

بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی
در میان دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر جهرم

**Investigating the relationship between emotional intelligence and self-efficacy
and irrational beliefs among female students Elementary City of Jahrom**

Azadeh Ranjbar

Master of Elementary Education, Islamic Azad University, Fasa Branch.

Email: azadehranjbar223@gmail.com

آزاده رنجبر*

کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship between emotional intelligence and self-efficacy and irrational beliefs among female elementary students of Jahrom. The statistical population of this study included female elementary students of Jahrom, which, due to the lack of access to the community due to the conditions of the Corona, was calculated according to Cochran formula, 120 as a sample size, including the Golman Emotional Intelligence Questionnaire, The Standard Self-efficacy Questionnaire of Sherr et al. Is the Jones' irrational beliefs questionnaire. The results of SPSS 26 software analysis showed that there was a significant relationship between the components of emotional intelligence, and irrational beliefs in the elementary female students of Jahrom, but there was no significant relationship between self-esteem and irrational beliefs.

Keywords: Emotional intelligence, self - efficacy, irrational belief.

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی در میان دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر جهرم می باشد. این تحقیق از نوع کاربردی و توظیفی همبستگی می باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر جهرم بوده است که با توجه به عدم دسترسی به جامعه با توجه به شرایط کرونا، بر اساس فرمول کوکران تعداد ۱۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه محاسبه شد، ابزار تحقیق شامل پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی گلمن، پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران، پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز می باشد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده های آماری توسط نرم افزار SPSS نشان داد بین مؤلفه های هوش هیجانی، و باورهای غیرمنطقی در دانش آموزان دختر ابتدایی شهر جهرم رابطه معناداری وجود دارد اما میان خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی هیچ رابطه معناداری وجود نداشت.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، خودکارآمدی، باور غیرمنطقی.

مقدمه

خودکارآمدی به بنیه‌ی شخصیتی فرد در رویارویی با مسائل در رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد و بیش‌تر از این که تحت تأثیر هوش و توان یادگیری دانش آموز باشد، تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی از جمله باور داشتن خود (اعتماد به نفس)، تلاش‌گر بودن و تسلیم شدن واری‌علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی آرایش جدید مقدمات و روش‌های اجتماعی رسیدن به هدف (خودتنظیمی) و تحت کنترل درآوردن تکانه‌ها قرار دارد. این عوامل در برخی از دانش‌آموزان حتی بیش‌تر از توان یادگیری، موجب پیشرفت و موفقیت تحصیلی می‌شوند (بیرامی، ۱۳۸۷). به‌طور کلی، خودکارآمدی به واسطه‌ی انگیزه‌ی درونی موجب می‌شود که فرد به‌طور خودانگیخته در محیط تلاش کند و به باورهای کارآمدی خود دست یابد. طبیعت هم چون معلمی نامرئی فرد را به جنب و جوش وادار می‌کند تا ظرفیت‌های مختلف تحول را در مراحل متنوع و متفاوت آشکار سازد (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). میان انگیزه‌ی پیشرفت و خودکارآمدی، رابطه‌ی تداخلی و تعاملی وجود دارد. دانش‌آموزان با خودکارآمدی بالا به معمولاً موفقیت‌های چشم‌گیری در موفقیت‌های تحصیلی دست می‌یابند. نتایج نشان داد که داشتن انگیزه‌ی پیشرفت بالا موجب می‌شود که فرد از حداکثر توان خود برای رسیدن به هدف استفاده کند و در ادامه، به سطح بالایی از خودکارآمدی دست یابد. بدیهی است که بین زیرمجموعه‌های خودکارآمدی و انگیزه‌ی پیشرفت نیز چنین تعامل پویایی وجود دارد. هنگامی که فرد از شکست نمی‌هراسد و برای رسیدن به هدف برنامه‌ریزی می‌کند، در تنظیم برنامه‌ها توان خود را در نظر می‌گیرد و با توجه به مقدمات تنظیم شده‌ی قبلی به موفقیت خود امیدوار است و در نهایت، با کنترل گام به گام رفتار خود در رسیدن به هدف نهاده شده خود را رهبری می‌کند، همواره از انگیزه‌ی پیشرفت بالایی نیز برخوردار است؛ چرا که عوامل یاد شده ارتباط مستقیمی با کسب موفقیت دارند و تجارب موفقیت‌آمیز زمینه‌ساز انگیزه‌ی پیشرفت اند (محمدی، ۱۴۰۰).

هم‌سویی انگیزه‌ی پیشرفت و خودکارآمدی در سطح بالا موجب می‌شود که فرد از حداکثر توان بالقوه‌ی یادگیری خود استفاده کند و عکس این موضوع منجر به آن می‌شود که فرد نتواند به توان بالقوه‌ی خود گره سرشار دست یابد و آن توان هم چون گنجی دست‌نخورده باقی می‌ماند و از این رو، بازدهی تحصیلی روز به روز تنزل می‌کند. پس، بهترین موقعیت آن است که آرزوهای فرد با توانایی‌های او هم‌ساز باشند (ساروخانی، ۱۳۹۲).

هوش هیجانی (EQ)^۱ به عنوان یک توانایی، عبارت است از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و اداره‌ی هیجانهای خود و دیگران (مایر و سالوی، ۱۹۹۷) و مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با اقتضائات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد (بار-آن، ۱۹۹۷).

از آنجا که مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی عبارت است از توانایی فهم هیجان‌های دیگران و توانایی تنظیم و مهار خود و دیگران به شیوه سازگارانه، انتظار می‌رود افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند سازگاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی بهتری نشان دهند. مایر و سالوی (۲۰۲۰) یکی از فواید مهم توانایی تنظیم هیجان را بهبود هیجان‌های منفی و پرورش هیجان‌های خوشایند و مثبت می‌دانند. بنابراین افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود مهارت دارند از توانایی بیشتری برای جبران حالات هیجانی منفی از طریق شرکت در فعالیت‌های خوشایند برخوردارند و توانش‌های هیجانی در تعدیل استرس و سلامت روان شناختی نقش مهمی دارند. از طرفی باورهای غیر منطقی جز آن دسته از باورها به شمار می‌آیند که یا به‌طور مستقیم همراه با بازتاب‌هایی نظیر اندوه، افسردگی، خشم ظاهر می‌شوند یا به صورت درونی و لحظه‌ای تظاهر می‌کنند و حاصل آنها عدم تحرک و

¹ Emotional Quotient

² Mayer & Salovey

³ BarOn

بی‌علاقگی به کار و فعالیت است (حسینی چنار، ۱۳۹۹). نحوه تفکر افراد پیش فرض رویکردهای استدلالی درباره افراد است که افراد می‌توانند از طریق دگرگون ساختن باورهای خود، رفتار و احساساتشان را تغییر دهند. در واقع باورهای افراد ممکن است منطقی یا غیر منطقی باشد الیس معتقد است، ما اساساً عقاید و باورهای غیر منطقی را از افراد مهم در طی دوران کودکی مان آموخته ایم. این مجموعه شناخت‌های منفی، در نهایت ذهنی را در ما بوجود می‌آورد که روی برداشتهایی که از خود داریم تاثیر گذاشته، باعث می‌شوند، دچار خودکارآمدی پایین باشیم و در نهایت این کاهش خودکارآمدی منجر به تقویت و تحکیم بیشتر افکار نادرست و باورهای غیر منطقی خواهد شد. هوش هیجانی، توانایی‌هایی که همراه دارد. از جمله توانایی برای انگیزتگی خود به پایداری در مواقع شکست، توانایی کنترل انگیزه‌های ناگهانی، توانایی کاهش باورهای غیر منطقی، توانایی کارآمدی و حتی به تاخیر انداختن ارضای تمایلات، توانایی نظم بخشیدن به حالت‌های روانی و توانایی اصرار ورزیدن و امیدواری (بیرامی، ۱۳۸۷). افرادی که مهارت هیجانی دارند یعنی کسانی که احساسات را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند در هر حیثه‌ای از زندگی ممتازند. خواه در روابط عاطفی باشند یا در فهم قواعد ناگفته‌ای که در آن خط مشی به پیشرفت می‌انجامد. این افراد دارای کمترین باورهای غیر منطقی بوده در زندگی خویش خرسندند، کارآمدند و عادات فکری و باورهایی در اختیار دارند که موجب می‌گردد آنها افرادی مولد و کارآمد باشند (حسینی و آقاجانی، ۱۳۹۵ به نقل از مایر و سالوی، ۱۹۹۷). افراد دارای هوش هیجانی بالا مهارت‌های مدیریت استرس خوبی دارند و قادرند عواطف خود را ارزیابی، بیان و مدیریت نمایند. طبق نظریه بنیادی درمان منطقی هیجانی (RET)^۴، اختلال کارکرد هیجانی و رفتاری به شدت متأثر از تفکرات غیر منطقی است. در واقع بر طبق هیجان و رفتار می‌توان نوع تفکر را پیش بینی کرد. الیس^۵ معتقد است که رویدادها و اتفاقات پیرامون افراد باعث تنش و اضطراب آنها نمی‌شود بلکه دیدگاه‌ها و باورهای افراد از رویدادها و اتفاقات است که منجر به تنش و اضطراب در آنها می‌شود و زندگی آنان را با مشکل مواجه می‌کند. در واقع باور منطقی معمولاً منجر به هیجان‌ات مناسب (مثال احساس تاسف یا ناراحتی به خاطر نرسیدن به اهداف مورد نظر خود) و باور غیر منطقی منجر به هیجان‌ات نامناسب (مانند افسردگی، حقارت یا خشم به دلیل نرسیدن به اهداف خود) می‌شود (دست‌مرد، ۱۳۹۸). با توجه به اهمیتی که هوش هیجانی در موفقیت زندگی افراد دارد، از ابعاد مهم زندگی افراد موفقیت در تحصیل می‌باشد. موفقیت در تحصیل به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در تحصیل داشتن باورهای منطقی و کنترل باورهای غیر منطقی (توقع از دیگران، انتظارات بیش از حد خود، سرزنش کردن خود و دیگران، واکنش با درماندگی به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب (توجه مضطربانه) اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر، کمال‌گرایی) می‌باشد (باقری، ۱۳۸۱). یکی از متغیرهایی که دانش‌آموزان دارای باورهای غیر منطقی با آن درگیر هستند، خودکارآمدی پایین است. نظریه شناخت اجتماعی بندورا^۶ (۱۹۸۶)، منحصر به فردترین ویژگی انسان را توانایی خوداندیشی می‌داند، زیرا از راه این نوع تفکر متمرکز بر خود است که تحلیل تجارب شخصی، تفکر درباره تفکر و در نتیجه اصلاح تفکر شخصی میسر می‌شود. از راه این توانایی است که باورهایی در مورد توانمندی خود (باورهای خودکارآمدی) شکل می‌گیرند. فرد دارای خودکارآمدی بالا، توانایی تغییر حالات منفی روانی خود را دارد. به عبارتی، باورهای خودکارآمدی بالا، باعث آرامش شده و می‌تواند پیش‌بینی کننده خوبی برای بهزیستی روانشناختی باشد. افراد دارای خودکارآمدی پایین به جای برخورد با موانع از آنها اجتناب می‌کنند و به صورت غیر واقع بینانه‌ای معیارهای بالای و باورهای غیر منطقی برای خود بر می‌گزینند که منجر به شکست‌های پیاپی، افسردگی و در نهایت اختلال در سلامت روان آنان می‌گردد.

⁴ RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY

⁵ Ellis

⁶ Bandura

مبانی نظری تحقیق

هوش هیجانی یک هوش غیر شناختی است که از نظر تاریخی، ریشه در مفهوم هوش اجتماعی دارد و نخستین بار «ثراندیک» (۱۹۲۰) آن را مطرح کرد. به عقیده ثراندیک، هوش هیجانی توانایی مهم مدیریت انسانها برای عمل به شیوه‌ای خردمندانه در روابط انسانی است. «سالووی و مایر» نخستین افرادی بودند که هوش هیجانی را زیر مجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که شامل توانایی کنترل احساسها و هیجانهای خویش و دیگران، تشخیص احساسها و هیجانها در خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت، تفکر و اقدامها خود فرد است «گلمن» (۱۹۹۵) نیز هوش هیجانی را شامل خودآگاهی، مدیریت و مهار هیجانها، برانگیختن خویشتن، همدلی و دستکاری و اداره روابط می‌داند. «گلمن، بویاتزیس و ری» اجزای هوش هیجانی را به شرح زیر بیان کرده‌اند: (پورشایگان و همکاران، ۱۳۸۱)

- خودآگاهی: خودآگاهی یا تشخیص احساس در همان زمان که در حال وقوع است، بخش مهم و کلیدی هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد. توانایی کنترل و اداره لحظه به لحظه احساسها نشان از درک خویشتن و بصیرت روان‌شناسانه دارد. افرادی که درجه‌ای بالا از خودآگاهی دارند، با خود و دیگران صادق هستند و می‌دانند که چگونه احساس‌هایشان بر آنها و سایر مردم تأثیر می‌گذارد. آنها با یک احساس قوی از خودآگاهی، با اعتماد به نفس و در استفاده از قابلیت‌هایشان کوشا هستند و می‌دانند چه وقت درخواست کمک کنند.

- خود نظم‌دهی: کنترل و اداره احساسات مهارتی است که بر پایه خودآگاهی شکل می‌گیرد. آن‌ها قادرند محیطی از اعتماد و انصاف خلق کنند. فقط افرادی که بر هیجان‌هایشان تسلط یافته‌اند، قادر به انطباق با این تغییرها هستند.

- انگیزش: هدایت احساسها در جهت هدف خاص برای تمرکز توجه و ایجاد انگیزه در خود بسیار مهم است. کنترل احساسها زمینه ساز هر نوع مهارت و موفقیت است و کسانی که قادرند احساس‌های خود را به موقع برانگیزانند، در هر کاری که به آنان واگذار شود، سعی می‌کنند مولد و مؤثر باشند.

- همدلی: توانایی دیگری که براساس خودآگاهی هیجانی شکل می‌گیرد، همدلی با دیگران است که نوعی مهارت مردمی محسوب می‌شود. افراد همدل سعی می‌کنند تمام افراد راضی کنند. با ملاحظه و فکر، احساس‌های دیگران را همراه با سایر عوامل در تصمیم‌گیری‌ها در نظر می‌گیرند.

- حوزه کنترلی یا کنترل هیجانها: کنترل هیجانها به شیوه‌ای مناسب مهارتی است که بدنبال حوزه آگاهی ایجاد می‌شود. اشخاص کارآمد در این حیطه بهتر می‌توانند از هیجانها منفی نظیر ناامیدی، اضطراب، تحریک پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب‌های زندگی کمتر با مشکل مواجه می‌شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می‌توانند از موقعیت مشکل را به شرایط مطلوب بازگردند.

ارسطو: عصبانی شدن آسان است. همه می‌توانند عصبانی شوند. اما عصبانی شدن در مقابل شخص صحیح، به میزان صحیح، در زمان صحیح به طریق صحیح و به دلیل صحیح کار آسانی نیست (پورشایگان و همکاران، ۱۳۸۱).

- خود انگیختگی: این مولفه مربوط به تمرکز هیجانها برای دستیابی به اهداف مورد نظر می‌باشد. بسیاری از روانشناسان خود انگیزه را شرط «بقا» می‌نامند. افراد خود انگیخته ارضا و سرکوب خواسته‌ها را به تاخیر می‌اندازند. آنها همواره در تکاپو و حرکت هستند، تمایل دارند که همواره، موثر و مولد باشند. از نظر گلمن خود انگیزه زبان سائق پیشرفت می‌باشد و کوششی است جهت رسیدن به حد مطلوبی از فضیلت (باقری، ۱۴۰۰).

-تنظیم روابط: مهارت در این حیطه با توانایی مشترک در کنترل هیجان و تعامل سازگارانه با دیگران همراه است. به نظر گلمن افرادی که می‌خواهند در ایجاد رابطه با دیگران موثر واقع شوند باید توانایی تشخیص، تفکیک و کنترل احساسات خود را داشته باشند، سپس از طریق همدلی یک رابطه مناسب برقرار کنند (پورشایگان و همکاران، ۱۳۸۱).

بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی در میان دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر جهرم

- مهارت‌های اجتماعی یا تنظیم روابط با دیگران: هنر ارتباط با مردم به مقدار زیاد، مهارت کنترل و اداره احساس‌های دیگران است. این مهارت نوعی توانایی است که محبوبیت، قوه رهبری و نفوذ شخصی را تقویت می‌کند. اغلب با روحیه هستند. افراد ماهر از نظر اجتماعی به حوزه وسیعی از آشنایی‌ها و همچنین مهارت‌ها برای ایجاد رابطه تمایل دارند. این افراد در مدیریت گروه‌ها ماهر هستند. مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به عنوان کلید قابلیت‌ها در نظر گرفته شود.

- شناسایی هیجان‌ها در خود و دیگران: ضروری‌ترین توانایی مرتبط با هوش هیجانی این است که از هیجان‌ها و احساس‌های خود آگاه باشد. توانایی خودآگاهی به فرد اجازه می‌دهد تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و به ارزش خود اعتماد پیدا کند. فرد خودآگاه برای آزمون دقیق روحیات خود از خودآگاهی استفاده می‌کند و به طور شهودی و از راه درک مستقیم می‌داند که چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار دهند.

- کاربرد هیجان‌ها: کاربرد هیجان‌ها، توانایی استفاده از هیجان‌ها در کمک به کسب نتایج مطلوب، حل مسایل و استفاده از فرصت‌هاست. این مهارت شامل توانایی مهم همدلی است. افرادی که از این توانایی برخوردارند، هیجان‌ها و احساس‌های دیگران را بیشتر عملی می‌سازند تا این که آن‌ها را حس کنند.

- توانایی درک و فهم هیجان‌ها: توانایی درک هیجان‌های پیچیده و آگاهی از علل آن‌ها و چگونگی تغییر هیجان‌ها از یک حالت به حالت دیگر را درک هیجان‌ها می‌نامند. افرادی که از این توانایی برخوردارند، از این مهارت‌ها در جهت گسترش شور و اشتیاق خود و حل اختلاف‌ها از طریق شوخی و ابراز مهربانی استفاده می‌کنند. آن‌ها به کمک این توانایی‌ها می‌توانند بفهمند که چه چیزی موجب برانگیختن یا عدم برانگیختن افراد یا گروه‌ها می‌شود و در نتیجه می‌توانند همکاری بهتری را با دیگران برنامه‌ریزی کنند.

عناصر خودکارآمدی

خودکارآمد بودن از لحاظ اجتماعی همیشه به نوعی نیازمند سه عنصر در حالت بالفعل است که شامل قدرت خطر کردن، اعتماد بنیادین و وجود پیله حفاظتی است (گیدنز، ۱۹۹۵ به نقل از بندورا، ۱۹۸۶). منظور از قدرت خطر کردن، تمایل فرد به انجام تکلیف‌های چالش‌زا و درگیر کردن خود در فرایندهای پیش بینی نشده است که یکی از پیامدهای خودکارآمدی بالا می‌باشد (بندورا، ۱۹۸۶). ما در عمل وقتی وارد زندگی می‌شویم خطرهای احتمالی بخشی از زندگی ما می‌شوند. این خطرها در واقع به نوعی هم زمینه ارتقاء خودکارآمدی و اثر بخشی فرد فراهم کنند. در چنین شرایطی از آنجا که این خطرها در ذات زندگی وجود دارند و گریز از آنها ممکن نیست، ضرورتی که از خود زندگی بر می‌خیزد، وجود نوعی اعتماد بنیادین و اساسی است که باید بین فرد و ساختارهای اجتماعی شکل بگیرد. اعتماد بنیادین، اعتماد به دنیای عینی و ملموس و همچنین اعتماد به همیشگی بودن «دیگران» است که از تجربه‌های نخستین مراحل کودکی سرچشمه می‌گیرد (بندورا، ۱۹۸۶). آنچه دیگران به ظاهر انجام می‌دهند و به ظاهر هستند، بر اثر اعتماد بنیادین مورد پذیرش ما قرار می‌گیرد و ما چنان رفتار می‌کنیم که گویی دیگران در واقع همان کاری را انجام می‌دهند که به ظاهر می‌بینیم و واقعاً همان کسانی هستند که می‌نمایند. در چنین شرایطی است که بر اثر اعتماد بنیادین لایه‌ای محافظ از استانداردهای شخصی و عادت‌های جا افتاده و مسلم بر گرفته از باورهای فرد محدوده فعالیت‌های او را در بر می‌گیرد. این لایه محافظ پیله حفاظتی نام دارد. پیله حفاظتی به مفهوم حفاظت دفاعی در برابر خطرهای متصور از دنیای بیرونی بر اعتماد بنیادین مبتنی می‌باشد (بندورا، ۱۹۸۶). برای موجودات انسانی این محیط پیرامونی شامل چیزی بیش از محیط طبیعی اطراف آنهاست و تا فاصله‌های زمانی و فضایی نامعینی ادامه می‌یابد. پیله حفاظتی نوعی پیله اطمینان بخش است که به حفظ و تداوم محیط پیرامونی ما کمک می‌کند. با این توصیف‌ها و به عنوان جمع بندی از مطالب فوق با نظر به معنای ذاتی خودکارآمدی می‌توان گفت که در این عنصر هیچ کس قادر نیست که به طور

کامل خود را از درگیر شدن با نظام‌های انتزاعی عصر جدید باز نگاه دارد. این یکی از نتایج زیستن در دنیای آکنده از خطرهای همه گیر و در عین حال پر اهمیت است. با این حال، البته شیوه‌های زندگی و بخش‌های اجتماعی مربوط به شیوه‌های زندگی را می‌توان چنان تربیت داد که یافتن و پیمودن راهی در میان ممکن‌های مختلف دنیایی که ساخته و پرداخته اثرات مستقیم و غیر مستقیم ساختارهای اجتماعی و کنش وری انسان است، ممکن شود. این شیوه‌های زندگی دارای لحظه‌های مهم و سرنوشت سازی است. از آنجا که لحظه‌های سرنوشت ساز در حقیقت نقاط تعارض آمیزی هستند که در آنها فرد، صرف نظر از آن که تا چه حد برای شکل دادن به به هویت شخصی خود تحت تأثیر مسائل دیگر قرار می‌گیرد، الزاماً به پا خیزد و شرایط جدید و همچنین امکانات جدید را مورد توجه قرار دهد. در چنین موقعیت‌هایی که شخص باید نگاه تازه‌ای به زندگی داشته باشد، تعجب‌آور نخواهد بود که هرگونه تلاش و کوششی جدی و پیگیر برای مهارت یابی مدد، اهمیت خاصی پیدا کند. هنگامی که پای تصمیم گیری‌های پر اهمیت به میان می‌آید، افراد معمولاً به تکاپو در می‌آیند تا وقت و انرژی لازم برای تسهیل و تأمین تسلط یابی بر موقعیت‌هایی که امکان وقوع آنها زیاد است، را بسیج کنند. مهارت مدیریت چنین شرایطی توسط فرد، ماهیت کارآمدی او را نشان می‌دهد.

خودکارآمدی صفتی است که به عامل انسانی نسبت داده می‌شود و متضمن کفایت و خودبسنده‌گی فرد است. بحث از ویژگی‌ها و خصوصیات فرد خودکارآمد به منزله ارائه دلایلی است که انتخاب خودکارآمدی به عنوان هدف را توجیه می‌کند. پیچیده تر شدن وضعیت زندگی و افزایش روز افزون گزینه‌هایی که در زندگی پیش روی فرد است و همین طور گسترش مداوم حجم دانش منجر به این ضرورت می‌شود که به قابلیت‌هایی از نوع خلق، نقد، و ژرف نگری در امر انتخاب و تصمیم گیری بیشتر توجه کنیم. خودکارآمدی در بردارنده بخشی از این قابلیت‌هاست. تدوین راهکارهای آموزشی برای تحقق کارآمدی از مهم‌ترین اموری است که مستلزم طراحی برنامه‌های آموزشی و درسی است. در تدوین برنامه‌های آموزشی نیز لحاظ نمودن خودکارآمدی به عنوان هدف به تحقق آن کمک می‌کند (دست مرد و همکاران، ۱۳۹۱). همان طور که بیان شد این مفهوم در فضای تأثیرپذیری بندورا از رویکردهای خاص و با چاشنی خلاقیت او شکل می‌گیرد و دلالت‌هایی را با عنوان خصوصیت و ویژگی‌های خودکارآمدی برای تشخیص دادن به شخصیت فرد خودکارآمد به دنبال می‌آورد. به طور ضمنی، بندورا (۱۹۸۶) در این راستا بر سه عنصر بنیادی تأکید دارد که می‌توان آنها را با عنوان‌های روش، محتوا و هدف برای کارآمدی انسان بر اساس رویکرد او ترسیم نمود. بندورا در روش بر استفاده از راهبردهای شناختی و تحقق فراشناخت تأکید دارد و به دنبال آن بر تقویت و انسجام در باورهای فرد به عنوان زمینه و محتوای تحقق خودکارآمدی به سمت تحقق هدف‌های عالی تر یعنی کمال و بسط شخصیت انسانی گام بر می‌دارد. این سه عنصر به صورت ضمنی به شرح زیر قابل تفکیک و استنتاج می‌باشند:

۱. استفاده مؤثر از راهبردهای شناختی: افراد خودکارآمد برای تفکر و اندیشیدن نقشه و راهکار مناسب دارند و در شرایط لازم از راهبردهای مناسب تفکر برای تحلیل مسائل و حل آنها استفاده می‌کنند. آنها به دلیل دارا بودن قدرت فراشناخت - یعنی شناخت در مورد چگونگی شناخت پیدا کردن - بر فرایندهای شناختی خود تمرکز و تسلط لازم را دارند. به عبارت دیگر، فراشناخت به اطلاعاتی گفته می‌شود که فرد از نظام شناختی خود دارد (ریف و همکاران، ۱۹۹۸). بندورا از نو رفتارگرایان جدیدی است که شناخت و تأثیر فرایندهای ذهنی را به عنوان علت رفتار پذیرفته است.

۲. محوریت عقاید و باورها: یکی از عوامل مهم در تعریف خودکارآمدی عقاید و باورها و محوریت آنها در کنش‌وری فرد است. عقاید، اصول و معیارهایی هستند که هسته شخصیت فرد را تشکیل می‌دهند. بندورا زمینه شکل گیری عقاید را تعامل با موقعیت محیطی و ارتباط با خود می‌داند. بندورا (۱۹۸۶) معتقد است که انسان در مواجهه با محیط تجربه‌هایی کسب می‌کند که این تجربه‌ها به صورت معیارهایی برای عملکرد در می‌آیند که برای موقعیت‌های مشابه و یکسان جهت تسهیل در تحقق هدف مورد استفاده قرار می‌گیرند. بندورا (۲۰۰۱) معیارهای عملکرد را دارای قابلیت تبدیل شدن به هنجارهایی می‌داند که رفتار را در آینده و برای موقعیت‌های مشابه قابل پیش بینی می‌کند. این معیارها به همراه رویکرد انسان به «خود» و تعریف

بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی در میان دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر جهرم

خود بر اساس آنها، هسته‌ای از ارزش‌ها و هنجارها را برای انسان خلق می‌کنند که به عنوان عقاید و باورها برای انسان لحاظ می‌شوند (اصلائی، ۱۴۰۰).

۳. تأکید بر توانایی‌های شناسایی در انسان: انسان برای رسیدن به شناخت متکی بر توانایی‌هایی است که وجه تمایز او از سایر موجودات است. این توانایی‌ها به عنوان نقطه عطف با تأکید دکارت بر «من اندیشنده» شروع می‌شود. کانت نیز با تحلیل و نقد خرد، به طور کلی برای انسان ادراک حسی، عقل نظری و عملی و نوعی ذوق زیبایی شناسی قائل است (باقری، ۱۳۸۱). با این رویه انسان با قوای شناسایی در مرکز توجه قرار می‌گیرد و از این توانایی‌ها در راستای تحقق خویشتن و هدف‌های زندگی‌اش استفاده می‌کند. بنابر آموزه‌های انسان شناسی نشئت گرفته از این تفکر هر چه فرد درباره خود و توانایی‌هایش تصور مثبت و کارآمدتری داشته باشد، در انجام امور به بهترین نحو ممکن عمل می‌کند. خودکارآمدی متضمن فراهم شدن سازو کارهایی است که فرد با استفاده از آنها می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی خود را به لحاظ کیفی توسعه دهد. به عبارت دیگر، منظور از توسعه و بسط شخصیت، گسترش و اصلاح دائم حوزه ادراک خود است. این امر به صورت مداوم انسان را با شرایط جدید سازگار می‌کند و در برخورد با مشکلات او را آماده می‌سازد و می‌تواند معنایی ضمنی برای ماهیت خودکارآمدی باشد. در نظریه عقلانی عاطفی رفتاری الیس می‌پرو سالمان (۱۹۸۸) می‌نویسند که الیس گروهی از فرضیه‌های غیرمنطقی را بر می‌شمارد که از نحوه برخورد مراجعینش با جهان و خودشان دریافته است. او و دیگران متوجه شدند که به دو دلیل عمده چنین عقایدی موجب رشد عدم تطابق‌های بسیاری می‌شود. الیس به یازده تفکر غیر منطقی اشاره می‌کند و معتقد است وجود این اعتقادات در افراد باعث بروز مشکلات و اختلالاتی در رفتار آدمی می‌شوند.

خصوصیات باورهای منطقی

این باورها با واقعیت هماهنگی دارند و بوسیله شواهد عینی تأیید می‌شوند. باورهای منطقی به دو صورت شرطی یا نسبی هستند. بنابراین یک حکم قطعی یا مطلق نمی‌باشند. افکار منطقی با عبارتی همچون (بهتر است که مناسب است که خوب است که صحیح تر است که) بکار می‌روند. همچنین درمانگران عقلانی عاطفی خصوصیات ذیل را برای باورهای غیرمنطقی در نظر می‌گیرند: افکار و باورهای غیرمنطقی با واقعیات موجود هماهنگ و هم جهت نیستند. با وراهای غیر منطقی توسط شواهد عینی تأیید نمی‌شوند و فرد در صدد آزمایش آنها نیست. باورهای غیرمنطقی به شکل اطلاعات و یا به شکل تصمیم و تصمیم گیری نادرست است. باورهای غیرمنطقی با اجبار و الزام و وظیفه همراه بوده و خشک و انعطاف‌ناپذیر هستند. باورهای غیرمنطقی باعث حالت‌های آشفته و ناراحت کننده در فرد می‌شوند و در نهایت منجر به اضطراب، افسردگی و احساس گناه می‌شود.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از حیث هدف، پژوهشی کاربردی و از منظر گردآوری داده‌ها، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان ابتدایی شهر جهرم بوده است که با توجه به محدودیت دسترسی به جامعه، ۱۲۰ نفر بعنوان حجم نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز بعد از فرم اطلاعات فردی که شامل جنسیت، تحصیلات، سن، و ... می‌باشد؛ دیگر اطلاعات مورد نیاز نیز با ابزار پرسشنامه به شرح زیر به دست خواهد آمد:

الف) پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی گلمن (۲۰۰۵)

این آزمون یکی از ابزارهای مورد استفاده می‌باشد که در قالب مقیاس پنج گزینه ای لیکرت تنظیم شده است. فرم اصلی این آزمون دارای ۷۰ سؤال است و از دو قسمت تشکیل شده، قسمت اول دارای ۴۰ سؤال و قسمت دوم دارای ۳۰ سؤال می‌باشد. در قسمت اول، هر سؤال حاکی از یک موقعیت زندگی می‌باشد، آزمودنی باید خود را در آن موقعیت قرار دهد و یکی از گزینه

ها را که با حالات روحی روانی سازگاری بیشتری دارد انتخاب کند. در قسمت دوم در ابتدای هر سؤال یک داستان ساختگی عاطفی آورده شده است و از آزمودنی خواسته می شود تا پاسخ خود را با توجه به داستان، انتخاب کند. لازم به ذکر است که این آزمون توسط منصوری (۱۳۸۰) به صورت پایان نامه کارشناسی ارشد هنجاریابی شده ولی از قسمت دوم این آزمون به علت عدم همخوانی داستان های آن با فرهنگ ما استفاده نشده است. در اجرای مقدماتی این آزمون، از قسمت اول که شامل ۴۰ سؤال بود استفاده شده که تعداد هفت سؤال به علت همبستگی کم با نمره کل آزمون حذف شده اند. سؤالاتی را که برای اجرای نهایی در نظر گرفته شده اند ۳۳ سؤال است. میزان همسانی آزمون ۳۳ سؤالی، در اجرای مقدماتی، به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵۷ بوده است.

ب) پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲)

برای سنجش خودکارآمدی از مقیاس خودکارآمدی شرر (GSES) استفاده می شود. این مقیاس توسط شرر، مادوکس، مرکاندانت، پرنیک-دون، جاکوبس و راجرز (۱۹۸۲) با اهداف زیر ساخته شده است: اول این که ابزاری برای پژوهش های بعدی تهیه گردد. دوم اینکه ابزاری برای تعیین سطوح مختلف خودکارآمدی عمومی افراد تهیه شود. مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران دارای ۱۷ عبارت است. نسخه اصلی آزمون شامل ۳۶ سوال بود که سازندگان آن براساس تحلیل های انجام شده، سؤالاتی را نگه داشتند که بار ۴۰/۰ را در هر یک از عوامل اجتماعی و عمومی داشتند. بر این اساس ۱۳ سوال که دارای این ویژگی نبودند. حذف و آزمون به ۲۳ سوال کاهش یافت. نهایتاً از این ۲۳ سوال ۱۷ سوال باقی ماند. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) بدون مشخص کردن عوامل و عبارات آنها معتقدند که این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و متفاوت در رویارویی با موانع را اندازه گیری می کند. نمره گذاری پرسشنامه خود کارآمدی بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت انجام می گیرد؛ که امتیاز هر یک به ترتیب ذیل است: کاملاً مخالف ۱، مخالف ۲، حد وسط: ۳، موافق: ۴، کاملاً موافق: ۵، بنابراین بیشترین امتیاز این پرسشنامه ۸۵ و کمترین امتیاز آن ۱۷ می باشد. نمره گذاری سوال ۲، ۴، ۵، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶ به صورت معکوس می باشد. روایی و پایایی پرسشنامه در پژوهش براتی بختیاری (۱۳۷۶) به میزان ۰/۷۹ و همچنین در پژوهش ملک شاهی و همکاران (۱۳۸۵) ۰/۷۳ اثبات شده است.

ج) پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز (۱۹۶۹)

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز ۴۰ سؤالی (IBQ-40) در سال ۱۹۶۹ توسط جونز و بر اساس نظریه ایس طراحی شد. این پرسشنامه یکی از پر استفاده ترین ابزارهای اندازه گیری باورهای غیرمنطقی در جهان است. نسخه اصلی این پرسشنامه ۱۰۰ سوال بسته را شامل می شود که از ۱۰ عامل تشکیل شده و هر عامل یک نوع تفکر غیرمنطقی را بررسی می کند. هر ۱۰ سوال پرسشنامه معرف یک خرده مقیاس است. این خرده مقیاس ها عبارتند از: نیاز به تایید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش نسبت به ناکامی، بی مسولیتی هیجانی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر، کمال گرایی. فرم کوتاه این آزمون در ایران توسط عبادی و معتمدین در سال ۱۳۸۴ طراحی گردید. آن ها پس از تحلیل پاسخ نامه های آزمودنی ها، ۶۰ ماده از ۱۰۰ ماده آزمون را حذف کردند و یک ساختار چهار عاملی به دست آوردند. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم، ۱؛ مخالفم، ۲؛ نه موافقم نه مخالف، ۳؛ موافقم، ۴؛ کاملاً موافقم، ۵) می باشد. اعتبار و روایی این پرسشنامه توسط اهوازی (۱۳۸۸) به ترتیب مقادیر ۰/۷۸ و ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین شولتز و همکاران (۲۰۱۲) اعتبار و روایی این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۵ اعلام نمودند.

بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی در میان دانش آموزان دختر دوره ابتدایی شهر جهرم

یافته های تحقیق

فرضیه اول: بین هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان ارتباط معناداری وجود دارد.

تعیین ارتباط هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی در آزمودنی ها

باور غیرمنطقی		
۰.۲۲۱ *	ضریب همبستگی اسپیرمن	هوش هیجانی
۰.۰۰۱	سطح معناداری	
۱۲۰	مجموع	

آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد با توجه به کمتر بودن سطح معناداری از ۵ درصد، فرضیه تایید شده و بین هوش هیجانی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان ارتباط معناداری وجود دارد.

فرضیه دوم: بین خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی دانش آموزان ارتباط معنادار وجود دارد.

تعیین ارتباط خودکارآمدی با باورهای غیرمنطقی در آزمودنی ها

باور غیرمنطقی		
۰.۳۰۱ *	ضریب همبستگی اسپیرمن	خودکارآمدی
۰.۶۱	سطح معناداری	
۱۲۰	مجموع	

آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد با توجه به اینکه سطح معناداری از ۵ درصد بیشتر است فرضیه رد شده و بین خودکارآمدی با باورهای غیر منطقی دانش آموزان ارتباط معنادار وجود ندارد.

نتایج

نتایج مطالعات و بررسی ها نشان داده است که افراد دارای هوش هیجانی بالا مهارت های مدیریت استرس خوبی دارند و قادرند عواطف خود را ارزیابی، بیان و مدیریت نمایند. یکی از فواید مهم توانایی تنظیم هیجان را بهبود هیجان منفی و پرورش هیجان مثبت است. بنابراین افرادی که در تنظیم هیجان خود مهارت دارند از توانایی بیشتری برای جبران حالات هیجانی منفی از طریق شرکت در فعالیت های خوشایند برخوردارند و توانش های هیجانی در تعدیل استرس و سلامت روان شناختی نقش مهمی دارند. هوش هیجانی موجب کاهش باورهای غیر منطقی و پردازش مناسب اطلاعاتی می شود که بار هیجانی دارند و استفاده از آنها برای هدایت فعالیت های شناختی مانند حل مساله و تمرکز انرژی بر روی رفتارهای لازم ضرورت دارد و اهمیت آموزش هوش هیجانی به حدی بالاست که از آن به عنوان جنبش سوادآموزی یاد می شود. باور منطقی معمولاً منجر به هیجان مناسب (مثال احساس تاسف یا ناراحتی به خاطر نرسیدن به اهداف مورد نظر خود) و باور غیرمنطقی منجر به هیجان نامناسب (مانند افسردگی، حقارت یا خشم به دلیل نرسیدن به اهداف خود) می شود. ما اساساً عقاید و باورهای غیر منطقی را از افراد مهم در طی دوران کودکی مان آموخته ایم. این مجموعه شناختی منفی، در نهایت ذهنی را در ما بوجود می آورد که روی برداشتهایی که از خود داریم تاثیر گذاشته، باعث می شوند، دچار خودکارآمدی پایین باشیم و در نهایت این کاهش خودکارآمدی منجر به تقویت و تحکیم بیشتر افکار نادرست و باورهای غیرمنطقی خواهد شد. یکی از متغیرهایی که

دانش آموزان دارای باورهای غیر منطقی با آن درگیر هستند، خودکارآمدی پایین است. فرد دارای خودکارآمدی بالا، توانایی تغییر حالات منفی روانی خود را دارد. به عبارتی، باورهای خودکارآمدی بالا، باعث آرامش شده و می تواند پیش بینی کننده خوبی برای بهزیستی روانشناختی باشد. افراد دارای خودکارآمدی پایین به جای برخورد با موانع از آنها اجتناب می کنند و به صورت غیر واقع بینانه ای معیارهای بالای و باورهای غیر منطقی برای خود بر می گزینند که منجر به شکست های پیاپی، افسردگی و در نهایت اختلال در سلامت روان آنان می گردد. با توجه به اینکه بخش قابل توجهی از جمعیت کشورمان را دانش آموزان تشکیل می دهند و آنها از حساس ترین قشر جامعه اند که در آینده همه چرخ های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اداری آن بر عهده خواهند گرفت، ضرورت دارد آنها از قدرت ابراز وجود، خودکارآمدی عمومی، تحصیلی و سلامت روانی بالایی برخوردار باشند تا بتوانند با کاهش باورهای غیر منطقی از پس چالش های جدی زندگی و به ویژه از پس تکالیف تحصیلی خود برآیند.

ضعف در ابراز وجود و خودکارآمدی از یک طرف و آمار بالای اضطراب و افسردگی از طرف دیگر مشکلات تحصیلی دانش آموزان را در موقعیت فعلی توجیه می نماید. با توجه به اهمیتی که هوش هیجانی در موفقیت زندگی افراد دارد، از ابعاد مهم زندگی افراد موفقیت در تحصیل می باشد. موفقیت در تحصیل به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از مهم ترین عوامل موفقیت در تحصیل داشتن باور های منطقی و کنترل باورهای غیر منطقی (توقع از دیگران، انتظارات بیش از حد خود، سرزنش کردن خود و دیگران، واکنش با درماندگی به ناکامی، بی مسولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب (توجه مضطربانه) اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر، کمال گرایی) می باشد. هوش هیجانی دسته ای از مهارتها، استعدادها و توانایی های غیر شناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با استرس ها و اقتضائات محیطی افزایش می دهد و باورهای غیر منطقی را کاهش می دهد. در نتیجه هوش هیجانی یک عامل مهم در تعیین موفقیت های فرد در زندگی است و مستقیماً متغیرهای مربوط به خود شخص از جمله کارآمدی، عزت نفس و ... را تحت تاثیر قرار می دهد. خودکارآمدی به عنوان یک متغیر میانجی در تحقیقات روانشناسی به «احساس ما در مورد بسندگی و کنار آمدن با مسائل زندگی اطلاق می شود. خودکارآمدی مستلزم در نظر گرفتن عنصر هشیاری است. هشیاری عنصری شناختی است که در روان شناسی شناختی مورد تأکید می باشد. هشیاری در این حوزه ناظر به ابعاد شناختی تعامل فرد با محیط پیرامون است که در آن فرد آگاهانه به شناخت می رسد. خودکارآمدی در حین کنش وری انسان متولد می شود. لذا، کنش انسان، پایه اجتماعی عمل کارآمدانه او محسوب می شود. زیرا در حین کنش موقعیت انسان به عنوان فاعل شناسا می تواند تثبیت شود. خودکار آمد بودن از لحاظ اجتماعی همیشه به نوعی نیازمند سه عنصر در حالت بالفعل است که شامل قدرت خطر کردن، اعتماد بنیادین و وجود پیله حفاظتی است. منظور از قدرت خطر کردن، تمایل فرد به انجام تکلیف های چالش زا و درگیر کردن خود در فرایندهای پیش بینی نشده است که یکی از پیامدهای خودکارآمدی بالا می باشد. ما در عمل وقتی وارد زندگی می شویم خطرهای احتمالی بخشی از زندگی ما می شوند. این خطرها در واقع به نوعی هم زمینه ارتقاء خودکارآمدی و اثر بخشی فرد فراهم کنند. در چنین شرایطی از آنجا که این خطرها در ذات زندگی وجود دارند و گریز از آنها ممکن نیست، ضرورتی که از خود زندگی بر می خیزد، وجود نوعی اعتماد بنیادین و اساسی است که باید بین فرد و ساختارهای اجتماعی شکل بگیرد. اعتماد بنیادین، اعتماد به دنیای عینی و ملموس و همچنین اعتماد به همیشگی بودن «دیگران» است که از تجربه های نخستین مراحل کودکی سرچشمه می گیرد. افراد خودکارآمد برای تفکر و اندیشیدن نقشه و راهکار مناسب دارند و در شرایط لازم از راهبردهای مناسب تفکر برای تحلیل مسائل و حل آنها استفاده می کنند. آنها به دلیل دارا بودن قدرت فراشناخت - یعنی شناخت در مورد چگونگی شناخت پیدا کردن - بر فرایندهای شناختی خود تمرکز و تسلط لازم را دارند.

منابع

- [۱] اسماعیلی، م. احدی، ح. دلاور، ع. شفیع آبادی، ع. (۱۳۸۶)، تاثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی بر سلامت روان، مجله روانپزشکی و پزشکی روان شناسی بالینی ایران. سال سیزدهم. شماره ۲-۱۶۵-۵۸.
- [۲] اصلانی، ل. (۱۳۸۹)، رابطه بین نگرش به ریاضی، خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه روانشناسی.
- [۳] افروز، غ. ارجمند نیا، ع. تقی زاده، ح و قاسم زاده، س. (۱۳۹۲)، بررسی مقایسه ای باورهای خودکارآمدی و سلامت روان در میان دانش آموزان تیزهوش و عادی، مطالعات ناتوانی، شماره ۳.
- [۴] بیرامی، م. (۱۳۸۷)، بررسی اثربخشی هوش هیجانی بر ابراز وجود، خودکارآمدی و سلامت روانی دانش آموزان، فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال سوم، شماره ۱۱.
- [۵] پورشایگان، م. حسینیان، س. یزدی، س. م. (۱۳۸۱)، رابطه باورهای غیرمنطقی با میزان رضایت شغلی مشاوران دبیرستانهای شهر تهران، تازه ها و پژوهش های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۴، صص ۶۸-۵۵.
- [۶] پیرحسینلو، م. ح. (۱۳۹۲)، بررسی رابطه بین خودکارآمدی ریاضی، اضطراب ریاضی، انتظار عملکرد ریاضی در پیشرفت ریاضی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- [۷] حدادی کوهسار، ع. ا. (۱۳۸۸)، رابطه مؤلفه های هوش هیجانی با سلامت روان شناختی و موفقیت تحصیلی: نقش تعدیل کنندگی جنس، مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی دانشگاه خوراسگان، شماره ۲، صص ۹۹-۱۱۸.
- [۸] حسنی چنار، ف. (۱۳۹۹)، رابطه هوش هیجانی با باورهای غیر منطقی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرقدس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- [۹] حسنی، ف. و آقاجانی، ط. (۱۳۹۵)، رابطه هوش هیجانی با باورهای غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، هفتمین کنفرانس داخلی مدیریت اقتصادی (ICOAC)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، تیرماه ۱۳۹۵.
- [۱۰] خسروجردی، ر. خانزاده، ع. (۱۳۸۶)، بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه تربیت معلم سبزوار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار. دوره ۱۴، شماره ۲، صص ۱۱۶-۱۱۰.
- [۱۱] دست مرد، م. صفایی مقدم، م. پاک سرشت، م. ج و شهنی بیلاق، م. (۱۳۹۱)، بررسی مبانی نظری ایده خودکارآمدی به عنوان هدف تربیتی، پژوهش نامه مبانی تعلیم و تربیت دانشگاه فردوسی مشهد، سال ۲، شماره ۲.
- [۱۲] مارشال، (۲۰۰۵)، انگیزش و هیجان، ویراست هشتم. ترجمه سید محمدی، یحیی (۱۳۸۶)، نشر ویرایش.
- [۱۳] مداحی، م. و کرامتی، ه. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین مؤلفه های هوش هیجانی و تفکرات غیرمنطقی با وضعیت بومی و غیر بومی بودن در دانشجویان، فصلنامه علمی- پژوهشی علوم انسانی، سال ۱۲، شماره ۴۲.
- [۱۴] محسن زاده رودمجن، ف. (۱۳۹۶)، بررسی تاثیر هوش هیجانی بر باور های غیر منطقی دانش آموزان دوره متوسطه اول، کارشناسی ارشد (مدیریت آموزشی).
- [۱۵] محمدی ترک آباد، م. (۱۴۰۰)، مقایسه رابطه بین باورهای غیرمنطقی و هوش هیجانی در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی.
- [۱۶] نوروزی، س. علیپور، و. و رضایی، ر. (۱۳۹۴)، رسی رابطه خودکارآمدی و باورهای غیرمنطقی با بهزیستی روان شناختی دانش آموزان، پنجمین همایش ملی و چهارمین همایش بین المللی مهارت آموزی و اشتغال، سازمان آموزش فنی حرفه ای کشور.
- [۱۷] نریمانی، ف. منجمد، ز. بحرانی، ن. و قدرتی جابلو، و. (۱۴۰۰)، مقایسه باورهای غیرمنطقی، خودکارآمدی و بهزیستی روانشناختی در بیماران دارای سردردهای میگرنی و افراد سالم. نشریه حیات، ۲، ۱۲، ۴۱-۳۳.
- [۱۸] هاشمی هرزویلی، س. و مشکبید حقیقی، م. (۱۴۰۰)، بررسی رابطه بین خودکارآمدی و هوش هیجانی با اهمالکاری تحصیلی در دانش آموزان تیزهوش دختر شهر رشت مقطع متوسطه، مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره نهم.

- [19] Bar-on, R. (2010), *the emotional intelligence inventory (eeq-i): technical manual*. Toronto, Canada: multi-health system.
- [20] Ellis, A. (1999), Rational- Emotive Behavior Therapy and cognitive Behavior Therapy for Elderly People, *Journal of Rational Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 17, 1999, 5-18.
- [21] Ellis, A. (2019), *Feeling better, getting better, and staying better*. Atascadero, CA: Impact.
- [22] Greven, C., Chamorro-Premuzic T., Arceche, A., & Furnham, A. (2008), A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait Emotional Intelligence and humour style. *Personality and Individual Differences*, 44, 1562-1573.
- [23] Hampton, N.Z. and Mason, E. (2020), Learning Disabilities, Gender, Sources of Efficacy, Self-efficacy Beliefs, and Academic Achievement in High School Students. *Journal of School Psychology*, 41, 101-112.
- [24] Jalili, A; Hosseinchari, M. (1389 a.h.), The Explanation of Psychological Resiliency based on self-efficacy in athletic and non-athletic students, *Journal of Growth and motor exercising learning*, No.6, Fall and Winter 1389 a.h., pp. 131-153.(PERSIAN)
- [25] Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997), What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.