

## بررسی رابطه‌ی خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از مؤلفه‌های هوش هیجانی با استعداد اعتیاد دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه

دکتر حسین جناآبادی\*

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه‌ی ویژگی‌های هیجانی و خودآگاهی و کنترل تکانه، به عنوان ویژگی‌های روانی با استعداد اعتیاد انجام گرفته تا با استناد به یافته‌های آن، پیشنهادات مناسب برای پیشگیری ارائه شود.

روش تحقیق، توصیفی-همبستگی است و جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه شهر زاهدان بوده که تعداد ۱۰۰ نفر دانش آموز پسر به روش تصادفی انتخاب شده‌اند. ابزارهای پژوهشی، مقیاس‌های خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از هوش هیجانی (بار-آن) و مقیاس استعداد اعتیاد (A.P.S) می‌باشد. اطلاعات گردآوری شده برای بررسی رابطه بین متغیرها با روش آماری همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد.

---

\*استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان Email: [hjenaabadi@yahoo.com](mailto:hjenaabadi@yahoo.com)

یافته ها نشان دادند که بین خودآگاهی هیجانی و استعداد اعتیاد رابطه منفی معنادار  $0/391-$  و بین کنترل تکانه و استعداد اعتیاد رابطه منفی معنادار  $0/582-$  وجود دارد.

یکی از روش های ایجاد مقاومت در بین دانش آموزان و مدارس و نوجوانان در مقابل سوء استفاده از مواد مخدر، تقویت عوامل هوش هیجانی، به خصوص خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه است.

**واژه های کلیدی:** خودآگاهی هیجانی، کنترل تکانه، هوش هیجانی، استعداد اعتیاد.

#### مقدمه

کمبود امکانات برای پاسخ دادن به نیازهای طبیعی، روانی و اجتماعی نوجوانان از قبیل کنجکاوی، تنوع طلبی، هیجان، ماجراجویی، تأیید و پذیرش گرفتن و کسب موفقیت بین همسالان، موجب گرایش آنان به کسب لذت و تفریح از طریق مصرف مواد مخدر و عضویت در گروه های غیر سالم می شود (وزیران و همکاران، ۱۳۸۱: ۳۶).

به اعتقاد بار- آن<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی ها و قابلیت ها و مهارت هایی است که فرد را برای سازگاری با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می کند. احساسات، هسته مرکزی زندگی هستند. احساسات بر هیجانات و هیجانات بر احساسات اثر می گذارند. این دلیل پر اهمیتی است مبنی بر اینکه چرا بایستی راجع به چگونگی قضاوت و کنترل هیجانات افراد کاری انجام شود. همه باید بدانند که هیجانا نشان می تواند، الف توانایی زندگی در مدرسه و رابطه با همسالان، ب پاسخگویی، مسئولیت و اتکا به خود و نیز ج کنار آمدن با مسائل مختلف زندگی و مرگ را به آنها دیکته کند (اوبیکار و همکاران، ۱۹۹۶، به نقل از اوبیکار، ۲۰۰۱).

باید بدانیم که هیجان ها در افکار، اولویت ایجاد می کنند. حافظه را شکل می دهند، دیدگاه های مختلف حل مسأله خلق می نمایند و خلاقیت را سهولت می بخشند. برای کاربرد هیجان ها، وجود یک خزانه ی لغات هیجانی غنی لازم می باشد و بایستی بتوان رنگها و

<sup>1</sup> -Bar- an

تغییرات هیجانی، ترکیب احساس ها و انتقال از یک هیجان دیگر را درک نمود و بالاخره لازم است یاد گرفت که چگونه هیجان های خود را تنظیم نماییم (اکبر زاده، ۱۳۸۳).

از نظر بار- آن هوش هیجانی یکی از عوامل مهم در تعیین موفقیت فرد در زندگی است و مستقیماً بهداشت روانی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. وی همچنین معتقد است که هوش هیجانی و مهارت های اجتماعی در طی زمان رشد می کنند و در گذر زندگی تغییر می یابند و می توان با آموزش و برنامه های اصلاحی مانند تکنیک های درمان آن را بهبود بخشید.

به اعتقاد هامبورگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) کسانی که در دوره های سواد آموزی هیجانی شرکت می نمایند، در زمینه هایی چون فشار همسالان، مصرف مواد مخدر و روی آوردن به دخانیات و سایر اعتیادها کمتر دچار مشکل می شوند. این توانایی عاطفی سبب می شود که آنها در مقابل فشارها و تکانه های عمل و ناملاطیاتی که در پیش رو دارند، مقاوم و ایمن شوند.

باقری (۱۳۸۱) پژوهشی را در مورد آموزش مهارت های زندگی و تأثیر آن بر دانش و نگرش دانش آموزان نسبت به مواد مخدر و عزت نفس آنها انجام داد. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان، موجب ایجاد تغییرات معنی دار در دانش، نگرش و عزت نفس آنها شده است.

کهرازهی (۱۳۸۰) در تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسأله در کاهش افسردگی دانش آموزان ۱۵ تا ۱۸ ساله شهرستان زاهدان پرداخت. در پژوهش او دو فرضیه مطرح بود:

- الف: آموزش مهارت های حل مسأله، میزان افسردگی دانش آموزان را کاهش می دهد.
- ب: آموزش مهارت های حل مسأله شیوه های مقابله ای دانش آموزان را مؤثر و کارآمد می سازد. نتایج پژوهش نشان داد، گروه آزمایش که از آموزش مهارت های حل مسأله سود جسته بودند، نسبت به گروه گواه دچار افسردگی کمتری بودند.

<sup>1</sup> - Humburg

در تحقیقی که بر روی ۴۰۰ بیمار که به خاطر ترک اعتیاد به هروئین و دیگر شبه افیون ها تحت مداوا قرار داشتند، انجام شد؛ مشخص گردید که ناتوانی در کنترل خشم، برجسته ترین الگوی عاطفی در این افراد بود (به نقل از گلمن، ۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰).

ایگرت و همکاران (۱۹۹۴) در رابطه با بزهکاری، سوء مصرف مواد و افسردگی و همچنین خودکشی، این موضوعات را با هم بررسی کرده و برنامه ای پیشگراانه طرح نمودند. این برنامه شامل مهارت های زندگی در چهار زمینه افزایش عزت نفس، تصمیم گیری، کنترل تکانه و ارتباط بین فردی می شد. نتایج بررسی ها نشان دهنده تأثیر مثبت برنامه آموزش مهارت های هیجانی بر متغیرهای فوق بود (به نقل از پوپنهاگن و کوالی، ۲۰۰۴). اینگلبیرگ و اسجبرگ (۲۰۰۸) طی پژوهشی نشان دادند که بین سازگاری اجتماعی موفقیت آمیز و هیجانات، ارتباط مستقیمی وجود دارد.

محققان عقیده دارند که هیجان ها، حالت های ذهنی مختلفی ایجاد می نمایند که کمابیش برای حل مسائل سازگار می باشند؛ بدین معنی که هیجان های مختلف، الگوهای متفاوت پردازش اطلاعاتی را به وجود می آورند. خلق شاد، حالت ذهنیتی ایجاد می کند که برای خلاقیت لازم است. ضمن آن فرد به طریق شهودی فکر می کند یا تفکر خود را وسعت می بخشد، تا ارتباطات جدیدی را بسازد در مقابل خلق افسرده حالت ذهنیتی را گسترش می دهد که در آن مسائل آهسته تر حل می شوند.

مقابله، به عنوان پاسخ به هیجان، تحت تأثیر هوش هیجانی فرد می باشد؛ افرادی که از لحاظ هیجانی باهوش هستند، حالت های هیجانی خود را به نحو صحیح درک و ارزیابی می نمایند؛ می دانند چگونه و چه موقع احساسات خود را بیان نمایند و اگر به نحو مؤثر می توانند حالت های خلقی خود را تنظیم نمایند. این قابلیت ها، به وسیله ی جریان های معینی، مقابله ی موفق را میسر می سازند؛ این جریان ها شامل بصیرت دقیق هیجانی و آشکار سازی می باشند.

دانش هیجانی به تنظیم هیجان کمک می کند. با توجه به این مطلب افراد باید توانایی های مربوط به این سطح را به منظور استفاده از دانش های آن، در عمل پرورش دهند. توانایی تنظیم هیجان منجر به حفظ خلق و راهکارهای بهبود خلق و خو می شود. افرادی که توانایی تنظیم هیجانانشان را ندارند، به احتمال بیشتری تحت تأثیر عوامل محیطی قرار می گیرند (ایربر، ۱۹۹۶).

در این پژوهش، هدف، بررسی رابطه ویژگی های هیجانی و خود آگاهی و کنترل تکانه به عنوان ویژگی های روانی با استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهر زاهدان می باشد که با استناد به یافته های این پژوهش، پیشنهادات مناسب جهت پیشگیری ارائه می گردد. این پژوهش به دنبال پاسخ گویی به دو سؤال عمده زیر است:

۱- آیا میان خودآگاهی هیجانی و استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر دوره متوسطه، رابطه معناداری وجود دارد؟

۲- آیا میان کنترل تکانه و استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر دوره متوسطه، رابطه معناداری وجود دارد؟

### روش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری مورد مطالعه تحقیق را کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر زاهدان که در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ مشغول به تحصیل بوده اند تشکیل می دهند که از میان دبیرستانهای ناحیه ۲ شهرستان زاهدان ۵ دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب گردید و تعداد ۱۰۰ دانش آموز پسر به عنوان نمونه، به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه های بار - اون (خرده مقیاس های خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) و همچنین پرسشنامه ی، استعداد اعتیاد A.P.S برای آنها اجرا شد.

پرسشنامه ی هوش هیجانی بار- آن، سه سازه هوش هیجانی را که شامل تنظیم هیجان ها، خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه می باشد را در مقیاس پنج درجه ای لیکرت می سنجد. آزمون هوش هیجانی تنها یک نمره کلی برای هوش هیجانی به دست می دهد که دامنه ی آن از ۳۶ تا ۱۶۵ متغیر است.

همسانی درونی پرسش های آزمون بر حسب ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (سالووی و می یر، ۲۰۰۴).

ضریب پایایی باز آزمایی پرسشنامه استعداد اعتیاد (A.P.S) با یک نمونه ۲۸ نفری از دانش آموزان، به فاصله ی دو هفته ۰/۸۷ برآورد شد (والتر و همکاران، ۱۹۹۹).

در نمونه فارسی این پرسشنامه (مینویی، محمود و صالحی، مهدیه (۱۳۸۲) آلفای کرونباخ برای یک نمونه ۱۳۵ نفری از دانش آموزان ۰/۸۸ برآورد شد که نشانه همسانی درونی خوب آزمون است.

اطلاعات گردآوری شده برای بررسی رابطه بین متغیرها، با روش آماری همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد.

### یافته ها

فرضیه های مورد پژوهش در تحقیق مورد نظر عبارتند از:

۱- میان خودآگاهی هیجانی و استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر دوره متوسطه، رابطه معناداری وجود دارد.

۲- میان کنترل تکانه و استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر دوره متوسطه، رابطه معناداری وجود دارد.

همان طور که در جدول شماره ۱ ملاحظه می شود، یافته ها نشان دادند که همبستگی بین خودآگاهی هیجانی و استعداد اعتیاد ( $r = -0/39$ ) معکوس می باشد؛ بدین معنی که هرچه میزان خودآگاهی هیجانی دانش آموزان بالا رفته، میزان استعداد مصرف مواد مخدر آنها پایین

آمده است و حدود ۱۶ درصد از واریانس بین خودآگاهی هیجانی و استعداد سوء مصرف مواد، مشترک می‌باشد. همبستگی بین کنترل تکانه و استعداد اعتیاد ( $r = -0/58$ ) معکوس است که نشان می‌دهد هرچه میزان کنترل تکانه کمتر باشد، استعداد سوء مصرف مواد، بالا می‌رود. ضریب تعیین این دو متغیر نشان می‌دهد که حدود ۳۴ درصد از واریانس بین کنترل تکانه و استعداد اعتیاد مشترک است.

جدول شماره ۱: همبستگی پیرسون رابطه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه با استعداد اعتیاد

استعداد اعتیاد	کنترل تکانه	خودآگاهی هیجانی	
۱	-۰/۵۸۲	-۰/۳۹۱	استعداد اعتیاد
	۱	۰/۲۴۱	کنترل تکانه
		۱	خودآگاهی هیجانی

$P < 0/01$        $N=100$

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته های این پژوهش که نشان می‌دهد رابطه ی معناداری بین خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه با استعداد اعتیاد وجود دارد، یکی از راههای مقاوم سازی دانش آموزان و نوجوانان در مقابل حضور عوامل خطرزا، از جمله مواد مخدر، تقویت مؤلفه های هوش هیجانی به خصوص خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه است.

همان طور که بیان شد، مهم ترین سؤال پژوهش این بود که آیا میان خود آگاهی هیجانی و کنترل تکانه با استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر دوره متوسطه، رابطه معناداری وجود دارد؟ یافته های این پژوهش نشان می‌دهد که رابطه معناداری بین خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه با استعداد اعتیاد وجود دارد و هرچه میزان خودآگاهی هیجانی دانش آموزان بالا برود، میزان استعداد مصرف مواد مخدر آنها پایین می‌آید.

یافته های پژوهش حاضر با یافته های ایگرت و همکاران (۱۹۹۴)، باقری (۱۳۸۱) و کهرازی (۱۳۸۰) همخوانی دارد؛ اگرچه باید اذعان نمود که آموزش مهارت های زندگی بر دانش و نگرش دانش آموزان پسر مقطع متوسطه نسبت به خودداری از مصرف مواد مخدر تأثیر به سزایی دارد و آموزش مهارت های حل مسأله، شیوه های مقابله ای دانش آموزان را مؤثر و کارآمد می سازد.

از طریق آموزش خودآگاهی هیجانی، فرد، دانش ارتباط و علت هیجان را به دست می آورد و اطلاعاتی را درباره چرایی و چگونگی برانگیخته شدن در موقعیت های مختلف کسب می کند. این توانایی برای فهم تحلیل تجربه های هیجانی به توانایی فهم خویشتن در ارتباط بهتر در محیط منجر می شود و تنظیم کارآمد هیجان ها و مقاوم بودن را پرورش می دهد که سالووی و مایر (۱۹۹۰) این حالت را «سواد هیجانی می نامند.

یافته های این پژوهش با اعتقاد هامبورگ، مبنی بر اینکه افرادی که در دوره های سوادآموزی هیجانی شرکت می نمایند، در زمینه هایی چون فشار همسالان، مصرف مواد مخدر و روی آوردن به دخانیات و سایر اعتیادها کمتر دچار مشکل می شوند، همخوانی دارد. باید توانایی عاطفی دانش آموزان مقطع متوسطه را بالا برد، چرا که این توانایی عاطفی سبب می شود که نوجوانان در مقابل فشارها و تکانه های عمل و ناملایماتی که در پیش رو دارند، مقاوم و ایمن شوند. نتایج حاضر نشان می دهد که هر چه میزان کنترل تکانه کمتر باشد، استعداد سوء مصرف مواد بالا می رود که این نتیجه، هم جهت با نتایج پژوهش گلמן (۱۹۹۵)، سالووی و مایر (۱۹۹۰) و بار-آن (۱۹۹۹) می باشد.

هوش هیجانی، در چارچوب خود، به توصیف سلسله مراتبی از قابلیت های هیجانی خاصی می پردازد که منجر به مقابله ی مؤثر می شود. شاید بتوان گفت، در اینجا اساسی ترین مهارت



روانی که باید به دانش آموزان آموزش داد، مقاومت در مقابل تکانه است. این امر ریشه ی تمام خویشتن داری های هیجانی است؛ زیرا تمام هیجان ها به خاطر سرشت ذاتی خود، به تکانه ای برای عمل کردن می انجامد.

کنترل هیجان با ادراک صحیح هیجانی؛ یعنی همان خودآگاهی هیجانی شروع می شود. زمانی که شخص ادراک هیجانی مناسبی داشته باشد و بتواند به صورت سریع و دقیق تغییرات خلقی و هیجانی خود را شناسایی کند، گستره ای از اطلاعات را جهت کنترل و مقابله با احساسات به دست می آورد. در حقیقت فردی با هوش هیجانی می تواند به صورت منظم با حالات بی ثباتی خلق مقابله کند. باید در این زمینه آموزش های لازم را به دانش آموزان ارائه داد تا بتوانند هیجانان خود را کنترل نمایند و این بحث با نتیجه پژوهشی هامبورگ و سالووی و مایر (۱۹۹۰) که همان شرکت در دوره های سواد آموزی هیجانی است، همخوانی دارد.

کنترل هیجانی به شخص اجازه می دهد تا در مقابل محرکات محیطی بهتر فکر و عمل کند و می تواند شبکه های حمایت اجتماعی محکم تری در اطراف خود بسازد و فرد را از کناره گیری اجتماعی دور کند. جوانان و نوجوانان شهر زاهدان به دلیل موقعیت جغرافیایی و قرار گرفتن در مرز کشورهای تولید کننده مواد مخدر، به طور مضاعف در معرض اعتیاد قرار دارند. برای اقدامات پیشگیرانه، علاوه بر ایجاد محدودیت های ورود و توزیع مواد مخدر، لازم است از نظر ویژگیهای شخصیتی و روان شناختی نیز جوانان و نوجوانان این مرز و بوم مقاوم سازی شوند.

سوء مصرف مواد موجب وابستگی فیزیولوژیکی و روان شناختی فرد به مواد اعتیاد آور می شود و بر عملکرد فردی و اجتماعی او تأثیرات نامطلوب می گذارد. پژوهش های موجود نشان می دهند که هوش هیجانی، به لحاظ آن که ارتباط مثبت و معناداری با سلامت روانی افراد دارد، راهکاری مناسب برای پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیزی محسوب می شود که به بهزیستی فرد و اجتماع آسیب می رسانند. از این رو، تقویت هوش هیجانی می تواند به رشد

سلامتی، انتخاب بهتر برای ارتقاء سلامتی و در نتیجه پیشگیری از اعتیاد منتهی شود. این فرایند از طریق رشد خویشتن داری و کنترل تکانه و خودآگاهی هیجانی که مؤلفه هایی از هوش هیجانی و یک عادت عاطفی مثبت تلقی می شود، میسر است. نوجوانانی که در معرض سوء مصرف مواد اعتیاد آور قرار دارند، برای رشد این عادت عاطفی مثبت نیازمند شناخت خطرات وابستگی به مواد اعتیاد آور و کسب مهارت‌های انتخاب هستند (یوسفی، ۱۳۸۷).

### منابع

- ۱- اکبرزاده، ن. (۱۳۸۳). هوش هیجانی، دیدگاه سالوی و دیگران، فارابی، تهرانی و عاطفی، ترجمه محمد فرهمندیان، چاپ اول، پیش پویش.
- ۲- باقری، م. (۱۳۸۱). نقش آموزش مهارت های زندگی در دانش، نگرش و عزت نفس دانش آموزان مقطع راهنمایی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده ی روانشناسی و علوم تربیتی.
- ۳- کهرازی، ف. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسأله در کاهش افسردگی دانش آموزان ۱۵ تا ۱۸ ساله شهرستان زاهدان، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ۴- گلشن، د. (۱۹۹۵). هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، تهران: رشد، ۱۳۸۰.
- ۵- مینویی، م. و صالحی، م. (۱۳۸۲). بررسی اعتبار، روایی و هنجاریابی آزمون های AAS, APS و MAC-R به منظور ... ، فصلنامه اعتیاد پژوهی، سال اول، شماره ۳ .
- ۶- وزیریان، م.، مستشاری، ک. (۱۳۸۱). «راهنمای کاربردی درمان سوء مصرف کنندگان مواد»، چاپ اول، تهران: انتشارات پرشکوه.
- ۷- یوسفی، ف. (۱۳۸۷). «برنامه آموزشی برای تربیت هوش هیجانی نوجوانان به منظور پیشگیری از اعتیاد»، چهارمین کنگره سراسری اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی زاهدان.

- 8- Bar – on, R. (1999). *The emotional quotient Inventory (EQ – I) Measure of Emontional Intelligence*. (2thed) Toronto, Canada; Multi-health system.
- 9- Bar- on, R. (2005). *The Bar- on model of emotional- social intelligence (EST)*. Retrieved August 15, 2005, from consortium for Research on Emotional Intelligence in organizations.
- 10-Engelber, E. & Sjoberg, L. (2008). Emotional Intelligence, affect Intensity, and social adjustment. *Personality and Individual Differences*, 37 (3), 533-542.
- 11-Egart, C.R, (1994) E Emotional Intelligence: what it is and why it matters Addication. *Journal of Applied Psychology*, 30 (2), 131-135.
- 12- Goleman, D. (1998). Intelligent leadership, Executive Excellence, 3-17.
- 13-Obikor. E.Festus. (2001). Developing Emotional Intelligence in Learner with Behavioral problem. Wislson education abstract.
- 14-Goleman, Daniel. (1995). Emotional Intelligence, NewYork. Bantam Books. 1995: pp 42-44.
- 15-Salovey, p. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and personality, 185-211.
- 16-Salovey, p. & Mayer, J., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of Emotional Intelligence. In C.R.Snyder & S.J.Lopez (Eds.)
- 17- Salovey, P.Mayer, J.D. & Caruso, D(2006). *The positive Positive Psychology of emotional Intelligence*. In C.R, synder, & S, J. Lopez (Eds), Hand book of positive Positive Psycholigy. Oxford: oxford university
- 18- Mayer, J, D. (2007). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, 23 (3), 131-136.
- 19- Obikor. E. (2001). Festus Developing Emotional intelligence in Learner wit
- 20- PopenHogan koally Majeski S.A (2004), Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, (1), 160-173.
- 21-h behavioral problem. Wilson education abstract.

22-Walter, J. B. (1999). Communication addiction disorder: concern over media, behavior and effects. A paper Presented at the annual meeting of the American psychological Association.

Archive of SID