

ویژگی های هوش هیجانی

www.ketab.ir

مؤلفین

لیلا کاویانی - سهیلا سالیار

۱۴۰۰

سرشناسه	: کاویانی، لیلا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ویژگی های هوش هیجانی / مولفین لیلا کاویانی، سهیلا سالیار؛ ویراستار مجید کوثری.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال: 4-824-453-600-978
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۴۱] - ۱۵۰.
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: پیشرفت تحصیلی -- ارزشیابی
موضوع	: Promotion (School) -- Evaluation
شناسه افزوده	: سالیار، سهیلا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: B۴۵۷۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۴۲۶۹۷

عنوان کتاب	: هوش هیجانی
ناشر	: موسسه انتشارات اندیشه کامیاب ایرانیان
دفتر انتشارات	: تهران - خ انقلاب - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۳۷ - واحد ۱۲ - ۷۷۶۴۱۰۸۹ - e_a_kamyab@yahoo.com
مولفین	: لیلا کاویانی - سهیلا سالیار
ویراستار	: مجید کوثری
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
قیمت	: ۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۴-۸۲۴-۸۲۳-۶۰۰-۹۷۸
 ISBN: 978 - 600 - 453 - 824 - 4

۱۵	هوش هیجانی
۱۶	تعریف هوش
۱۶	هوش و هوشبهر
۱۹	تعریف هوش هیجانی
۲۳	هیجان چیست؟
۲۴	تاریخچه‌ی هوش هیجانی
۲۶	اهمیت هوش هیجانی
۲۹	تفاوت هوش هیجانی و هوش شناختی (IQ)
۳۰	مولفه‌های هوش هیجانی
۳۸	عوامل مؤثر در هوش هیجانی
۳۸	شناخت عواطف شخصی
۳۸	به کار بردن درست هیجان‌ها
۳۹	برانگیختن خود
۳۹	شناخت عواطف دیگران
۴۰	هوش هیجانی در تفکر
۴۱	هوش هیجانی در تعلیم و تربیت
۴۲	نقش هوش هیجانی در زندگی
۴۳	ویژگی افرادی که هوش هیجانی بالا دارند
۴۴	آموزش و افزایش هوش هیجانی

فصل دوم

- پیشرفت تحصیلی ۵۱
- اهمیت پیشرفت تحصیلی ۵۵
- عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی ۵۷
- مدل های پیشرفت تحصیلی ۵۹
- مدل تامسون ۵۹
- مدل مینیر ۶۰
- مدل هالیکاری، نوجیو کومیولینین ۶۱
- مدل فنورال، رومن، گوستاس ۶۲
- مدل ساولینن، آهونن، آرو، تولوانن و هلوپنن ۶۳
- مدل پامیکلسکی^۶، ریون^۷، بروک^۸ ۶۴
- نیاز به پیشرفت تحصیلی ۶۴
- باورهای هوشی و پیشرفت تحصیلی ۶۶

فصل سوم

- سلامت عمومی ۷۱
- تاریخچه سلامت روانی ۷۲
- سلامت روان یعنی چه؟ ۷۴
- سلامت روانی مبتنی بر شواهد ۷۸
- ابعاد سلامت روانی ۷۸
- مفهوم سلامت روان در مکاتب روانشناسی ۸۵
- آلفرد آدلر ۸۶
- اجزای ترکیب کننده سلامت ذهنی و روانی ۸۷

۸۸	 بهداشت روانی با مفهوم سلامت و تکامل روانی
۹۰	 پیشینه ی تحقیقات
۹۰	 الف) پژوهشهای انجام شده در داخل کشور
۹۳	 ب) پژوهشهای انجام شده در خارج از کشور

فصل چهارم

۹۷	 روش اجرای تحقیق
۹۷	 روش تحقیق
۹۷	 جامعه آماری تحقیق
۹۸	 حجم نمونه
۹۸	 روش نمونه گیری
۹۸	 روش گرد آوری اطلاعات
۹۹	 ابزار گرد آوری اطلاعات
۹۹	 پرسشنامه ی هوش هیجانی بار- آن
۱۰۰	 اعتبار و روایی پرسشنامه هوش هیجانی
۱۰۱	 نمره گذاری پرسشنامه هوش هیجانی
۱۰۵	 تفسیر نتایج پرسشنامه هوش هیجانی
۱۰۵	 پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ-۲۸)
۱۰۷	 اعتبار و روایی پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ
۱۰۸	 نمره گذاری پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ
۱۰۹	 روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل پنجم

۱۱۱	 تجزیه و تحلیل
-----	---------------------

هوش هیجانی توانایی های یک شخص در مواجهه با چالش های محیطی است و موفقیت فرد را در زندگی پیش بینی می کند. بنابراین هوش هیجانی را می توان بکارگیری قابلیت های عاطفی خود و دیگران، در رفتارهای فردی و گروهی، برای کسب حداکثر نتایج تعریف کرد.

دانیل گلمن (۱۹۹۷) معتقد است که برنامه های آموزش مهارت های هیجانی بایستی در مدارس بکار برده شوند. این برنامه ها نه تنها به آگاهی دانش آموزان از حالات هیجانی شان کمک می کنند و عزت نفس آنان را تقویت می نمایند، بلکه موجب می شوند که آنان در آزمون های شناختی نیز نمرات بهتری را کسب کنند. او بر این باور است که مدارس باید چگونگی اداره و کنترل هیجان ها را به کودکان بیاموزند و معلمان باید با تعامل محترمانه با کودکان و مراقبت از آنان، الگوهای مناسبی برای تقویت این نوع رفتار در آنان باشند. در صورت عدم توجه به این مسأله در سیستم تعلیم و تربیت، کسانی که امروز دانش آموز هستند فردا به عنوان بزرگسالان و جوانان در محیط های کار، تحصیل و زندگی قادر نخواهند بود به نحو مطلوبی به موفقیت های بالایی دست پیدا کنند و جامعه ی خود را به سطح بالاتری ارتقاء دهند.

پیشرفت و موفقیت در یادگیری با طبیعت پیچیده اش همواره توجه و نگرانی نظام های آموزش، محققان و معلمان را به همراه داشته است. کانون این توجه و نگرانی با ناکامی تعدادی از یادگیرندگان در یادگیری می باشد. این ناکامی ها پیامدهای زیانباری را برای نظام های آموزشی و یادگیرندگان به همراه داشته و دارد و باعث محدود شدن یادگیری به مدرسه، کتاب و کلاس درس شده و ائتلاف

هزینه‌های مادی و نیروی انسانی فراوان و به خطر افتادن سلامت روانی و ... را به همراه دارد. نظام‌های آموزشی در پی چاره‌جویی فائق آمدن بر این نگرانی (عدم موفقیت فراگیران در یادگیری، اتلاف نیروی انسانی و مادی)، همواره دست به اصلاحاتی در سطوح مختلف تحصیلی در چهارچوب مدرسه، کلاس و کتب درسی زده‌اند اما متأسفانه نتایج این اصلاحات با موفقیت همراه نبوده است.

با توجه به اینکه بخش قابل توجهی از جمعیت کشورمان را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند و آنها از حساسترین قشرهای جامعه‌اند که در آینده چرخه‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و اداری را بر عهده خواهند گرفت ضرورت دارد که آن‌ها از سلامت روانی بالاتری برخوردار باشند تا بتوانند از پس چالش‌های جدی زندگی و بویژه تکالیف تحصیلی خود برآیند.

اختلالات روانی دانش‌آموزان، مشکلات فراوانی در زندگی روزمره‌ی آنان ایجاد نموده و نه تنها خود دانش‌آموز بلکه خانه، مدرسه و جامعه را نیز متأثر می‌سازد. این اختلالات، همچنین بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به شدت اثر گذاشته و رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان را مختل می‌سازد. ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان به ویژه در زمینه‌ی رشد و خودشکوفایی جنبه‌های مختلف روانی آنان، موضوعی حساس و مهم است. در این حوزه، یادگیری و آموزش یکی از مهمترین فعالیت‌های کلیدی است.

بهبود وضعیت تحصیلی و آموزشی دانش‌آموزان همواره یکی از اهداف اساسی آموزش و پرورش بوده و با پدیدآیی رشته‌های علوم تربیتی و روان‌شناسی تربیتی مطالعه‌ی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و عوامل موثر بر آن بخشی از پژوهش‌های متخصصان و صاحب‌نظران این دو رشته را تشکیل داده و مورد توجه

متولیان تعلیم و تربیت می‌باشد. در این حیطه پژوهشگران ضمن بررسی عوامل مختلف موثر بر پیشرفت تحصیلی به متغیرهای فردی، خانوادگی، انگیزشی، و راهبردهای یادگیری می‌اندیشند که موجب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در تمامی دوره‌های تحصیلی باشد.

بسیاری از پژوهش‌های قبلی بر روی تأثیر توانایی‌های ذهنی و شناختی بر پیشرفت تحصیلی تأکید داشته‌اند، اما به مرور زمان مشخص شده است هرچند توانایی‌های ذهنی و شناختی تا اندازه‌ای با پیشرفت تحصیلی رابطه دارند و تا حدود زیادی آن را پیش بینی می‌کنند اما تنها کلید پیش بینی موفقیت تحصیلی نیستند.

امروزه مفاهیمی چون هوش اجتماعی^۱، هوش بین فردی^۲ و هوش هیجانی^۳ اذهان پژوهش‌گران را به خود مشغول کرده است، چرا که توانمندی‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی از عوامل مهم تعیین کننده و تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی محسوب می‌شود. خاستگاه نظری اکثر پژوهش‌ها در زمینه‌ی مفهوم هوش هیجانی از کارهای سالووی^۴ و مایر^۵ است. به نظر آنان هوش هیجانی به عنوان یک توانایی ناظر بر ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و کنترل هیجان‌ها در خود و دیگران است.

شواهد بسیاری ثابت می‌کند افرادی که مهارت هیجانی دارند یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آنان برخورد می‌کنند در هر حیطه‌ای از زندگی

-
1. social intelligence
 2. interpersonal intelligence
 3. emotional intelligence
 4. Salovey
 5. Mayer

ممتازند.

دانیل گلن (۱۹۹۷) پنج اصل را برای هوش هیجانی در نظر گرفته است که عبارتند از : شناسایی هیجان‌های خود ، توانایی مدیریت هیجان‌ها در موقعیت‌های سخت، خودآنگیزی، توانایی شناسایی هیجان‌ها و احساسات دیگران و کنترل روابط بین فردی.

هوش هیجانی پیش بینی موقعیت‌های فرد را میسر می‌سازد و اندازه گیری آن به مقوله‌ی سنجش توانایی فرد برای سازگاری با شرایط زندگی و ادامه‌ی حیات در جهان است.

آنچه که فکر پژوهشگران را به خود معطوف داشته، این است که برای موفقیت بیشتر و بهتر در زمینه‌ی تحصیل و کار صرفاً استفاده از هوش شناختی کافی نیست و هوش هیجانی هم در دستیابی به موفقیت بیشتر نقش دارد.

بنابراین بررسی رابطه‌ی مؤلفه‌های هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی ضروری به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، پژوهش‌های متعددی حکایت از وجود رابطه بین سلامت عمومی و روانی با پیشرفت تحصیلی و همچنین هوش هیجانی با سلامت روانی افراد دارند.

سلامت روان شناختی^۱ عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی فرد که بین سه جنبه تأثیر متقابل و پویا وجود دارد. پژوهش‌هایی که به نقش ابعاد مختلف سلامت با هوش هیجانی پرداخته‌اند به نتایج مفیدی دست یافته‌اند، چنان که مشخص شده است افسردگی با هوش هیجانی رابطه منفی دارد.

همچنین کرسی‌نی^۲ (۱۹۹۹) سلامت روان را حالت ذهنی همراه با سلامت

1. psychological Health

3. korsini

4. Saloski & Kartirat

هیجانی نسبتاً رها شده از نشانه های اضطراب و ناتوانی در برقراری روابط سازنده، مقابله با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی می داند. بنابراین با توجه به نقش سلامت روانی در تضمین پویایی و کارآمدی یادگیری و افزایش آگاهی علمی هر جامعه به خصوص دانش آموزان بررسی این موضوع اهمیت ویژه ای دارد.

بررسی های بالوسکی و کارتریات ۱ (۲۰۰۲) نیز نشان داد که بین استرس، سلامت عمومی، بهزیستی و هوش هیجانی رابطه وجود دارد. آنان معتقدند که یافته هایشان حاکی از نقش مهم هوش هیجانی در تعدیل فرایند استرس و افزایش انعطاف پذیری فرد است. همچنین در مطالعه ای اوگینسا- بولیگ ۲ (۲۰۰۵)، مشخص شده است که افراد دارای هوش هیجانی بالاتر استرس کاری و مشکلات سلامتی کمتری دارند.

پژوهشگران امروزه درصدد هستند با توسل به نظریه های هوش هیجانی و اجتماعی، سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی را تبیین نمایند و ارتقای هوش هیجانی در افراد را نوعی عامل مهم شکل گیری سلامت جسمی، روانی و تحصیلی می دانند.

با توجه به موارد ذکر شده و با توجه به یافته های متناقض بشارت و دیگران (۱۳۸۵) که رابطه مثبت معنی دار بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی یافته و خلیل آذر (۱۳۸۶) که بین این دو رابطه گزارش نکرده، پژوهش بیشتر در این زمینه لازم به نظر می رسد از این رو پژوهش حاضر در نظر دارد تا به بررسی رابطه ی بین مؤلفه های هوش هیجانی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه ی سوم متوسطه ی شهرهمدان بپردازد و سؤال اصلی کتاب این است که آیا رابطه ی

معناداری بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان وجود دارد؟ و کدام یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی سهم بیشتری در پیش بینی سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارد؟

با توجه به موارد مطرح شده در این کتاب رابطه‌ی مؤلفه‌های هوش هیجانی با سلامت روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه‌ی سوم متوسطه‌ی شهرهمدان در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ مورد بررسی قرار می‌گیرد.

www.ketab.ir