

## رابطه هوش هیجانی و باورهای فراشناختی در دانشجویان دختر و پسر

وحید خوش روش<sup>۱</sup>، نرگس مجلج نژاد<sup>۲\*</sup>، مهسا قمی<sup>۲</sup>، عاطفه صداقت<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران

### چکیده

فراشناخت اصطلاحی است که به طبقه‌ی خاصی از تفکر و شناخت اطلاق می‌شود. به طور کلی فرا شناخت، شناختی است که درباره‌ی شناخت به کار می‌رود (شناخت اساسی درباره‌ی شناخت است) تفکر به عوامل فراشناختی نیاز دارد که آن را تنظیم و کنترل نماید. درمان‌های شناختی سنتی مثل درمان شناختی- رفتاری (CBT؛ بک، ۱۹۷۶) و درمان رفتاری- هیجانی- منطقی (REBT؛ الیس، ۱۹۶۲) به نقش سوگیری‌های شناختی و باورهای غیر منطقی یا تحریف شده بیش از کنترل تفکر تأکید دارند. هدف پژوهش بررسی نقش هوش هیجانی در باورهای فراشناخت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد تنکابن بود با طرح ۵ فرضیه بود در این پژوهش برای اثبات فرضیات تحقیق از روش میدانی و کتابخانه‌ای از نوع (توصیفی-همبستگی) استفاده شده است در این پژوهش جامعه آماری، کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد تنکابن می‌باشد. در این پژوهش نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده تعداد ۳۱۷ نفر انتخاب شد و در پایان پس از بررسی و تحلیل فرضیات همه آنها تأیید شد. بین هوش هیجانی با باورهای فراشناخت در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد. بین خود آگاهی با خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و باورهای فراشناخت در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد.

کلیدواژه: هوش هیجانی؛ باورهای فراشناخت

### مقدمه

آنچه از گذشته در میان مردم مطرح بوده این است که بهره‌هوش باعث موفقیت‌های زندگی می‌شود ولی تحقیقات اخیر نشان داده است، که تحصیلات، تجربه، معلومات و هوش شناختی (IQ) هیچ یک نمی‌توانند، تعیین کنند که چرا یک فرد موفق اما فرد دیگری موفق نیست. به یک معنا می‌توان گفت: که ما دو مغز، دو فکر و دونوع هوش متفاوت داریم. ۱- هوش عقلانی (IQ) ۲- هوش هیجانی (EQ). آنچه در زندگی انجام می‌دهیم، هر دوی آنها یقین می‌کنند. فقط هوشبهر مطرح نیست، بلکه هوش هیجانی نیز حائز اهمیت است. در واقع هوش نمی‌تواند بدون هوش هیجانی به بهترین وجه کار کند. این بدین معناست که هر کدام از آنها در زندگی ما همکاری دارند وقتی این همکاری به خوبی کنش متقابل داشته باشند، هوش هیجانی و نیز قوای عقلانی، پدیدار می‌شود. اما باور جدید ما را به هماهنگ ساختن عقل و احساس توصیه می‌کند. برای اینکه بتوانیم این مطلب را در زندگی خود بکار گیریم باید در ابتدا دقیقاً دریابیم که استفاده از هوش هیجانی به چه معناست (بلوچ، ۱۳۸۴). امروزه، این موضوع کاملاً پذیرفته شده است که افکار تأثیر نیرومندی بر سلامت هیجانی و روانشناختی دارند. افکار به ذهن ما می‌آیند و ناپدید می‌شوند. این فرآیند انتخاب و کنترل سبک‌های تفکر، مبتنی بر فراشناخت است. همچنین به نحوه برخورد ما با تجربه‌های درونی‌مان نیز مربوط می‌شود. در نظریه‌های شناختی - رفتاری، محتوای فکر تعیین کننده اختلال محسوب شده و بسیار مهم شمرده می‌شود، در حالی که نحوه تفکر ما درباره یک رویداد، یا نحوه تفکر ما درباره مجموعه‌ای از مکالمات، خودمان و جهان اطرافمان اثر عمیق‌تری دارد. در حقیقت، نحوه پاسخ‌دهی ما به افکار و تمامی کارهایی که به طور مکرر انجام می‌دهیم، موجب رنج هیجانی ما می‌شوند (عاطفی نیا، ۱۳۸۱).

آن طور که مشهود است با گذشت زمان مفهوم هوش اعتبار خاصی پیدا کرده است و در آموزش غرب جایگاه خاصی دارد. هوش هیجانی مفهومی تقریباً جدید است اما مفهوم آن در ارتباط با عناصر دیگر هوش کاملاً شناخته شده است. در واقع نفوذ آن در میان مباحث روانشناسی کاملاً ملموس است و می‌تواند انواع هوش مورد نظر در زندگی را بهتر منعکس کند. خیلی از افراد EQ را همان حس ششم می‌دانند پس اگر

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: nargesmejlej08@gmail.com

بتوانیم درست همدردی کنیم یا عصبانیت خود را ظاهر نکنیم احتمالا موفقیت خود را بیشتر کرده‌ایم این خصوصیت بیشتر از هوش انتزاعی و کلامی موفقیت ما را تعیین می‌کند (پارسا، ۱۳۸۳). با توجه به مطالبی که در بالا مطرح شد فرضیه‌های پژوهش حاضر عبارتند از: ۱- بین هوش هیجانی با باورهای فراشناختی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. ۲- بین خود آگاهی با باورهای فراشناختی در دانشجویان رابطه معنا داری وجود دارد. ۳- بین خود مدیریتی با باورهای فراشناختی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.

## روش

### شرکت‌کنندگان

با توجه به این که این مطالعه به دستکاری متغیرها دست نمی‌زند و فقط به اندازه‌گیری آنها می‌پردازد، از نوع توصیفی- همبستگی می‌باشد. جامعه آماری آن را دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن تشکیل داده است. شرکت‌کنندگان آن از طریق نمونه برداری تصادفی ساده انتخاب شده و تعداد آنها را ۳۱۷ نفر تشکیل داده‌اند.

### ابزار

پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز: آزمون هوش هیجانی توسط برادبری و گریوز (۱۹۹۹) ابداع شد و پاسخ پرسشنامه روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای در طیف لیکرت تنظیم شده است. زیر مقیاس های پرسشنامه عبارتند از: خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه. اعتبار و روایی آزمون در مورد کارشناسان سازمان کار و تأمین اجتماعی و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد های رودهن و ساوه مورد مطالعه قرار گرفته است. اعتبار آن از طریق بازآزمایی در یک گروه ۳۶ نفری برای چهار مهارت تشکیل دهنده هوش هیجانی و کل هوش هیجانی به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۷، ۰/۷۸، ۰/۷۶، ۰/۹۰، بوده است. در گروه ۲۴۸ نفری دیگری (۱۴۵ پسر و ۱۳۹ دختر)، آزمون فقط یکبار اجرا شده و ضریب اعتبار آن با استفاده از آلفای کرنباخ برای گروه‌های پسران و دختران و کل گروه ۰/۸۸، به دست آمده است.

پرسشنامه باورهای فراشناختی (MCQ): پرسشنامه فراشناختی یک مقیاس ۳۰ گویه‌ای است که توسط ولز و کاتریت -هاتون (۲۰۰۴) برای سنجش باورهای مثبت و منفی افراد نسبت به نگرانی طراحی شده است. نتایج پژوهش ولز و کاتریت- هاتن نشان داد که این پرسشنامه ثبات درونی بالایی دارد (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ تا ۰/۹۳) و اعتبار بازآزمایی را در طی ۴ ماه ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. در ایران شیرین زاده و همکاران آلفای کرونباخ ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و اعتبار بازآزمایی را در فاصله ۴ هفته ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. برای هر سوال دامنه پاسخ‌ها از (موافق نیستم) تا (کاملا موافقم) مشخص شده است که به ترتیب نمره یک تا چهار به آنها تعلق می‌گیرد (شیرین زاده دستگیری و همکاران، ۱۳۸۷).

## نتایج

برای بررسی رابطه بین هوش هیجانی، خودآگاهی، خودمدیریتی و آگاهی اجتماعی با باورهای فراشناختی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد بین این متغیرها با باورهای فراشناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (جدول ۱).

### جدول ۱

همبستگی پیرسون جهت رابطه بین هوش هیجانی با باورهای فراشناخت در دانشجویان (n= ۳۱۷)

| متغیرها          | میانگین | انحراف معیار | ضریب همبستگی |
|------------------|---------|--------------|--------------|
| باورهای فراشناخت | ۸۳/۷۵   | ۹/۶۷         | -            |
| هوش هیجانی       | ۷۵/۴۶   | ۸/۲۴         | ۰/۷۲         |
| خود آگاهی        | ۲۱/۸۸   | ۳/۲۷         | ۰/۳۷         |
| خودمدیریتی       | ۱۸/۰۲   | ۲/۶۶         | ۰/۴۸         |
| آگاهی اجتماعی    | ۱۷/۲۲   | ۳/۲۴         | ۰/۵۸         |

## بحث

هدف تحقیق بررسی نقش هوش هیجانی در باورهای فراشناخت دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد تنکابن بود. نتایج نشان داد بین هوش هیجانی با باورهای فراشناخت در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد. بنابراین شناخت ها مهمند. امروزه، این موضوع کاملاً پذیرفته شده است که افکار تاثیر نیرومندی بر سلامت هیجانی و روان شناختی دارند. افکار به ذهن ما می آیند و ناپدید می شوند. فرض اصلی رویکرد تشریح شده در اینجا آن است که ایجاد اختلال روان شناختی به این موضوع باز می گردد که تا چه حد برخی افکار بسط یافته و به طور مداوم باز پردازی می شوند و یا برخی به سادگی رها می شوند.

همچنین نتایج نشان داد بین خودآگاهی با باورهای فراشناخت در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. به نظر می رسد خود آگاهی به عنوان بارزترین و ضروری ترین مؤلفه باشد. گلمن نیز معتقد است افرادی که سطح خودآگاهی بالاتر دارند به دلیل این که توانایی خود را خوب می شناسند، همیشه از اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی برخوردارند و افرادی که از سطح خودآگاهی پایینی برخوردارند در انتخاب هدف، برنامه ریزی برای رسیدن به هدف، مدیریت و کنترل احساسات خود، برانگیختگی خود و بکارگیری نظم با مشکل مواجه می شوند. سقراط فیلسوف قدیمی و نامی انسان را به خودشناسی سوق داده است. زمانی ما از خودشناسی بالایی برخورداریم که نوع احساسات در حال وقوع را بشناسیم.

نتایج نشان داد بین خود مدیریتی با باورهای فراشناخت در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد. بنابراین خیلی از روانشناسان خودانگیزی را شرط بقا می دانند. به عقیده آنان انسان سالم هیچ کاری را بدون هدف از پیش تعیین شده انجام نمی دهد و برای رسیدن و حتی انتخاب هدف، خود انگیزی لازم است. از نظر گلمن خود انگیزی زبان سابق پیشرفت می باشد و کوششی در جهت رسیدن به حد مطلوبی از فضیلت، می باشد. اگر قرار است یک صفت ضروری را برای افراد در نظر بگیریم خود انگیزی می باشد زیرا فقط از طریق خود انگیزی می باشد که می توان به پیشرفت مورد انتظار رسید. همچنین نتایج نشان داد بین آگاهی اجتماعی با باورهای فراشناخت در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد. بنابراین آگاهی اجتماعی با احساس مسئولیت در قبال دیگران نسبت بیشتری دارد زیرا هر چه افراد پیرامون یا مقابل برای ما اهمیت بیشتری داشته باشند، سعی بیشتری خواهیم کرد تا در مقابل آن ها واکنشی مناسب داشته باشیم و شرط واکنش مناسب درک نوع احساس طرف مقابل می باشد.

## منابع

- اتکینسون و همکاران. (۲۰۰۳). *زمینه روانشناسی*. ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران (۱۳۸۵). انتشارات رشد.
- استرون، حسین. (۱۳۷۷). بررسی رابطه رفتار شهروندی سازمانی و عملکرد شغلی کارکنان. (۵)، ۷۴-۷۳.
- اسلامی، حسن و سیار، ابوالقاسم. (؟؟). رفتار شهروندی سازمانی، ماهنامه تدبیر، ۱۸.
- اکبر زاده، نسرین. (۱۳۸۳). *هوش هیجانی (دیدگاه سالووی و دیگران)*. تهران: انتشارات فارابی.
- آتش پور، سید حمید و نادی، محمد علی. (۱۳۸۷). مدیریت سازمانها با رویکرد روان جامعه شناسی سازمانی. تهران، نشر علم.
- آقایار، سیروس؛ شریفی و درآمدی، پرویز. (۱۳۸۵). کاربرد هوش در قلمرو هیجان. اصفهان: انتشارات سپاهان.
- آقای، اصغر. (۱۳۸۳). بررسی رابطه هوش هیجانی با ابعاد شخصیتی. پایان نامه کارشناسی. دانشگاه تبریز
- جلالی، سیداحمد. (۱۳۸۱). *هوش هیجانی. فصلنامه تعلیم و تربیت*، ۱ (۱۸)، ؟؟؟؟.
- حسن زاده، رمضان. (۱۳۸۵). *هوش هیجانی*. تهران: انتشارات سارگل
- خاکی، غلامرضا. (۱۳۸۵). *روش تحقیق در مدیریت*. مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی.
- دانایی فرد، حسن. (۱۳۸۷). رفتار شهروندی در سازمانهای دولتی: تاملی بر مبانی و رویکرد های تئوریک. *اولین کنفرانس ملی مدیریت رفتار شهروندی سازمانی دانشکده مدیریت دانشگاه تهران*.
- رایبیز، استیفن پی. (۱۳۸۶). *رفتار سازمانی*. ترجمه علی پارسائیان و سید محمد اعرابی. تهران: دفتر پژوهش های فرهنگی
- رضایی، حمید رضا و باقر سلیمی، سعید. (۱۳۸۵). نقش عدالت سازمانی در تقویت رفتار شهروندی سازمانی. *دومین همایش شهروند مداری، دانشگاه مدیریت تهران*.
- رضائیان، علی. (۱۳۸۴). *اصول مدیریت*. تهران: انتشارات سمت.
- ساروچی و دیگران. (؟؟؟؟). *هوش هیجانی*. مترجم حمزه گنجی. (۱۳۷۷). ؟؟؟؟: انتشارات فارابی.