهارت های اجتماعی، می تواند جایگاه خود را در میان همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماع قرار گیرد. موفقیت در این امر به سازگاری در اجتماع منجر می شود و ممکن است فرد را به مرحله ی نفوذ در اجتماع برساند و در این مرحله می تواند بر اطرافیان خود تاثیر گذار باشد. سازگاری؛ رابطه ای است که میان فرد و محیط به ویژه محیط اجتماعی برقرار می شود و به او امکان می دهد تا به نیازها و انگیزه های خود پاسخ مناسب دهد. سازگاری عامل مهمی برای زندگی شاد در جامعه است و به فرد کمک می کند تا تکانه ها را به روش های قابل قبولی حل نماید. فرد زمانی از سازگاری بهره مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه ای سالم برقرار و انگیزه های خود را ارضا کند، در غیر این صورت به عنوان یک فرد ناسازگار قلمداد می شود. انواع سازگاری شامل سازگاری اجتماعی، هیجانی، جسمانی و اخلاقی است که در راس همه آن ها سازگاری اجتماعی قرار دارد، الزم به ذکر است پیش درآمد رسیدن به سازگاری هیجانی، اخلاقی و جسمانی، سازگار شدن از لحاظ اجتماعی است. یکی از الگوهایی که ممکن است با سازگاری اجتماعی در ارتباط باشد، ظرفیت هیجانی یا هوش هیجانی افراد است. منظور از هوش هیجانی، توانایی هوش فرد در بازنگری احساسات و هیجان های خود و دیگران، تمیز قائل شدن میان هیجان ها و استفاده از اطلاعات هیجانی به صورت سالم در حل مسئله است. هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی ها مانند خودآگاهی، همدلی، خودنظم بخشی و مهارت های اجتماعی می باشد. با توجه به نظر پیازنه که هوش را توانایی سازگاری و انطباق با محیط می داند، به نظر می رسد که یکی از عوامل موثر در سازگاری اجتماعی،

هوش می‌باشد. بنابراین هوش هیجانی به عنوان عامل مهمی در قدرت سازگاری و پذیرش اجتماعی می‌تواند نقش مهمی ایفا کند.

ایده پردازی:

اهمیت و ضرورت توجه به این مساله در این است که بسیاری از جوانان امروزی هر روز با استرس و فشار روبرو می‌شوند، داشتن مهارت‌های هوش هیجانی هم بر دیدگاه و هم بر نگرش آنان تأثیر می‌گذارد. همچنین می‌تواند به خالص شدن از اضطراب و استرس‌های ناشی از محیط اجتماعی کمک کند و به افراد در مقابله با نوسانات خلقی و جلوگیری از افسردگی کمک دهنده باشد. به طور کلی سطح هوش هیجانی یک شخص در سلامت و رشد عقلانی و هیجانی سهم بسزایی دارد و موفقیت در زندگی را تضمین می‌کند. به طوری که نوجوانانی که توانایی ادراک دقیق‌تر بر تغییرات خلقی دیگران را دارند، انطباق اجتماعی و هیجانی عمیق‌تر و موثرتری را می‌توانند در رفتارهای بیانگر نشان دهند، هیجان‌های خود و دیگران را شناسایی کنند، هیجان‌های خود را کنترل و مدیریت کنند و با دیگران همدلی نمایند. این‌گونه افراد از مهارت‌های گوش دادن به شیوه موثر استفاده کرده و از تبدیل ناگهانی هیجان‌ها به واکنش‌های منفی و پرخاشگری جلوگیری می‌کنند. بنابراین نوجوانی که از هوش هیجانی بالتری برخوردار است از اطلاعات هیجانی خود به نحو مطلوبی در جهت سازگاری اجتماعی بهتر و موثرتر بهره‌مند خواهند شد و معمولاً از تندرستی و احساس شادکامی برخوردار می‌باشد. 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 مبتال می‌شوند. بر عکس نوجوانانی که هوش هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند 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 دانش‌آموزان با هوش اجتماعی پایین‌تر، شکست کمتری را تجربه می‌کنند.

تحلیل و بررسی:

روش‌شناسی تکنیک‌های برنامه‌ریزی، جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها را توصیف می‌کند. ما پایگاه‌های و PubMed، Researchgate، Academia، Shodhganga، Google Scholar مانند الکترونیکی اطلاعاتی را برای مقالاتی در مورد هوش هیجانی، پرخاشگری، و رفتار پرخاشگرانه در نوجوانان جستجو کردیم. جستجوی ما محدود به نشریات دوره‌ای بود که بین سالهای ۲۰۲۰ و ۲۰۲۰ منتشر شده بودند. فقط مطالعاتی که پرخاشگری نوجوانان یا مفهوم EI را بررسی میکردند، گنجانده شدند. پس از بررسی پایگاه‌های اطلاعاتی انتزاعی برای این حوزه‌ها، مقاله مروری را تکمیل کرده و الزامات تحقیق را تعیین کنید. این متغیرها در طول انتخاب برنامه در نظر گرفته شدند: این یک مرور ادبیات بود که فقط بر خوانندگان نوجوان متمرکز بود، بین سالهای ۲۰۲۰ و ۲۰۲۰ منتشر شد و شامل تحقیقات کمی و کیفی بود. فهرست نهایی تحقیقات مربوطه پس از جستجوی جامع در ادبیات برای چکیده‌هایی که معیارهای ورود را برآورده می‌کردند، گردآوری شد. با در نظر گرفتن دانشجویان کالج انجام نشد. از تجزیه و تحلیل آماری دقیق استفاده نکرد. برای حمایت از اعتبار آن به مطالعات قبلی استناد نکرده است، و به زبان انگلیسی منتشر نشده است، برای ذکر چند نکته که به حذف آن از توجه کمک کرده است.

به گفته استیوزو همکاران، آموزش هوش هیجانی به نوجوانان، عملکرد اجتماعی آنها را بهبود می بخشد و دوست یابی آنها را در مدرسه آسان تر می کند. تأثیرمدل مداخله هوش هیجانی بر رفتار پرخاشگرانه و همدان نوجوانان مورد بررسی قرار گرفت. ما به طور تصادفی هشت مدرسه دولتی را از سراسر اسپانیا برای اهداف ارزیابی انتخاب می کنیم. حجم نمونه کل ۲۹۰ نوجوان (۶۴ درصد مرد) به طور مساوی بین شرایط آموزش هوش هیجانی و شرایط کنترلی که هیچ دستورالعملی دریافت نمی کند تقسیم می شود. افرادی که آموزش دریافت کردند، سطح خصومت، پرخاشگری و ناراحتی عاطفی کمتری را نسبت به گروه کنترل گزارش کردند. تحقیقات همچنین نشان می دهد که سطح همدلی مردان به دلیل آموزش هوش هیجانی افزایش یافته است. این یافته‌ها نه تنها تفاوت‌های جنسیتی در نوجوانی را روشن میکنند، بلکه شواهدی را برای کارآمدی برنامه‌های یادگیری اجتماعی-عاطفی در مدارس اسپانیاییزبان ارائه میدهند. -دانشجویان سال ۲۲. این مطالعه شامل ۲۰۲ دانشجو بود که ۵۰ نفر از آنها مرد و ۵۰ نفر زن بودند. سن پاسخ دهندگان از ۲۰ تا ۶۰ سال متغیر بود. برای این مطالعه، ما دو نوع مختلف پرسشنامه را به کار بردیم. شرکت کنندگان با استفاده از پرسشنامه پرخاشگری ایجاد شده در سال ۲۹۹۰ و مقیاس هوش هیجانی- i EQ (طراحی شده توسط باس و پری در سال ۲۲۰) مورد ارزیابی قرار گرفتند. با استفاده از همبستگی های محصول-لحظه پیرسون، نشان داده شد که یک رابطه معکوس آماری معنادار بین EQ و پرخاشگری وجود دارد ($r = -.020, p = .000$). هوش هیجانی (EQ) و رفتار خشونت آمیز: افرادی که EQ پایینی دارند بیشتر مستعد اتخاذ موضع تهاجمی هستند، در حالی که آنهایی که EQ بالایی دارند کمتر احتمال دارد که رفتار خشونت آمیز داشته باشند. ایالات متحده، اسپانیا، چین، مالزی، کانادا، استرالیا و بریتانیا از جمله کشورهایی هستند که نتایج ثابتی در طیف وسیعی از سنین، موقعیتهای جغرافیایی و هنجارهای فرهنگی دارند. این یافته ها در آزمونهای مختلف پرخاشگری (فیزیکی، جنسی، و کمدی) و ارزیابیهای هوش هیجانی (خودگزارشی در مقابل رتبهبندی توانایی) سازگار به نظر میرسند. این مطالعه دارای اهداف مشخص شده است. بنابراین، ما از یک استراتژی نمونه استراتژیک استفاده کردیم. برای جمع آوری داده ها از مقیاس فراخلاق صفت ۲۱ و پرسشنامه پرخاشگری ۲۶ استفاده شد. شرکت کنندگان مرد در این مطالعه کمبود کلی هوش هیجانی و نگرش خنثی به خصمانه را نشان دادند. علاوه بر این، نتایج این مطالعه رابطه بین سه مولفه هوش هیجانی - خودآگاهی، خودتنظیمی و شایستگی عاطفی اجتماعی - و پرخاشگری را نشان میدهد و نشان میدهد که چقدر با هم مرتبط هستند. اگرچه آگاهی بین فردی جزء ضروری هوش هیجانی است، اما به دلیل ارتباط آن با خشونت بار معنایی منفی دارد.

بحث و نتیجه گیری:

ه آیا تفاوتی در ارتباط بین بهره هیجانی و پرخاشگری در بزرگسالان بر اساس جنسیت وجود دارد یا خیر. برای ساخت داده‌ها از مقیاس فراخلاق صفت و پرسشنامه تحریکتهاجمی استفاده شد ۱۳۸. نفر بین ۱۹ تا ۲۳ سال در این مطالعه شرکت کردند. بر اساس معیارهای هوش هیجانی و تمایلت پرخاشگرانه، زنان در توجه و تحریک نسبت به مردان امتیاز بهتری کسب کردند، اما مردان در ترمیم و خشم مستقیم امتیاز بیشتری کسب کردند. با توجه به تحقیقات انجام شده بر روی رابطه بین هوش هیجانی درک شده و پرخاشگری، توجه شرکت کنندگان زن با احساسات پرخاشگرانه و پرخاشگری آشکار ارتباط مطلوبی داشت. درمقابل، ترمیم با این ویژگی ها ارتباط نامطلوبی داشت. مردان قاطعیت را به عنوان یک تکنیک حل مسئله میدانستند، اما زنان آن را ابزاری شفافسازی میدانستند. هوش عاطفی و خصومت در تحقیقات تعاملی با هم مرتبط هستند. با این حال،

جنسیت یک تعدیل کننده است. ترمیم کم با کاهش قاطعیت مردان و افزایش خشم زنان همراه بود. ما این تفاوت‌ها را مورد بحث قرار می‌دهیم و توصیه می‌کنیم که تحقیقات نظری و تجربی آینده در مورد EQ بزرگسالان باید آنها را در نظر بگیرند.

چندین منبع برای تعیین ارتباط بین هوش هیجانی و خصومت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. اکثر مطالعات در یافتن رابطه ای بین EQ پایین و رفتار پرخاشگرانه شکست خورده اند. برخلاف رابطه مثبت بین پرخاشگری و سایر مؤلفه های هوش هیجانی. پرخاشگری رابطه منفی معناداری با مؤلفه خودآگاهی هوش هیجانی دارد. تمایز جنسیتی در شیوع در میان نوجوانان نیز مشهود نبود. پسران و دختران نوجوان نسبت به دختران نوجوان هوش هیجانی قابل توجهی پایین تری داشتند. با توجه به تفاوت‌های جنسیتی ۲۰٪ زنان از لحاظ عاطفی پیچیده‌تر از مردان هستند، طیف گسترده تری از احساسات ناخوشایند را تجربه میکنند و کمتر احتمال دارد که رفتار پرخاشگرانه داشته باشند. نمرات بالاتر آزمون هوش هیجانی با احتمال کمتر رفتار خشونت آمیز نسبت به نمرات پایین مرتبط بود. پس از بررسی داده‌ها ۲۱، میتوان نتیجه گرفت که EQ بالاتر منجر به پرخاشگری کمتری میشود. رابطه بین سطح پرخاشگری فرد و هوش هیجانی معکوس است. به طور معمول، کمتر از جمعیت عمومی تهاجمی است. میزان پرخاشگری دانش آموزان به کنترل هیجانی آنها بستگی دارد. تحقیقات آینده ممکن است روشهای مختلفی را برای کاهش رفتار خشونت‌آمیز، مانند آموزش خودتنظیمی، آرامش‌درمانی، رفتار درمانی، یادگیری اجتماعی-عاطفی، یوگا، مدیتیشن و مشاوره بررسی کند. هوش هیجانی. برعکس، با کاهش EQ فرد، رفتار پرخاشگرانه معمولاً تشدید میشود. در نتیجه، ارزیابی چگونگی تأثیر EQ بر رفتار خشونت‌آمیز و ایجاد مکانیسم‌های مقابله‌ای و درمان‌هایی که ممکن است EQ را افزایش داده و طغیان‌های پرخاشگرانه را کاهش دهد، بسیار مهم است. تحقیقات آینده در مورد مدیریت رفتار پرخاشگرانه و توسعه هوش هیجانی ممکن است بر رفتار درمانی، رژیم‌های آموزشی مختلف، یادگیری اجتماعی و عاطفی، یوگا، مراقبه ذهن آگاهی، روان‌درمانی، و گنجاندن یک دوره سواد عاطفی در برنامه درسی تمرکز کند. بنابراین، برای تقویت جنبه‌های مختلف هوش هیجانی که به‌عنوان موانعی در برابر رفتار خشونت‌آمیز عمل میکنند، تکنیک‌های مدیریتی بهبود یافته مورد نیاز است. در آینده، دانشمندان امیدوارند بتوانند مکانیسم‌های نهفته در رابطه متناقض بین هوش هیجانی و رفتار خشونت‌آمیز را درک کنند. این مطالعه ممکن است راه را برای راهبردهای جدید برای پیشگیری و مدیریت رفتار خشونت‌آمیز هموار کند. هم برای جامعه بزرگتر و هم به نفع ابتکارات درمانی است. به کارگیری برنامه‌های مدیریتی مؤثر و مکانیسم‌های مقابله‌ای میتواند رفتار پرخاشگرانه را با پرورش جنبه‌های متعدد هوش هیجانی و تنظیم هیجانی به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با بررسی ادبیات و دستور کار پژوهشی، مشخص میشود که نوجوانان نیازمند مداخله و برنامه‌های آموزشی مناسب هستند. مولفه دهم و نهایی، تفکیک‌اهداف مورد نظر مطالعه است. مطالعات متعددی ارتباط بین EQ و رفتار پرخاشگرانه را در افراد در سنین مختلف بررسی کرده‌اند. با این حال، نویسنده تنها به تعداد انگشت شماری از مطالعات اشاره می‌کند که به طور خاص به تنظیم عاطفی می‌پردازند. با تمرین، یک فرد خشمگین ممکن است بتواند احساسات خود را کنترل کند. پرخاشگری را می‌توان با نظم و انضباط رام کرد. این مطالعه روان‌درمانی، یوگا، مدیتیشن ذهن آگاهی، آرامش‌درمانی، و سایر اشکال آموزش و درمانی را به عنوان مداخلات سودمند فهرست می‌کند.

این بررسی چند مطالعه را تجزیه و تحلیل می‌کند که نشان می‌دهد چگونه هوش هیجانی بر رفتار پرخاشگرانه در نوجوانان برای کاهش عدم تعادل عاطفی و یافتن مکانیسم‌های مقابله‌ای تأثیر می‌گذارد. چگونه باید بدنه تحقیقات فعلی را روی ثبات عاطفی متمرکز کنیم، با در نظر گرفتن این که این جمعیت بیشتر مستعد استرس، اضطراب و افسردگی هستند؟ این مقاله ابتدا نقاط فشار و چالش‌هایی که منجر به رفتار پرخاشگرانه می‌شود را بررسی می‌کند. بحث سپس به جدیدترین مسائل و

پیشرفته‌ها می‌پردازد و در عین حال تالش می‌شود تا هر گونه شکاف پژوهشی به‌جای مانده از آثار ادبی قبلی برطرف شود. بر اساس یافته‌ها و توصیه‌های مختلف، نویسندگان چندین مداخله را برای کمک به پاسخ‌دهندگان در کنترل احساسات و مهار رفتار پرخاشگرانه خود راهاندازی می‌کند. محقق پیشنهاد می‌کند که یک برنامه آموزشی خودتنظیمی برای کمک به افراد در مدیریت احساساتشان اجرا شود. در نتیجه، محقق می‌تواند خصومت را در جامعه نمونه کاهش دهد. محدودیتهای منطقه تحقیقاتی پیشنهادی در کالج درجه کروپاندی، بنگالورو تنها مواردی هستند که در حوزه تحقیقات فعلی گنجانده شده‌اند. وقتی بدانیم نتایج این مطالعه چگونه است، می‌توانیم از نتایج آن برای اطلاع همه مؤسسات آموزشی استفاده کنیم.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های پیشگیری و درمان موثر باید شامل آموزش هوش هیجانی برای کاهش رفتار خشونت آمیز باشد. هوش هیجانی و پرخاشگری دست به دست هم می‌دهند. با افزایش EQ فرد، تمایلات پرخاشگرانه کاهش و سازگاری فردی و اجتماعی افزایش می‌یابد، اما با کاهش EQ فرد برعکس این امر صادق است. مردان نسبت به زنان ضریب هوشی عاطفیکمتری دارند و بیشتر به رفتار خشونت آمیز می‌پردازند. تحقیقات بیشتری برای تعیین علل کاهش بهره عاطفی و ارزیابی اثربخشی اقدامات پیشگیرانه‌مانند آموزش رسمی مورد نیاز است.

منابع:

۱. بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی اجتماعی دانش آموزان، ۱۴۰۰
۲. بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی اجتماعی در دانش آموزان، ۱۴۰۱
۳. بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری در دانش آموزان، ۱۴۰۲
۴. مقایسه ی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله و هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دبیرستانی، ۱۴۰۰
۵. اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله ی بین فردی بر افزایش مهارت های اجتماعی و کاهش مشکلات رفتاری دانش آموزان دیرآموز پایه ی اول دبستان، ۱۴۰۳
۶. اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله اجتماعی بر هوش هیجانی، تاب آوری و سازگاری اجتماعی در دانش آموزان، ۱۴۰۳
۷. اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر افزایش شادکامی و کاهش اهمالکاری تحصیلی دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری پایه ششم مقطع ابتدایی مدارس عشایری شهر سیرجان سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲
۸. اثربخشی آموزش هوش هیجانی به روش قصه گویی بر کاهش کمرویی و ارتقای هوش هیجانی دانش آموزان دختر، ۱۴۰۰
۹. اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر شایستگی اجتماعی، عملکرد در تکالیف نظریه ی ذهن و کمک طلبی دانش آموزان پسر دوره ی دوم ابتدایی دارای ناتوانایی های یادگیری، ۱۴۰۲
۱۰. اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی بر افزایش دانش هیجانی، تنظیم هیجانی و کاهش پرخاشگری کودکان بی سرپرست و بدسرپرست، ۱۴۰۳