

هوش هیجانی

* دکتر عاطفه سلطانی فر

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان فلوشیپ روان پزشکی کودکان خراسان،

عضو هیئت تحریریه فصلنامه اصول بهداشت روانی

هوش هیجانی و جنبه های جذاب و گسترده آن در دهه های اخیر علاوه بر روان شناسان و روان پزشکان، توجه عموم را به خود جلب کرده است. به کارگیری مفهوم هوش اجتماعی برای اولین بار به دهه ۱۹۴۰ باز می گردد. پس از آن مایر و سالووی، اصطلاح هوش هیجانی را توصیف کردند. گاردنر با مدل تأثیر گذار خود به نام «هوش چندگانه» نقش عمده ای در شکل گیری نظریه هوش هیجانی داشت. بر اساس نظریه هوش چندگانه گاردنر، دو نوع عمده هوش وجود دارد: اول هوش و آگاهی درونی فرد که اجازه شناسایی و افتراق احساسات پیچیده انسان را می دهد و دوم دانش و آگاهی در روابط بین فردی که توانایی شناخت و تمایز عواطف و انگیزه های دیگران را به وجود می آورد. سرانجام دانیل گلن در پر فروشترین کتاب سال ۱۹۹۵ به نام هوش هیجانی، این مفهوم را به صورت گسترده بیان کرده و به آگاهی عموم رساند (۱).

بسیاری از والدین و نیز دانشمندان و پژوهشگران در سراسر دنیا با افزایش مشکلات رفتاری و هیجانی از اعتماد به نفس پایین تا اضطراب و افسردگی در کودکان نوجوانان و جوانان آموزش مهارت های لازم در زمینه هوش هیجانی به کودکان و دانش آموزان را ضروری می دانند. این مهارت ها منجر به افزایش انطباق و احتمال بیشتر موفقیت حتی در موقعیت های با عوامل خطر آفرین جدی خواهد شد (۲).

گرچه عملکرد خوب در زمینه هوش هیجانی می تواند پیش بینی کننده موفقیت و پیشرفت فرد باشد، هوش هیجانی را نمی توان مقیاس سنجش موفقیت دانست. پژوهش ها نشان داده اند که هوش هیجانی بیش از هوشبهر (IQ)، پیشگویی کننده موفقیت فرد در زندگی است، افرادی که دارای کفایت هیجانی بالا هستند، مهارت های اجتماعی بهتر، روابط دراز مدت پایاتر و توانایی بیشتری برای حل تعارضات دارند (۳). گرچه انسان ها به دلایل سرشتی و ژنتیکی در تنظیم و ابراز هیجانات متفاوت هستند، یادگیری از طریق آموزش می تواند موجب افزایش توانایی ها و مهارت افراد در هر سطحی که هستند شود.

محیط خانواده اولین محل برای آموزش مهارت های هیجانی است، این آموزش با گفتار و رفتار مستقیم والدین با کودکان و همچنین با الگو برداری فرزندان از مهارت های هیجانی پدر و مادر صورت می گیرد. این آموزش موجب می شود کودکان در شناخت احساسات خود و ابراز این هیجانات به صورتی مناسب، یافتن روش هایی برای آرام کردن خود و کنترل احساسات ناخوشایند، همچنین توانایی درک احساسات دیگران و همدلی با آنان موفقتر باشند. برای این آموزش، والدین خود باید از کفایت و هوش هیجانی لازم برخوردار باشند.

با این که فرصت حیاتی برای شکل گیری هوش هیجانی در سال های اول زندگی است، این توانایی به صورتی محدودتر در تمام طول عمر ادامه می یابد (۴). بر اساس تجربیات اولیه دوران کودکی، یک فرد می آموزد که به دیگران اطمینان کند و در دنیای پیرامون خود احساس امنیت نماید یا دیگران را غیر قابل اعتماد دانسته و همواره با بدبینی به محیط اطراف خود بنگرد.

هوش هیجانی دارای مرایای، اجتماعی، شناختی و زیست شناختی می باشد. پژوهش ها نشان داده اند که افراد با هوش هیجانی بالا، سطوح پایین تری از هورمون های استرس و دیگر نشانگرهای برانگیختگی هیجانی را دارا هستند. کودکان با کفایت هیجانی بهتر توانایی بیشتری برای تمرکز بر مشکل و استفاده از مهارت حل مسأله دارند که موجب افزایش توانایی های شناختی آنان خواهد شد.

*آدرس مؤلف مسئول: مشهد- بلوار حر عاملی- نرسیده به میدان بوعلی-

بیمارستان روان پزشکی ابن سینا

تلفن تماس: ۰۵۱۱-۷۱۱۲۷۲۱ Email: asoltani12@yahoo.com

موفقیت فرد در آموزش چه در مدرسه و چه در سال های بعدی در دانشگاه، تنها با هوشبهر وی ارتباط ندارد بلکه با مهارت های هیجانی و اجتماعی هوش هیجانی مانند داشتن انگیزه لازم، توانایی منتظر ماندن، اطاعت از دستورات و کنترل تکانه، مهارت کمک خواستن از دیگران و بیان نیازهای هیجانی و آموزشی مرتبط می باشد (۵).

در نهایت آن چه اساس و سنگ بنای موفقیت انسان ها است، افزون بر دارا بودن هوشبهر مناسب، آموزش و به کارگیری مهارت های شتافت، ابراز و کنترل هیجانها و توانایی همدلی با احساسات دیگران یا به صورت خلاصه، هوش هیجانی بالا است. این یادگیری از تولد آغاز شده و آن چه کودکان سال های اول زندگی می آموزند، پایه شکل گیری هوش هیجانی آن ها است و این آموزش در دوران مدرسه و دانشگاه و در تمامی طول عمر ادامه می یابد، مهارتی که برای یادگیری در همه زمینه ها و موفقیت در تمامی جنبه های زندگی ضروری است.

در شماره پیش رو فصل نامه در دو مقاله به رابطه هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و نیز ارتباط آن با اضطراب پرداخته شده است.

منابع

1. Goleman D. Emotional intelligence. New York. Bantam Books, 1995.
2. Goleman D. Working with emotional intelligence, New York. Bantam Books, 1998.
3. Mayer JD and Salovey P. The intelligence of emotional intelligence, intelligence, 1993; 17(4), 433-442.
4. Mayer JD, Caruso D, Salovey P. Emotional intelligence meets traditional stand of intelligence, Intelligence. 1999, (27): 267-298.
5. Mayer JD, Salovey P Caruso D. Models of Emotional Intelligence in "Handbook of Intelligence". Cambridge, England : Cambridge University Press.200: 369-420.