

## بررسی تأثیر رابطه هوش هیجانی و هوش شناختی بر یادگیری دانش آموزان

سیده زبیده موسوی<sup>۱</sup>، حسن کریمی منجرمویی<sup>۲</sup>، اعظم عزیزی<sup>۳</sup>، صفیه دشتی چاهگاهی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه آزاد ساری (نویسنده مسئول)

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

<sup>۳</sup> کارشناسی حسابداری، دانشگاه آزاد اسلامی زنجان

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

### چکیده

در فرآیند آموزش و یادگیری عوامل متعددی دخیل هستند و محققان همواره برای بهبود و تسریع این فرآیند به دنبال راهکارهایی بوده اند. هوش هیجانی و هوش شناختی از جمله مهم ترین این عوامل هستند. هوش هیجانی مجموعه ای از قابلیت های غیرشناختی است که توانایی فرد را در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای حاصله افزایش می دهد و عامل مؤثر و تعیین کننده در برآوردهای زندگی واقعی مانند موفقیت در مدرسه و تحصیل، موفقیت در شغل و روابط بین شخصی و به طور کلی در کنش وری سلامت است. اما هوش شناختی به توانایی یادگیری گفته می شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر رابطه هوش هیجانی و هوش شناختی بر یادگیری دانش آموزان و به روش توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است. نتایج پژوهش حاکی از آن است که نظام آموزش و پرورش و معلمان با تقویت و ارتقای هوش هیجانی در همان دوران کودکی و با برنامه ریزیهای سازمان یافته می توانند سطح کیفیت یادگیری آنها را ارتقا داده و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهند.

**واژه های کلیدی:** دانش آموزان، هوش هیجانی، هوش شناختی، یادگیری

## مقدمه

یاددهی و یادگیری از دیرباز همیشه مورد توجه خاص بشر بوده است. اما امروزه در قرن بیست و یک یادگیری یک عامل راهبردی برای موفقیت افراد و جوامع بشری محسوب میشود. در این قرن، که عصر تغییر از جامعه صنعتی به جامعه اطلاعاتی است دیگر توسعه چرخهای اقتصادی ملاک و هدف اصلی نیست بلکه توسعه و گسترش منابع انسانی است که ارج و منزلت خود را به عنوان یک کالای با ارزش و استراتژیک در جوامع به ثبت رسانده است.

امروزه یادگیری (آموختن) واژه ای است که در ابتدای امر حتی در امور روزمره پرکاربرد، آشنا و بدیهی به نظر میرسد ولی لازم است در ارائه تعریفی روشن و تعیین مرزهای مشخص کننده آن با سایر فرآیندها و سازه ها، اندکی درنگ و تعمق داشت. به فراگیری یا به تصرف درآوردن دانش، یادگیری گفته می شود که بیان کننده نوعی تغییر در داشته ها است. [۱]

یادگیری یک فرآیند اجتماعی است و برای رسیدن به مرحله تولید اندیشه و اطلاعات، انجام فعالیت های یادگیری حیاتی است. تمایل انسان به طور غریزی نگرستن اطراف و گسترش حوزه اطلاعات خود است. یادگیری در تمام صحنه های زندگی انسان نقش مؤثری دارد. این روحیه کنجکاوی از آغاز خلقت تا کنون سبب کسب و تولید دانش شده و همواره به عنوان محرک انسانها مطرح بوده است و آنچه باعث پیشرفت و تفاوت انسانهای امروزی از انسان های نسل قبل از خودشان می شود، همین توانایی است. تعاریف متعددی برای یادگیری وجود دارد که هر یک از آنها به جنبه های خاصی از فرآیند یادگیری تأکید می کنند و جنبه های دیگر آن را نادیده می گیرند. جامع ترین و مهم ترین تعریف که آن را به هیلگارد و مارکوئیز نسبت داده اند عبارتست از: «یادگیری یعنی تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه یادگیرنده، مشروط بر این که این تغییرات بر اثر تجربه رخ دهد.» [۲]

عوامل متفاوتی بر یادگیری و عملکرد تحصیلی افراد تأثیر می گذارند که متخصصان تعلیم و تربیت آنها را به چهار دسته شامل عوامل فردی، عوامل آموزشی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی تقسیم کرده اند. یکی از مهم ترین عوامل فردی مؤثر بر عملکرد تحصیلی افراد، هوش شناختی است. نکته قابل توجه درباره هوش شناختی این است که، این هوش در بهترین حالت، تنها عامل ۲۰ درصد از موفقیت های زندگی است؛ در حالی که درصد بیشتری از موفقیت به وسیله سازه ای به نام هوش هیجانی تبیین می شود. درواقع، تحقیقات نشان داده است که کلید تعیین و پیش بینی موفقیت و کامیابی تنها هوش شناختی نیست. بسیاری از افراد که هوش شناختی بالایی هم دارند، در زندگی خود حیرانند؛ حال آنکه بسیاری از افراد، با هوش شناختی پایین تر، به موفقیت و کامیابی دست یافته اند [۳]

به طور کلی، هوش هیجانی توانایی درک و مدیریت هیجانها است در حالی که هوش شناختی، میزان ضریب هوشی محاسباتی و دانشگاهی افراد را می سنجد و تا حد زیادی ذاتی بوده و از همان لحظه تولد ثابت است یا دست کم ثبات نسبی دارد مگر اینکه یک تصادف مثلاً آسیب مغزی بتواند آن را تغییر دهد. [۴] دانش آموزانی که دارای هوش هیجانی بالاتری نسبت به همسالان خود هستند، توانایی مدیریت فشارها و هیجانات تحصیلی را دارند و کمتر در این مسیر ناامید یا متمایل به ترک تحصیل می شوند. در حقیقت دانش آموزانی که هوش هیجانی بالایی دارند، به راحتی می توانند:

- پیچیدگی و تعارض های اجتماعی محیط مدرسه را درک کنند.
- با ایجاد احساسات مثبت سبب افزایش انگیزه در خود شوند.
- در درس خود راحت تر پیشرفت کنند و وظایف درسی خود را به بهترین نحو انجام دهند.

ذکر این نکته ضروریست که آموزش و یادگیری در دسته فعالیت های هیجانی و اجتماعی قرار می گیرد و زمینه های روانشناختی دانش آموزان از جمله تمایل و رغبت، اعتماد به نفس، انگیزه پیشرفت و موفقیت و همین طور تعاملات اجتماعی دانش آموزان با معلمان و همسالان خود که موجبات حمایت شناختی و هیجانی را برای آنها فراهم می کنند، در پیشرفت شناختی دانش آموزان نقش بسزایی دارد. در طی سالهای اخیر و با تحولات بوجود آمده در محیط های آموزشگاهی، اهمیت توجه به زمینه های رشد و توسعه هوش هیجانی به عنوان پیش نیاز در جهت بهبود یادگیری دانش آموزان افزایش یافته است [۵].

### پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

نتایج تحقیق ملت خواه و همکاران (۱۳۹۵) در بررسی رابطه هوش هیجانی و هوش شناختی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نشان داد بین هوش هیجانی و هوش شناختی با پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

میرپناهی (۱۳۹۵) در تحقیق خود به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام (جامعه آماری: ۵۰ دانش آموز ابتدایی دختر و ۵۰ پسر) پرداخته است. روش تحقیق مورد استفاده در این تحقیق، پیمایشی و از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام میباشد. نمونه آماری با استفاده از فرمول کوکران، ۱۶۷ نفر انتخاب گردیده است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بوده و از پرسشنامه هوش هیجانی مک کارتی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت SPSS و تست استاندارد ریاضی استفاده شده است. نهایتاً مجموعه داده ها به کمک نرم افزار نتایج حاصل از آزمون فرضیات پژوهش با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و همبستگی اسپیرمن نشان دادند که بین هوش هیجانی و یادگیری درس ریاضی در میان دانش آموزان ابتدایی شهر ایلام رابطه معنی داری وجود دارد.

رضا پور و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و هوش شناختی و نقش آن در بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان قائنات استان خراسان جنوبی پرداختند. یافته های پژوهش نشان داد هیچ رابطه معناداری بین دو هوش هیجانی و شناختی وجود ندارد. به عبارت دیگر این دو هوشبهر مستقل از یکدیگرند و نمی توان گفت فردی که هوش شناختی بالایی دارد حتماً هوش هیجانی بالایی نیز خواهد داشت.

نتایج پژوهش فرید و علیلو (۱۴۰۱) در فرا تحلیل بررسی رابطه هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نشان داد بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر رابطه هوش هیجانی و هوش شناختی بر یادگیری دانش آموزان به شیوه توصیفی و از

نوع تحلیل محتوا انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد. در این پژوهش ابتدا به بیان مفهوم هوش و انواع آن پرداخته و پس از آن مفهوم هوش عمومی و هوش هیجانی را بررسی کرده ایم. در ادامه مؤلفه های هوش هیجانی را برشمرده و در پایان پس از بیان تاثیر هوش هیجانی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، راه های تقویت هوش هیجانی را مورد بررسی قرار داده ایم.

### یافته های تحقیق

بنا به نظر اغلب محققان هوش مجموعه ای از ویژگی ها و استعدادهایی است که مستقیماً قابل رؤیت نیستند. برخی از پژوهشگران هوش را به عنوان یک استعداد کلی و واحد می دانند و برخی دیگر هوش را دارای انواع مختلف می دانند. اما آنچه در این میان مسلم است این است که از ابتدای مطالعه بر روی هوش، غالباً جنبه های شناختی آن از جمله حافظه و حل مسئله مورد تأکید قرار گرفته است، در حالیکه جنبه های غیر شناختی آن مانند توانمندی های عاطفی و رفتاری نیز باید مورد توجه قرار بگیرند. [۵]

هوش یکی از مباحث اصلی و مهم در روان شناسی است. در تعریف آن (لغوی و اصطلاحی) گفته شده است: «هوش یا هوش در لغت به معنای فهم، شعور، درک، آگاهی، بیداری، بجا بودن حواس، متمایز کردن، زیرکی، زرنگی، عقل و خرد» می باشد؛ و اما بررسی مفهوم اصطلاحی هوش نشان می دهد که علی رغم تعاریف گوناگون و متنوع از آن، مراد چیزی جز تعبیر ادبی و تاریخی "جوهر دانایی" و یا "توانایی یادگیری" نیست. هرگاه فرد در حوزه های خاص از توانایی یادگیری فوق العاده باشد، اصطلاحاً می گوئیم وی فردی مستعد است و در آن زمینه از استعداد خاص برخوردار است. تعریفی جامع که بتواند تمامی ابعاد "هوش" را در نظر بگیرد مشکل است زیرا اصولاً هوش صفتی فرضی و مفهومی انتزاعی است که از روی عملکرد افراد قابل تشخیص است. واژه هوش زیاد به کار می رود، ما پیوسته همنوعان خود، به خصوص کودکان را تیزهوش، یا کم هوش یا بی هوش می نامیم یا در فکر خود یکی از صفات را به آنان نسبت می دهیم. با این وجود اگر از ما بپرسند که هوش چیست، در پاسخ به زحمت می افیم علت این است که اولاً مسلم نیست که هوش به وجه مطلق و خالص و به صورت استعداد مستقل وجود داشته باشد، ثانیاً به فرض وجود داشتن باید بتوان مستقیماً و به روش عینی و علمی مورد مطالعه قرار گیرد. [۶]

هوش ممکن است به معنای داشتن اطلاعات زیاد در مورد موضوعات مختلف یا تفکر سریع و توانایی استدلال باشد. چنین عواملی نمایانگر چیزی است که روانشناسان از آن به عنوان هوش سیال و هوش متبلور یاد می کنند. مردم اغلب ادعا می کنند با افزایش سن هوش آن ها کاهش یافته است. تحقیقات نشان می دهند که هوش سیال پس از نوجوانی شروع به کاهش می کند اما هوش متبلور در طول بزرگسالی همچنان افزایش می یابد. روانشناس ریموند کتل ابتدا مفاهیم هوش سیال و متبلور را مطرح کرد و با دانش آموز خود جان هورن این نظریه را بیشتر توسعه داد.

نظریه کاتل - هورن در مورد هوش سیال و متبلور نشان می دهد که هوش متشکل از توانایی های متفاوتی است که با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و با هم کار می کنند تا هوش کلی فردی تولید شود. برخی از محققان استدلال می کنند که هوش یک توانایی کلی است، در حالی که برخی دیگر ادعا می کنند که هوش شامل مهارت ها و استعدادهای خاصی است. روانشناسان ادعا می کنند که هوش ژنتیکی یا ارثی است و دیگران ادعا می کنند که تا حد زیادی تحت تأثیر محیط اطراف است. [۷]

## انواع هوش

هاوارد گاردنر، روانشناس آمریکایی این ایده را مطرح کرد که انواع مختلفی از هوش وجود دارد. او پیشنهاد کرد که هیچ هوش واحدی وجود ندارد، بلکه هوش‌های متمایز و مستقل متعددی وجود دارد که هر یک نشان‌دهنده مهارت‌ها و استعدادهای منحصر به فرد مربوط به یک دسته خاص است. گاردنر در ابتدا هفت هوش چندگانه را پیشنهاد کرد: زبانی، منطقی - ریاضی، فضایی، موسیقی، حرکتی بدنی، بین فردی و درون فردی و از آن زمان به بعد هوش طبیعی‌گرایی را به آن افزوده است.

گاردنر معتقد است که اکثر فعالیت‌ها (مانند رقص) شامل ترکیبی از این هوش‌های چندگانه (مانند هوش مکانی و حرکتی) هستند. او همچنین پیشنهاد می‌کند که این هوش‌های چندگانه می‌تواند به ما در درک مفاهیمی فراتر از هوش مانند خلاقیت و رهبری کمک کند. و اگرچه این نظریه توجه جامعه روانشناسی و عموم مردم را به خود جلب کرده است، اما ایراداتی دارد. مطالعات تجربی کمی وجود دارد که در واقع این نظریه را آزمایش کند و این نظریه انواع دیگری از هوش را فراتر از مواردی که گاردنر فهرست کرده است، در نظر نمی‌گیرد.

رابرت استرنبرگ (۱۹۸۵) نظریه هوش سه‌گانه را ارائه کرد که اجزای آن را در نظریه گاردنر فاقد بود. این نظریه مبتنی بر تعریف هوش به عنوان توانایی دستیابی به موفقیت بر اساس استانداردهای شخصی و زمینه فرهنگی اجتماعی فرد است. طبق نظریه سه‌گانه، هوش دارای سه جنبه تحلیلی، خلاق و عملی است

پس از بررسی نظریه‌های متداول در زمینه هوش، مشخص می‌شود که اشکال مختلف بسیاری از این مفهوم به ظاهر ساده وجود دارد. از یک سو، اسپیرمن ادعا می‌کند که هوش در بسیاری از زمینه‌های مختلف زندگی قابل تعمیم است و از سوی دیگر، روانشناسانی مانند تورستون، گاردنر و استرنبرگ معتقدند که هوش مانند درختی با شاخه‌های مختلف است که هر یک نمایانگر شکل خاصی از هوش هستند. [۷]

## ۱. هوش بصری فضایی

هوش بصری - فضا یکی از هشت نوع سبک یادگیری است که در نظریه هوش‌های چندگانه هاوارد گاردنر تعریف شده است. سبک یادگیری بصری - فضایی یا هوش بصری-فضایی به توانایی فرد در درک، تجزیه و تحلیل و درک اطلاعات بصری در جهان اطراف خود اشاره دارد. در اصل، آن‌ها می‌توانند مفاهیم را در ذهن خود تصویر کنند. افرادی که دارای این سبک یادگیری هستند تمایل دارند بصری فکر کنند و اغلب یادگیری را به همان شیوه ترجیح می‌دهند. آن‌ها در دیدن تصویر بزرگ خوب هستند، اما گاهی اوقات از جزئیات غافل می‌شوند.

## ۲. هوش زبانی کلامی

هوش زبانی کلامی توانایی بیان و بیان خود عنصری است که انسان را از سایر جانداران متمایز می‌کند. انسان از کودکی گوش می‌دهد، مشاهده می‌کند و رابطه اصوات با معانی آن‌ها را می‌سنجد. هوش کلامی - زبانی یکی از هشت هوشی است که نظریه هوش چندگانه هاوارد گاردنر را تشکیل می‌دهد. گاردنر هوش را توانایی حل مشکلات یا ایجاد محصولاتی که در یک یا چند محیط فرهنگی ارزش دارند تعریف می‌کند. او می‌گوید هشت نوع هوش وجود دارد که با هم کار می‌کنند، اما در عین حال، مستقل هستند و ظرفیت توسعه بر اساس محرک‌ها را دارند.

هوش کلامی - زبانی افراد را قادر می سازد تا از طریق زبان ارتباط برقرار کنند. این مربوط به ظرفیت و توانایی اداره زبان مادری یا سایر زبان ها، به صورت شفاهی یا کتبی، برای برقراری ارتباط و بیان افکار است. این هوش توانایی دستکاری نحو، آوایی، عمل گرای و معناشناسی زبان را درک می کند. این یکی از هوش های مورد مطالعه در کنار هوش منطقی ریاضی است و هوش جهانی محسوب می شود. هوش کلامی - زبانی، تولید زبان، از جمله شعر، استعاره، تشبیه، دستور زبان، ادبیات، پیچش زبان و استدلال انتزاعی را کنترل می کند.

هوش کلامی - زبانی مترادف با دو زبانه بودن نیست، اما می تواند بر سهولت یادگیری زبان های جدید اثر بگذارد. مانند هوش بین فردی، هوش کلامی - زبانی بر یکی از ارکان سازگاری انسان استوار است: تعاملات اجتماعی. توسعه آن به فعالیت هایی مانند گوش دادن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن بستگی دارد. افرادی که دارای هوش کلامی - زبانی توسعه یافته هستند از کلمات به عنوان راهی برای بیان افکار خود و استفاده از ترکیب، نحو و تجسم نوشتار استفاده و افکار انتزاعی را به جملات کامل معنی دار تبدیل می کنند. آن ها از سازمان دستوری برای سازماندهی ایده های خود بهره می برند.

### ۳. هوش ریاضی

هوش ریاضی توانایی تجزیه و تحلیل منطقی موقعیت ها یا مشکلات، شناسایی راه حل ها، انجام تحقیقات علمی و حل عملیات منطقی و ریاضی را در بر می گیرد. این یکی از هشت نوع هوش چندگانه است که توسط هاوارد گاردنر پیشنهاد شده است. افرادی که دارای هوش منطقی-ریاضی هستند مهارت خوبی در حل مسئله دارند و از تفکر درباره ایده های انتزاعی مانند انجام آزمایشات علمی لذت می برند. افرادی که از هوش محاسباتی بالایی برخوردارند، داده ها را با استفاده از منطق و بررسی روابط علت و معلولی تجزیه و تحلیل می کنند و اغلب با اطلاعات ذهنی کار نمی کنند. در عوض به حقایق واضح و داده های پیچیده اهمیت می دهند. توانایی نتیجه گیری و مشاهدات نیز از ویژگی های مهم افراد دارای هوش ریاضی است. اگرچه گاهی اوقات این تصور را ایجاد می کنند که گیج هستند اما ذهن آن ها مانند یک کامپیوتر در پس زمینه کار می کند. افرادی که از هوش منطقی بالایی برخوردارند اغلب منطقی توصیف می شوند، به این معنی که می توانند به راحتی اشکال را تشخیص داده و بین مفاهیم انتزاعی ارتباط برقرار کنند.

### ۴. هوش حسی - حرکتی

کسانی که از هوش حسی - حرکت بالایی برخوردار هستند در حرکت بدن، انجام اعمال و کنترل بدنی خوب عمل می کنند. افرادی که در این زمینه قوی هستند تمایل به هماهنگی و مهارت چشم و دست عالی دارند. عناصر اصلی هوش حرکتی - حرکتی کنترل حرکات بدنی فرد و توانایی کنترل ماهرانه اشیا است. گاردنر توضیح می دهد که این شامل احساس زمان بندی، احساس واضح از هدف یک عمل فیزیکی و همچنین توانایی آموزش پاسخ ها می شود.

افرادی که از هوش حسی - بدنی بالایی برخوردارند، باید در فعالیت های بدنی مانند ورزش، رقص و ساخت وسایل خوب عمل کنند. گاردنر معتقد است مشاغلی که مناسب کسانی است که هوش بدنی و حرکتی بالایی دارند عبارتند از ورزشکاران، رقاصان، موسیقیدانان، بازیگران، سازندگان، افسران پلیس و سربازان. اگرچه این مشاغل را می توان از طریق شبیه سازی مجازی تکرار کرد اما یادگیری فیزیکی واقعی مورد نیاز در این هوش را ایجاد نمی کند.

## ۵. هوش موسیقایی

هوش موسیقایی ظرفیت تشخیص بلندی، ریتم، آهنگ و لحن است. این هوش به ما این امکان را می دهد که موسیقی را بشناسیم، ایجاد و بازتولید کرده و در مورد آن تأمل کنیم، همانطور که توسط آهنگسازان، رهبران، موسیقیدانان، خواننده و حساس شنوندگان نشان داده شده است. بین موسیقی و احساسات ارتباط وجود دارد و هوش ریاضی و موسیقایی نیز ممکن است دارای فرایندهای ذهنی مشترک باشند. افراد دارای این نوع هوش معمولاً برای خود آواز می خوانند یا ساز می زنند و از اصواتی که از نظر دیگران پنهان است و نسبت به آن بی توجه هستند، آگاهی و توجه نشان می دهند.

## ۶. هوش وجودی

هوش وجودی به حساسیت عمیق و توانایی افراد در پاسخگویی به سوالات عمیق مانند معنای وجود اشاره دارد. این یکی از پیچیده ترین انواع نه گانه هوش است که در تحقیقات گاردنر ذکر شده است. افرادی که دارای هوش وجودی هستند نه تنها راحت در مورد این سوالات جدی صحبت می کنند بلکه برای یافتن پاسخ آن ها در تلاش هستند. اگر می خواهید بدانید معنای زندگی چیست، بعد از مرگ چه اتفاقی می افتد و در مورد مسائل مربوط به وجود انسان حساسیت بالایی از خود نشان می دهید هوش وجودی بالایی دارید.

## ۷. هوش بین فردی

هوش بین فردی توانایی درک و تعامل مؤثر با دیگران است. این شامل ارتباطات کلامی و غیر کلامی مؤثر، توانایی توجه به تمایزات بین دیگران، حساسیت به خلق و خو و مزاج دیگران و توانایی سرگرم کردن دیدگاه های مختلف است. معلمان، مددکاران اجتماعی، بازیگران و سیاستمداران همگی هوش بین فردی از خود نشان می دهند. جوانان با این نوع هوش در بین همسالان خود رهبر هستند، در برقراری ارتباط خوب هستند و به نظر می رسد احساسات و انگیزه های دیگران را درک می کنند.

## ۸. هوش درون فردی

هوش درون فردی ظرفیت درک خود و افکار و احساسات و استفاده از چنین دانشی در برنامه ریزی و هدایت زندگی فرد است. هوش درون شخصی نه تنها شامل درک خود، بلکه از وضعیت انسان نیز می شود. این امر در روانشناسان، رهبران معنوی و فیلسوفان مشهود است. این جوانان ممکن است خجالتی باشند. آن ها از احساسات خود بسیار آگاه هستند و خود انگیزه دارند.

## ۹. هوش تحلیلی

از آن به عنوان هوش مؤلفه ای نیز یاد می شود، به هوش اطلاق می شود که برای تجزیه و تحلیل یا ارزیابی مشکلات و دستیابی به راه حل ها مورد استفاده قرار می گیرد و معیار تست IQ سنتی است.

### ۱۰. هوش خلاق

توانایی فراتر رفتن از آنچه برای ایجاد ایده های جدید و جالب ارائه شده است. این نوع هوش شامل تخیل، نوآوری و حل مسئله می شود.

### ۱۱. هوش عملی

افراد برای حل مشکلات موجود در زندگی روزمره از هوش عملی استفاده می کنند، زمانی که فرد بهترین تناسب را بین خود و خواسته های محیط پیدا می کند. سازگاری با محیط خواسته ها شامل استفاده از دانش به دست آمده از تجربه برای تغییر هدفمند خود متناسب با محیط (سازگاری)، تغییر محیط متناسب با خود (شکل دهی) یا یافتن محیط جدیدی است که در آن کار می کند (انتخاب).

### ۱۲. هوش سیال

هوش سیال توانایی حل مسئله در شرایط جدید بدون اشاره به دانش قبلی، بلکه بیشتر با استفاده از منطق و تفکر انتزاعی است. هوش سیال را می توان در مورد هر مشکل جدیدی به کار برد زیرا دانش خاصی لازم نیست. با افزایش سن، هوش سیال افزایش و سپس در اواخر دهه ۲۰ کاهش می یابد.

### ۱۳. هوش متبلور

منظور از هوش متبلور استفاده از دانش قبلی است، مانند حقایق خاص آموخته شده در مدرسه یا مهارت های حرکتی خاص یا حافظه عضلانی. با افزایش سن و به دست آوردن دانش، هوش متبلور افزایش می یابد. نظریه کاتل - هورن (۱۹۶۶) در مورد هوش سیال و متبلور نشان می دهد که هوش از تعدادی توانایی مختلف تشکیل شده است که برای ایجاد هوش کلی فردی با یکدیگر تعامل و همکاری می کنند.

به عنوان مثال اگر از یک آزمون ریاضی سخت استفاده می کنید، برای پردازش اعداد و معنی سوالات به هوش متبلور خود متکی هستید اما ممکن است از هوش روان برای حل مسئله جدید و رسیدن به راه حل مناسب استفاده کنید. همچنین ممکن است هوش سیال به هوش متبلور تبدیل شود. راه حل های جدیدی که با تکیه بر هوش سیال ایجاد می کنید، می توانند با گذشت زمان، پس از ادغام در حافظه بلند مدت، به هوش متبلوری تبدیل شوند. این نشان می دهد که چگونه انواع مختلف هوش با یکدیگر تداخل دارند و با یکدیگر تعامل دارند و ماهیت پویای آن را آشکار می کند.

### هوش عمومی چیست؟

هوش عمومی که به عنوان فاکتور g نیز شناخته می شود، به وجود یک ظرفیت ذهنی وسیع اشاره دارد که بر عملکرد بر معیارهای توانایی شناختی تأثیر می گذارد. اصطلاحات دیگر مانند هوش، ضریب هوشی، توانایی شناختی عمومی و توانایی ذهنی عمومی نیز به طور متقابل به معنای همان هوش عمومی استفاده می شوند. هوش عمومی را می توان به عنوان ساختاری تعریف



کرد که از توانایی های مختلف شناختی تشکیل شده است. این توانایی ها به افراد اجازه می دهد تا دانش کسب کرده و مشکلات را حل کنند.

این توانایی ذهنی کلی چیزی است که زیربنای مهارت های ذهنی خاص مربوط به زمینه هایی مانند توانایی های مکانی، عددی، مکانیکی و کلامی است. ایده این است که این هوش عمومی بر عملکرد همه وظایف شناختی تأثیر می گذارد. هوش عمومی را می توان با ورزشکاری مقایسه کرد. یک فرد ممکن است یک دوندۀ بسیار ماهر باشد، اما این لزوماً به این معنا نیست که او یک اسکیت باز عالی خواهد بود. با این حال، از آنجا که این فرد ورزشکار و خوش اندام است، احتمالاً در سایر کارهای جسمانی بسیار بهتر از فردی که هماهنگی کمتری دارد و کم تحرک است، عمل می کند.

روانشناس چارلز اسپیرمن به توسعه یک تکنیک آماری معروف به تحلیل عاملی کمک کرد، که به محققان اجازه می دهد از تعدادی آیتم مختلف آزمون برای اندازه گیری توانایی های مشترک استفاده کنند. به عنوان مثال، ممکن است محققان دریافتند افرادی که در سؤالات اندازه گیری واژگان نمره خوبی می گیرند، در سؤالات مربوط به درک مطلب نیز عملکرد بهتری دارند. در سال ۱۹۰۴، او پیشنهاد کرد که این عامل g مسئول عملکرد کلی در آزمون های توانایی ذهنی است. وی خاطرنشان کرد در حالی که افراد مطمئناً می توانند و اغلب در زمینه های خاصی برتری داشته باشند، افرادی که در یک زمینه خوب عمل کرده اند تمایل دارند در زمینه های دیگر نیز خوب عمل کنند. چندین جزء کلیدی وجود دارد که اعتقاد بر این است که هوش عمومی را تشکیل می دهند که شامل موارد زیر است:

- استدلال روان: توانایی تفکر انعطاف پذیر و حل مشکلات
- دانش: درک عمومی فرد از طیف وسیعی از موضوعات
- استدلال کمی: توانایی فرد برای حل مسائل عددی
- پردازش دیداری - مکانی: توانایی های فرد در تفسیر و دستکاری اطلاعات بصری مانند جمع آوری معماها و کپی کردن اشکال پیچیده
- حافظه کاری: استفاده از حافظه کوتاه مدت مانند توانایی تکرار لیستی از موارد

در حالی که مفهوم هوش هنوز در روانشناسی مورد بحث است، محققان معتقدند که هوش عمومی با موفقیت کلی در زندگی ارتباط دارد. یکی از بارزترین تأثیرات هوش عمومی در حوزه عملکرد تحصیلی است. در حالی که هوش در دانشگاهیان نقش دارد، بحث های زیادی در مورد میزان تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که بین توانایی ذهنی عمومی و پیشرفت تحصیلی ارتباط قوی وجود دارد، اما به خودی خود عمل نمی کند.

طی یک دوره ی زمانی در گذشته، هوش شناختی یا آی کیو به عنوان عامل اصلی تعیین کننده موفقیت در زندگی به شمار می رفت. در آن زمان، آدم هایی با آی کیوی بالا به عنوان افرادی شناخته می شدند که موفقیت و پیروزی در زندگی شان مقدر شده است، و پژوهشگران بر سر این موضوع که آیا هوش محصول ژن های انسان است یا محیط زندگی انسان ها بحث می کردند. با وجود این، برخی از منتقدان به تدریج متوجه شدند هوش بالا هیچ ضمانتی برای رسیدن به موفقیت در زندگی به همراه ندارد. هم چنین، این مفهوم شاید آن چنان محدود بود که نمی توانست به طور کامل دامنه گسترده ای از توانایی ها و دانش انسان را تحت پوشش قرار دهد.

آی کیو یا هوش شناختی هم‌چنان به عنوان یک عنصر مهم برای موفقیت شناخته می‌شود، به خصوص هنگامی که صحبت از دستاوردهای آکادمیک به میان می‌آید. آدم‌هایی دارای آی کیوی بالا معمولاً عملکرد بهتری در مدرسه دارند، غالباً پول بیش‌تری به دست می‌آورند، و به طور کلی در مقایسه با سایر آدم‌ها سالم‌تر هستند. ولی امروزه، متخصصان متوجه شده‌اند آی کیو تنها تعیین‌کننده موفقیت در زندگی نیست. بلکه خود صرفاً بخشی از مجموعه‌ای پیچیده از تاثیرات است - مجموعه‌ای که شامل هوش هیجانی نیز می‌شود. [۸]

## هوش هیجانی

هیجان‌ها همیشه مورد توجه انسان بوده است، زیرا در هر تلاش و در هر اقدام مهم بشری، به طریقی نقش دارند. پیشرفت های اخیر در زمینه روانشناسی سلامت، بهداشت روان و طب رفتاری نقش هیجان در سلامت و بیماری انسانها مورد توجه قرار داده است.

نظریه هوش هیجانی ابتدا در سال ۱۹۸۵ توسط وین پین مطرح و توسط دانیل گلمن در سال ۱۹۹۵ محبوبیت یافت. هوش هیجانی توانایی تشخیص احساس خود و فهم آنچه که به شما می‌گویند و تشخیص احساساتی است که بر اطرافیان شما اثر می‌گذارد. هوش هیجانی درک از دیگران را نیز در برمی‌گیرد، زمانی که شما حس آنها را درک کنید این موضوع به شما اجازه می‌دهد تا روابطتان را به طور مؤثر مدیریت کنید.

پیتر سالووی و جان مایر در دهه ۹۰ در این زمینه پژوهش های فراوانی انجام دادند. مدل سالووی - مایر، هوش هیجانی را به شکل ظرفیت درک اطلاعات هیجانی و استدلال در هنگام وجود هیجان تعریف می‌کند. آنها توانمندی های هوش هیجانی را به ۴ دسته زیر طبقه بندی می‌کنند: [۹]

۱. توانمندی در درک و تشخیص دقیق هیجانهای خود و دیگران،

۲. توانمندی در استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تفکر

۳. توانمندی در درک معانی هیجانها

۴. توانمندی در مدیریت و اداره کردن هیجانها

هوش هیجانی در شکل گیری، گسترش و ادامه تعاملات انسانی مؤثر، نقش مهمی دارد و عموماً یکی از عوامل اساسی هوش هیجانی این است که فرد راهبردهای ارتباطی را چگونه و در چه زمانی و به چه شکل مورد استفاده قرار می‌دهد. هوش هیجانی مجموعه‌ای از قابلیت های غیر شناختی است که توانایی فرد را در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای جامعه افزایش می‌دهد. [۱۰]

تعاریف و مولفه های ارائه شده از هوش هیجانی به همان قدمت رفتار انسانی است. از انجیل عهد قدیم و عهد جدید و فلاسفه یونانی گرفته تا شکسپیر، توماس ج رسون و روان شناسی مدرن، جنبه هیجانی منطق به عنوان عنصر بنیادین سرشت

انسان مطرح شده است. کسانی که هوش هیجانی خود را تقویت می کنند و آن را به حد کمال می رسانند، یک توانایی منحصر به فرد به دست می آورند تا در شرایط و موقعیت هایی که دیگران در آنها گیر می کنند و رنج می کشند، به خوبی شکوفا شوند. در سالهای ۱۹۰۰ تا ۱۹۲۰، جنبش جدیدی پدید آمد که می خواست برای اندازه گیری هوش شناختی راهی پیدا کند. دانشمندان، آن زمان را، که روشی سریع برای جدا کردن افراد متوسط از افراد با هوش بود را مورد مطالعه قرار دادند. آنها خیلی زود متوجه محدودیت های این روش شدند. بسیاری از مردم خیلی باهوش بودند اما توانایی آنها در اداره کردن رفتارشان و کنار آمدن با دیگران آنها را محدود کرده بود. همچنین آنها متوجه شدند، افرادی وجود دارند که هوش متوسط دارند ولی در زندگی بسیار موفق هستند.

ثردنایک، استاد دانشگاه کلمبیا، اولین کسی بود که مهارت های هوش هیجانی را نام گذاری کرد. اصطلاحی که او اختراع کرد، هوش اجتماعی نامید. هوش اجتماعی نشانگر توانایی افرادی است که در خوب کنار آمدن با مردم مهارت کافی دارند. در سالهای دهه ۱۹۸۰ بود که هوش هیجانی نام فعلی خود را به دست آورد. بلافاصله بعد از آن، پژوهش ها و مطالعات بسیار قدرتمندی انجام شد، از جمله سری پژوهش هادر دانشگاه ییل که هوش هیجانی را به موفقیت های شخصی، شادی و موفقیت های حرفه ای ربط می داد. [۱۱]

در کتاب دنیل گلمن (Daniel Goleman) روانشناس آمریکایی با عنوان «هوش هیجانی چرا مهم تر از هوش منطقی است» که در سال ۱۹۹۵ نوشته شده، وی تعریف هوش هیجانی را بر اساس این ۵ ویژگی بنا کرده است:

- **خودآگاهی:** افرادی که هوش هیجانی بالایی را دارا هستند، معمولاً خودآگاه ترند. آنها احساسات خودشان را درک کرده و به خاطر این، اجازه نمی دهند که احساساتشان بر آنها غلبه کند. اعتماد به نفس دارند زیرا به شهود خود اطمینان کرده و کنترل خودشان را از دست نمی دهند. همچنین تمایل دارند که با خودشان روراست باشند. نقاط قوت و ضعف خودشان را می شناسند و بر روی زمینه هایی که باعث بهبود عملکردشان می شود، کار می کنند. بسیاری از افراد باور دارند که خودآگاهی مهم ترین بخش هوش هیجانی است.

- **خودتنظیمی:** این بُعد، توانایی کنترل احساسات و اقدامات ناگهانی است. افرادی که خودتنظیم هستند معمولاً اجازه نمی دهند که عصبانیت و یا حسادت بر آنها غلبه کند و تصمیم های غیردقیق و ناگهانی بگیرند. آنها قبل از اقدام فکر می کنند. ویژگی های افراد خود تنظیم، تفکر دقیق، راحت بودن با تغییر، انسجام و توانایی نه گفتن است.

- **انگیزش:** افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، عمدتاً خودانگیخته اند. آنها تمایل دارند تا برای رسیدن به موفقیت بلندمدت، نتایج کوتاه مدت را به تأخیر بیندازند. معمولاً بهره ور، دوستدار تغییر و در انجام عمل اثربخش هستند.

• **همدلی:** این احتمالاً دومین عنصر مهم هوش هیجانی است. همدلی توانایی شناسایی و درک نیازها، خواسته‌ها، نقطه‌نظرات افراد پیرامون ما است. افرادی که از همدلی برخوردارند، در تشخیص احساسات دیگران بهتر عمل می‌کنند، حتی اگر احساسی که درک کرده‌اند، خیلی واضح نباشد. در نتیجه افراد همدل، معمولاً در مدیریت روابط، گوش دادن فعال و ارتباط موثر با دیگران عالی هستند. آنها از کلیشه‌ها و قضاوت سریع خودداری می‌کنند و روش زندگیشان آزاد و صریح و بر مبنای صداقت است.

• **مهارت‌های اجتماعی:** معمولاً صحبت کردن از مهارت‌های اجتماعی که یکی دیگر از نشانه‌های هوش هیجانی محسوب می‌شود، راحت است. افرادی که مهارت اجتماعی قوی دارند، ایفاگران خوبی در کار تیمی هستند. به جای آنکه اول به موفقیت خود فکر کنند، به توسعه و موفقیت دیگران فکر می‌کنند. آنها بحث‌ها را مدیریت کرده و ارتباطات عالی می‌سازند و در ایجاد و حفظ روابط عالی عمل می‌کنند

به گفته گلمن، هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌ها است که بر چهار قابلیت خودآگاهی، مدیریت روابط و آگاهی اجتماعی متمرکز شده است. گلמן استدلال می‌کند که این چهار قابلیت اساس ۱۲ خرده مقیاس هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند که عبارتند از: [۷]

• خود آگاهی عاطفی

• خویش‌ن داری عاطفی

• تطبیق‌پذیری

• جهت‌گیری

• موفقیت

• چشم‌انداز مثبت

• نفوذ

• یکدلی

• مدیریت

• کار گروهی

• آگاهی سازمانی

• رهبری الهام بخش

شکل‌گیری اجزای هوش هیجانی، ابتدا در سال‌های اولیه زندگی کودک انجام می‌گیرد اگر چه شکل‌گیری این ظرفیت‌ها در خلال سال‌های مدرسه نیز ادامه پیدا می‌کند، توانایی‌هایی هیجانی‌ای که کودکان بعدها در زندگی کسب می‌کنند بر پایه این آموخته‌های سال‌های اول قرار دارد و این توانایی‌ها مبنای احساسی تمام یادگیری‌هاست. افراد در مورد هوش هیجانی

دارای ظرفیت های متفاوتی هستند: بعضی در حد متوسط و بعضی دیگر توانمند هستند. قسمتی از این ظرفیت، غریزی و قسمتی دیگر حاصل آن چیزی است که از تجارب ناشی می شود و همین قسمت است که می توان به وسیله کوشش، تمرین و تجربه ارتقا داد.

اخیراً تحقیقات گسترده ای در خصوص ارتباط و تاثیر هوش هیجانی بر کیفیت زندگی، موفقیت شغلی و تحصیلی، مقاومت در برابر استرس، سلامتی و کیفیت روابط اجتماعی صورت گرفته است. یافته ها درخصوص دانش آموزان پرخاشگر و ناسازگار، نشان می دهد که در ویژگی هوش هیجانی عملکرد ناکارآمدی دارند و بیانگر توانایی پائین آنها در مقابله با استرس ها و سازگاری در روابط بین فردی و درونی که از مؤلفه های هوش هیجانی است، می باشد.

هوش هیجانی پیش بینی کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس ها است. پژوهش و رشد هوش هیجانی از اهمیت زیادی برخوردار است. موارد زیر را می توان به عنوان اهمیت هوش هیجانی بیان نمود:

- ایجاد حس مسئولیت پذیری
- ایجاد زندگی شاد و با نشاط
- برخورد با موقعیت های خطرناک
- ایجاد روحیه همکاری و کمک به دیگران

دانیل گولمن نیز در مورد اهمیت هوش هیجانی چنین می گوید: « زمانی که نسبت مهارت های تکنیکی، IQ و هوش هیجانی را به عنوان اجزای عملکرد مطلوب ارزیابی کردم، اهمیت هوش هیجانی دو برابر سایر عوامل بود. به علاوه ارزیابی من نشان داد که هوش هیجانی نقش بسیار مهمی در بالاترین سطوح کاری دارد یعنی جایی که تفاوت ها در مهارت تکنیکی قابل چشم پوشی است. »

### مؤلفه های هوش هیجانی

بار آون (۱۹۹۷)، مدلی چند عاملی برای هوش هیجانی تدوین کرده است. به عبارت دیگر هوش هیجانی دارای ابعاد عاملی است. وی معتقد است که هوش هیجانی، مجموعه ای از توانایی ها و مهارت هایی است که فرد برای سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی، تجهیز می کند. براساس دیدگاه بار آن، هوش هیجانی دارای ۵ طبقه کلی و ۱۵ مؤلفه است که در درون این طبقه ها قرار می گیرند که عبارتند از:

#### ۱. هوش هیجانی درون فردی:

این طبقه مؤلفه های آگاهی هیجانی، حرمت خود، قاطعیت، خود شکوفایی و استقلال را در بر می گیرد.

#### ۲. هوش هیجانی بین فردی :

که مؤلفه های همدلی، مسئولیت پذیری، و روابط بین فردی را شامل می شود.

### ۳. هوش هیجانی مقابله با فشار:

مولفه های تحمل فشار و کنترل تکانه را شامل می شود.

### ۴. هوش هیجانی سازگاری:

که در برگیرنده مولفه های واقعیت آزمایی، انعطاف پذیری و حل مساله است.

### ۵. هوش هیجانی خلق کلی :

شامل مولفه های خوش بینی و شادکامی است.

امروزه اغلب پژوهشها، سعی بر این دارند که میزان تاثیرگذاری هوش هیجانی و مولفه های آن را در جنبه های مختلف زندگی همچون ارتباط، تحصیل، شغل، زندگی و ... مورد بررسی قرار دهند. هوش هیجانی، آخرین و جدیدترین تحول در زمینه های فهم ارتباط میان تعقل و هیجان است. مدارس که هوش هیجانی و هوش شناختی را به هم متصل می کنند و به پیشرفت همگام و هماهنگ آنها توجه دارند، می توانند سطح یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به طور معنی داری بهبود بخشند.

### تاثیر هوش هیجانی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

روانشناسان تا مدت ها، صرفاً تلاش داشته اند، استعداد توانایی ذهن افراد را در مقوله هایی مانند درک یادگیری، یادآوری، تفکر منطقی و حل مسأله بررسی و سنجش نماید. به بیانی دیگر تشخیص حدود توانایی و یا ناتوانی های شناختی مد نظر بوده است درحالی که امروز معلوم شده است که باید این تواناییهای شناختی ذهن را با تواناییهای اجتماعی و قدرت سازگاری و وفق اجتماعی تألیف و در قالب یگانه شخصیت معرفی نماید. نکته حائز اهمیت آن است که نگاه به هوش شناختی به تنهایی و جدای از میدان وسیع احساسات و عواطف در انسان، هیچگاه نتوانسته است موفقیت افراد را در صحنه های اجتماعی و تحصیلی و غیره ورق بزند و چه بسا پرورش جداگانه آن بدون توجه به سایر ابعاد وجودی انسان، عواقب خطر آفرین و ناگوار نیز در پی داشته باشد. یافته ها حاکی از آن است که مجموعه حوادث تلخ و ناروای بشری، غالباً توسط هوش های منطقی بالا و برتر، سازماندهی و انجام گرفته است و اگر به گونه ای همراهی عواطف و احساسات انسانی را می داشت بهره های بزرگ بشری نصیب میگردید.

آنچه که در نظام های آموزش و پرورش از هوش شناختی معرفی شده است، کسب نمره های درسی بهتر است و به گونه ای نتیجه گیری پیشرفت تحصیلی (از نقطه نظر کسب نمره های بالا) از آن شده است در حالیکه هوش شناختی بالا به تنهایی دلیل و علت پیشرفت تحصیلی نیست و افرادی با هوش شناختی متوسط یا پائین تر هم با فراهم نمودن انگیزه قوی و نوعی سامان بخشی در تعیین سهم عوامل مربوط، موفقیت های مطلوب تحصیلی کسب نموده اند.

پژوهش های انجام شده در مورد رابطه بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی، به همبستگی های موجود بین آن ها اشاره دارد و نبود و یا کاهش این ویژگی ها در افراد، موجب برخی مشکلات تحصیلی می شود. برای مثال افرادی که از شناسایی

فشارهای روانی بر خود و نحوه کنار آمدن با آن ناتوان هستند ممکن است در طی دوره های تحصیلی استرس های گوناگون و مشکلات هیجانی را تجربه کنند و همین امر، سازمان دهی آنان را برای کارکرد مناسب بهم ریزد. [۱۲]

### راه های تقویت هوش هیجانی

مهارت های تشکیل دهنده هوش هیجانی را می توان در هر زمان آموخت. مهارت های کلیدی برای ایجاد ضریب هیجانی و بهبود توانایی مدیریت احساسات و ارتباط با دیگران عبارتند از خود مدیریتی، خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط. برخی از راهبردهای تقویت و افزایش هوش هیجانی عبارتند از موارد زیر: [۷]

#### تقویت خود مدیریتی :

برای اینکه بتوان ضریب هیجانی را درگیر کرد، باید بتوان از احساسات برای تصمیم گیری سازنده در مورد رفتار استفاده کرد. وقتی فرد بیش از حد تحت فشار قرار می گیرد، کنترل احساسات و توانایی عمل متفکرانه و مناسب را از دست می دهد. هیجانات اطلاعات مهمی هستند که در مورد خود و دیگران به شما می گویند، اما در مواجهه با استرس که ما را از محدوده آسایش خارج می کند، می توانیم تحت فشار قرار گرفته و کنترل خود را از دست بدهیم. با توانایی مدیریت استرس و ماندن در شرایط عاطفی، می توانید یاد بگیرید که اطلاعات ناراحت کننده را بدون اجازه دادن به افکار و کنترل خود، تحت تأثیر قرار دهید. شما قادر خواهید بود انتخاب هایی را انجام دهید که به شما اجازه می دهد احساسات و رفتارهای تکانشی را کنترل کنید، احساسات خود را به شیوه های سالم مدیریت کنید، ابتکار عمل داشته باشید، تعهدات را دنبال کنید و با شرایط متغیر سازگار شوید.

#### تقویت خودآگاهی :

مدیریت استرس تنها اولین قدم برای ایجاد هوش هیجانی است. توانایی شما در مدیریت احساسات اصلی مانند عصبانیت، غم، ترس و شادی اغلب به کیفیت و ثبات تجربیات احساسی اولیه شما بستگی دارد. اگر تجربیات احساسی شما در دوران کودکی گیج کننده، تهدیدکننده یا دردناک بود، به احتمال زیاد سعی کرده اید از احساسات خود فاصله بگیرید. اما اینکه بتوانید با احساسات خود ارتباط برقرار کنید (داشتن ارتباط لحظه به لحظه با تغییر تجربیات احساسی خود) کلید درک این است که چگونه احساسات بر افکار و اعمال شما تأثیر می گذارد

برای ایجاد EQ و سلامت عاطفی، باید با احساسات اصلی خود ارتباط برقرار کنید، آن ها را بپذیرید و با آن ها راحت باشید. می توانید با تمرین ذهن آگاهی به این مهم دست یابید. ذهن آگاهی عبارت است از تمرکز عمدی توجه شما بر لحظه حال و بدون قضاوت. ریشه ذهن آگاهی در بودیسم است اما بیشتر ادیان شامل نوعی از دعا یا تکنیک مدیتیشن مشابه هستند. ذهن آگاهی کمک می کند تا مشغولیت ذهنی خود را با فکر به سمت درک لحظه، احساسات جسمی و عاطفی خود تغییر دهید و چشم انداز وسیع تری از زندگی به ارمغان می آورد. ذهن آگاهی باعث آرامش و تمرکز و افزایش خودآگاهی در این فرایند می شود.

### تقویت آگاهی اجتماعی :

آگاهی اجتماعی به شما این امکان را می دهد که نشانه های غیر کلامی دیگران را بطور مداوم برای برقراری ارتباط با شما بشناسید و تفسیر کنید. این نشانه ها به شما اطلاع می دهند که دیگران واقعاً چه احساسی دارند، چگونه وضعیت عاطفی آن ها لحظه به لحظه تغییر می کند و چه چیزی برای آن ها واقعاً مهم است. وقتی گروه هایی از افراد نشانه های غیر کلامی مشابهی ارسال می کنند، می توانید پویایی قدرت و تجربیات احساسی مشترک گروه را بخوانید و درک کنید. به طور خلاصه همدل هستید و از نظر اجتماعی راحت هستید.

برای ایجاد آگاهی اجتماعی باید اهمیت ذهن آگاهی را در فرایند اجتماعی تشخیص دهید. به هر حال، وقتی در ذهن خود هستید، به چیزهای دیگر فکر نمی کنید یا به سادگی در تلفن خود منطقه بندی می کنید، نمی توانید نشانه های ظریف غیر کلامی را تشخیص دهید. آگاهی اجتماعی مستلزم حضور در لحظه است. در حالی که بسیاری از ما به توانایی چند وظیفه ای خود می بالیم، این بدان معناست که از تغییرات احساسی ظریفی که در دیگران ایجاد می شود و به شما در درک کامل آن ها کمک می کند، غافل می شوید.

- در واقع به احتمال زیاد با کنار گذاشتن افکار دیگر و تمرکز بر خود تعامل، اهداف اجتماعی خود را پیش می برید.
- دنبال کردن جریان پاسخ های احساسی شخص دیگر، فرایندی است که می بایست به آن توجه کنید و به تغییرات تجربه احساسی خود نیز توجه کنید.
- توجه به دیگران از خود آگاهی شما کم نمی کند. با صرف وقت و تلاش برای توجه واقعاً به دیگران، در واقع به وضعیت احساسی خود و همچنین ارزش ها و باورهای خود بینشی خواهید یافت. به عنوان مثال اگر از شنیدن بیان دیدگاه های دیگران احساس ناراحتی می کنید، چیز مهمی در مورد خودتان آموخته اید.

### تقویت مدیریت روابط :

همکاری خوب با دیگران فرایندی است که با آگاهی احساسی و توانایی شما در تشخیص و درک آنچه دیگران تجربه می کنند آغاز می شود. هنگامی که آگاهی احساسی در حال بازی است، می توانید مهارت های اجتماعی / احساسی بیشتری را توسعه دهید که روابط شما را مؤثر و رضایت بخش می کند.

### نتیجه گیری

هوش بی شک یکی از وسیله های پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است بدین معنا که هر چه دانش آموزان با هوش تر باشند پیشرفت ایشان به همان اندازه بیشتر است اما باید دانست که هوش در این زمینه تنها ملاک قطعی و اطمینان بخش نیست و امروزه با تغییر در دیدگاه های نظری در خصوص عوامل تشکیل دهنده هوش نمی توان آن را پیش بینی کننده موفقیت برای پیشرفت تحصیلی محسوب نمود



هوش شناختی در مواقع بروز بحران یا پیش آمدن فرصت های مناسب که فراز و نشیب زندگی در پیش روی آدمی قرار می دهد، عملاً هیچ نوع آمادگی در افراد پدید نمی آورد و با وجود آنکه هوش بر بالا تعیین کننده رفاه، شخصیت اجتماعی یا شادکامی در زندگی نیست مدارس و فرهنگ ما صرفاً بر توانایی های تحصیلی تاکید می کنند.

هوش هیجانی توانایی استدلال معتبر درباره احساسات و استفاده از احساسات برای تقویت فکر است. هوش هیجانی به توانایی فرد در درک، کنترل، ارزیابی و ابراز احساسات اشاره دارد. افراد با EQ بالا می توانند احساسات را مدیریت کنند، از احساسات خود برای تسهیل تفکر، درک معانی احساسی و درک دقیق احساسات دیگران استفاده کنند. هوش هیجانی تا حدودی توسط نحوه ارتباط فرد با دیگران و حفظ کنترل عاطفی تعیین می شود. در مدرسی که هوش هیجانی و هوش شناختی را به هم متصل می کنند و به پیشرفت همگام و هماهنگ آنها توجه دارند، می توانند سطح یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به طور معنی داری بهبود بخشند.

## منابع

۱. هیلگارد. ا.؛ باور. گ.؛ نظریه های یادگیری. برگردان محمدنقی براهنی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۱
۲. نوروزی وند، حامد؛ نوروزی وند، طاهره؛ بررسی یادگیری مشارکتی دانش آموزان، مجله پژوهش های معاصر در علوم و تحقیقات، ۳ (۲۵)، ۱۴۰۰، ۱۰۱ - ۸۳
۳. حسینی، مهکامه؛ بررسی رابطه هوش هیجانی با یادگیری درس ریاضی در دانش آموزان، ۱۳۹۷،  
[/https://www.roshdmag.ir/fa/article/21596](https://www.roshdmag.ir/fa/article/21596)
۴. میرصادقی، علی؛ تفاوت هوش شناختی و هوش هیجانی، ۱۳۹۸،  
[/https://www.alimirsadeghi.com](https://www.alimirsadeghi.com)
۵. فرجی حرانی، کبری؛ سهم هوش هیجانی و هوش شناختی با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۵ (۱۵)، ۱۳۹۲
۶. نیکنام، فخرالزمان؛ تاثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، ۱۳۹۱
۷. بصیری، مریم؛ هوش هیجانی چیست، مدل ها و راه های افزایش هوش هیجانی چه هستند؟، ۱۴۰۲،  
[/https://blog.faradars.org](https://blog.faradars.org)
۸. مصطفایی، امیررضا؛ چهار نکته درباره اهمیت و تفاوت هوش شناختی (IQ) و هوش هیجانی (EQ)، بی تا،  
[/https://bazdeh.org](https://bazdeh.org)
۹. کیمیایی، علی؛ رفتار، محمدرضا؛ سلطانی فر، عاطفه؛ آموزش هوش هیجانی و اثربخشی آن بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشجوی. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱ (۱)، ۱۳۹۰، ۱۶۶ - ۱۵۳
۱۰. موسوی لطفی، مریم؛ اکبری، ولی الله؛ صفوی، محبوبه؛ لطفی، رضا؛ چرا هوش هیجانی؟، چاپ اول، تهران: انتشارات فانوس اندیشه، ۱۳۸۸
۱۱. ملک محمدی، محسن، نوری، حسنعلی، و ابن الشریه، میلاد. هوش هیجانی، ابعاد، ویژگی ها و مدل های آن.
- کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری. ۱۳۹۴
۱۲. سپاروچی، جوزف؛ دیر مایر، جوزف؛ کاربرد هوش هیجانی، ۱۳۸۴