



نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

سیده فاطمه موسوی سراجاری^۱، مهتری کامکار^۲، زیبا پورعاشوربیجارپس^۳

۱- دانشجو کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی و دبیر روان‌شناسی آموزش و پرورش شهرستان لنگرود

۲- کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره و مدیریت دبیرستان استعدادهای درخشان فرزندان لنگرود

۳- کارشناسی ارشد فقه و مبانی حقوق و معاون آموزشی دبیرستان

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بیان شده است. این پژوهش از نظر نوع هدف، کاربردی و به لحاظ روش اجرا از نوع «تحقیقات توصیفی-تحلیلی» بوده و روش گردآوری اطلاعات نیز به صورت کتابخانه‌ای است. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که در راستای پیشبرد و توسعه اهداف آموزشی و تربیتی مدارس، شایسته است به مقوله هوش هیجانی دانش آموزان و معلمان، خصوصاً نقش با اهمیت آن در سلامت فرآیند یاددهی-یادگیری، رشد و شکوفایی علمی و تربیتی فراگیران، توجه و اهتمام ویژه‌ای شود.

واژگان کلیدی: پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان، هوش هیجانی



۱. کلیات پژوهش

۱-۱. مقدمه

بهداشت و برخورداری از سلامت جسم و روان، از مهمترین عوامل رشد و توسعه در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. از آنجا که آموزش و پرورش، کلید توسعه همه‌جانبه جوامع بشری بوده؛ یکی از اساسی‌ترین وظایف و مأموریت‌های خود را تربیت نیروی انسانی کارآمد که موجبات رشد و توسعه پایدار جامعه را فراهم می‌کند، دانسته است (موسوی، ۱۴۰۱).

تغییر و تحول در دنیای کنونی، ایجاب می‌کند که دستگاه تعلیم و تربیت، به واسطه تدارک زمینه‌های تربیتی، شایستگی‌های لازم را در افراد برای تامین سعادت و نیک‌بختی جامعه، فراهم نماید؛ نیک‌بختانه با ارتقاء سواد علمی و فرهنگی در جامعه، متخصصان حوزه تعلیم و تربیت، با آگاهی از یافته‌های علوم روان‌شناسی و مشاوره و نیز با بکاربست اصول و قوانین آن توانسته‌اند، در طرح‌ریزی برنامه‌های آموزشی، انتخاب معلمان شایسته و ارتقای کیفیت آموزشی در جهت شکوفایی استعدادهای بالقوه دانش‌آموزان، مؤثر باشند و بر پیاده‌سازی مباحثی همچون رشد خصوصیات روانی، عاطفی، اجتماعی و جسمانی فراگیران، روش‌ها و هدف‌های نوین آموزشی و تربیتی و به طور کلی بر روش‌های ایجاد انگیزه، رشد و اعتلای مهارت‌های دانش‌آموزان پیشرو و پیشقدم باشند (موسوی، ۱۴۰۱).

در دنیای پیچیده امروز، هیچ شخصی، بی‌نیاز از مسئله تعلیم و تربیت نیست. با توجه به پیشرفت علم و فناوری، کسب دانش و دستیابی به مبانی علمی و معرفتی، بخش عظیمی از زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد؛ اما در کنار مسائل آموزشی و تربیتی، موضوعی که همواره دغدغه متخصصان حوزه تعلیم و تربیت به ویژه معلمان و والدین بوده، بحث پیشرفت تحصیلی فراگیران است. پیشرفت تحصیلی را توانایی آموخته شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشی می‌دانند که به وسیله آزمون‌های استاندارد شده، ارزیابی و اندازه‌گیری می‌شوند (فرید و علیلو، ۱۴۰۱). به نقل از سیدکلان و همکاران (۱۳۹۶)؛ بنابراین می‌توان اظهار داشت که پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از مهمترین شاخص‌ها و دستاوردهای نظام آموزشی یک کشور، محسوب می‌شود.

عوامل شناختی و عاطفی فراوانی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است؛ هوش هیجانی، جنبه دیگری از هوش است که در دستیابی افراد به موفقیت در ابعاد مختلف زندگی، بیشتر از هوش شناختی ایفای نقش می‌کند. هوش هیجانی، به عنوان یک مفهوم جدید در علم روان‌شناسی، حاصل درهم تنیدگی دو عنصر ذهن هیجانی و عقلانی است (کوپر، ۱۳۹۸).



واژه هوش هیجانی، برای نخستین بار در سال ۱۹۹۰ توسط پیترو سالووی ۱ و جان مایر ۲ مطرح شد و در سال ۱۹۹۵ با انتشار کتاب گلن ۳ تحت عنوان هوش هیجانی، وجه عمومی تری یافت. هوش هیجانی یا ضریب هیجانی، نوعی از هوش است که توانایی فرد جهت تشخیص، مدیریت احساسات و هیجانات خود و دیگران را نشان می‌دهد. این واژه مفهومی ساده و بدیهی است و از دو مولفه یا عنصر اصلی تشکیل شده است: شناسایی یا تشخیص هیجانات، خواسته‌ها، تمایلات و هدف‌ها در خود و دیگر افراد؛ مدیریت این هیجانات و اعمال آن به منظور دستیابی به بهترین نتیجه برای هر فرد (همان).

پژوهش‌ها پیرامون هوش هیجانی از اواسط سده بیستم میلادی در جامعه علمی روان‌شناسی، آغاز و تاکنون ادامه داشته است. با این حال، از سال ۱۹۹۵ که دانیل گلن کتاب خود را با عنوان هوش هیجانی منتشر کرد، این مفهوم در کانون توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی قرار گرفت و به مفهومی تحوّل‌آفرین تبدیل شد. تا پیش از آن، تنها عاملی که جهت سنجش توانایی‌های فردی مورد توجه و ارزیابی قرار می‌گرفت، ضریب هوشی بود. هنگامیکه مفهوم هوش هیجانی مطرح گشت و رونق یافت از آن پس معلوم شد که اندازه‌گیری ضریب هوشی به تنهایی، شیوه‌ای ناکافی و محدود جهت ارزیابی توانایی افراد و شناس موفقیت آنها خواهد بود؛ اگر کسی می‌خواهد در جهان واقعی، کار و تلاش کند؛ لازم است که نوع متفاوتی از هوش را به کارگیرد که با آن هوشی که در کلاس‌ها و کتابخانه‌های دانشگاه، مطرح است تفاوت دارد (همان).

دانش و توانمندی‌های شناختی انسان، به تنهایی تضمین‌کننده موفقیت او در زندگی نیست. فرد دارای ضریب هوشی بالا در بهترین حالت، شغلی را پیدا خواهد کرد یا کسب و کاری را آغاز خواهد نمود؛ اما برای رسیدن به موفقیت به عنصری فراتر از ضریب هوشی، نیازمند است. موفقیت، نیازمند داشتن مهارت‌های اجتماعی و هیجانی و همچنین مهارت در برقراری ارتباط و گفت و گو با دیگران است. اینها مهارت‌های زندگی هستند که در کلاس درس آموخته نمی‌شوند؛ بلکه آنها را می‌توان با زندگی در یک مدرسه شبانه‌روزی، رفت و آمد در مراکز عمومی، عضویت در باشگاه‌های اجتماعی، شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه اجتماعی و عضویت در تیم‌های ورزشی فرا گرفت (همان).

۲-۱. بیان مساله

مسأله موفقیت و عدم موفقیت در امر تحصیل، به‌عنوان یکی از مهمترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی محسوب می‌شود. موفقیت و بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران در هر جامعه‌ای نشان‌دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه دستیابی به اهداف آموزشی و تربیتی است؛ در واقع عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و عینی‌ترین معیارها و شاخص‌ها، جهت بررسی و ارزیابی کیفیت و اثربخشی نظام‌های آموزشی محسوب می‌شود و تمامی کوشش‌ها و

1 Salovey
2 Mayer
3 Goleman



تلاش‌های این نظام، در راستای جامعه عمل پوشانیدن بدین امر مهم تلقی می‌شود (خدیوی و همکاران، ۱۴۰۰ به نقل از کرمی و یاری، ۱۳۹۰).

عملکرد تحصیلی، به میزان یادگیری فرد به صورتی که توسط آزمون‌های مختلف درسی نظیر: ریاضی، آمار، علوم و... سنجیده می‌شود، اشاره دارد (سیف، ۱۴۰۲). نظام آموزشی یک کشور را زمانی می‌توان کارآمد دانست که عملکرد تحصیلی فراگیران آن در دوره‌های مختلف، دارای بیشترین میزان بازدهی باشد. عوامل شناختی و عاطفی فراوانی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است؛ هوش هیجانی جنبه دیگری از هوش است که در دستیابی افراد به موفقیت در ابعاد مختلف زندگی، بیشتر از هوش شناختی، ایفای نقش می‌کند. هوش هیجانی، کاربرد هوشمندانه احساسات است که مجموعه‌ای از مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی را شامل می‌شود، معمولاً این ویژگی‌ها را مهارت‌های درون فردی و بین فردی می‌نامند (کاپلان و فوم، ۲۰۱۰).

کاربرد هیجان‌ها موجب تولید عقاید، بروز یک احساس یا تقویت روحیه همکاری گروهی می‌شود و بالاخره درک و فهم همه‌جانبه آن، باعث دستیابی به بینش، نسبت به انگیزه‌های افراد شده و ما را به نسبت به نقطه‌نظر و دیدگاه‌های دیگران، آگاه‌تر می‌سازد (توانگر و همکاران، ۱۳۹۹).

افراد برخوردار از سطح بالای هوش هیجانی، دارای توانایی ارتباطی و مهارت‌های اجتماعی توسعه‌یافته بوده و قادر هستند، رفتارهای خود را آگاهانه، هدایت نمایند. هوش هیجانی نسبت به هوش عمومی، اهمیت بیشتری برای شخص در رسیدن به اهداف خود دارد (خدیوی و همکاران، ۱۴۰۰ به نقل از جوشی و همکاران، ۲۰۱۲).

امروزه روان‌شناسان و اغلب متخصصان حوزه تعلیم و تربیت به این نتیجه رسیده‌اند که هوشبهر (IQ) به تنهایی در موفقیت افراد در عرصه‌های مختلف زندگی از جمله، تحصیل، روابط میان‌فردی، ازدواج، محیط کار، کافی نیست و باید به سایر مولفه‌ها نیز همچون هوش هیجانی، توجه شود (رضایی، ۱۳۹۶). در این نوشتار سعی شده است؛ نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تشریح و تبیین گردد.

۱-۳. ضرورت، اهمیت و اهداف پژوهش

هوش هیجانی بر سلامت حافظه و نیروی عقلانی، ادراک، معنابخشی به تجربه‌ها، داوری صحیح، تصمیم‌گیری مناسب و رشد روانی-اجتماعی افراد، تاثیر چشمگیری می‌گذارد. افراد برخوردار از هوش هیجانی بالا از قدرت و توان عقلانی بیشتری در جهت سازگاری با محیط پیرامون خود برخوردار هستند؛ در مقابل افرادی که هوش هیجانی کمی دارند از سطوح پایین همدلی، رفتارهای مسئله‌ساز درونی، ناتوانی در تنظیم خلق و خو، اعتیاد به مصرف الکل و مواد مخدر و سطوح بالاتری از ناشادکامی و پرخاشگری رنج می‌برند.



بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران به عنوان یکی از اهداف اساسی نظام‌های آموزشی معاصر است. این تحقیق با توجه به اهمیت و جایگاه راهبردی مقوله هوش هیجانی و نقش تعیین‌کننده آن در رشد و پرورش مهارت‌ها و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان نوجوانان و جوانانی که در آینده نزدیک، عهده‌دار پذیرش وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی می‌شوند، حائز اهمیت است.

در جریان تحقیق حصول به اهداف جزئی زیر مدنظر است:

- ۱- بررسی و تبیین مولفه‌های هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی.
- ۲- ذکر تفاوت هوش‌شناختی و هوش‌هیجانی.
- ۳- ذکر مشخصه‌های هوش هیجانی.
- ۴- توصیف شاخصه‌های تقویت هوش هیجانی.
- ۵- تشریح نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان.

۴-۱. روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر نوع هدف، کاربردی و به لحاظ روش اجرا، از نوع «تحقیقات توصیفی-تحلیلی» است. روش جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های تحقیق از مسیر یادداشت‌برداری، فیش‌برداری و همچنین از طریق مطالعه در پایگاه‌های اطلاعاتی، فصلنامه‌ها و مجلات تخصصی صورت پذیرفته است.

۲. پیشینه پژوهش

در سال‌های متمادی، تصور بر این بود که ضریب هوشی، تنها شاخص میزان موفقیت تحصیلی افراد است و روان‌شناسان، بیشتر بر روی جنبه‌های شناختی ذهن، نظیر: حافظه و حل مسئله تأکید می‌کردند؛ اما بعدها دریافتند که جنبه‌های غیرشناختی، مانند عوامل عاطفی، اجتماعی و روان‌شناختی نیز دارای اهمیت زیادی در عملکرد تحصیلی فراگیران است. تحقیقات نشان می‌دهند که عوامل آموزشی و فردی با ماهیت شناختی و اجتماعی بیشترین تأثیر را بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارند؛ با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته، امروزه اهمیت صلاحیت‌های اجتماعی و عاطفی در امر یادگیری و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان مورد تأیید فراوان قرار گرفته است.

پیرامون مباحث مربوط به هوش هیجانی و نقش با اهمیت آن در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، مقالات متعددی نگاشته شده است که به بررسی چند نمونه از آن می‌پردازیم.



کاکائی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیزهوش و عادی بیان داشتند: هوش هیجانی به عنوان عامل مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شناخته می شود و یافته های این پژوهش، نشان دهنده آن است که بین هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی فراگیران ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین این نتیجه حاصل شد که بین دانش آموزان پسر و دختر تیزهوش و عادی در خرده مقیاس های هوش هیجانی تفاوت معنادار وجود دارد و همبستگی بالاتری بین دانش آموزان تیزهوش در ارتباط بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دیده شده است.

اکرمی (۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان بررسی تاثیر هوش هیجانی بر میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه نهم بیان داشتند: افراد برخوردار از هوش هیجانی، ضمن کسب نمرات بالا در خرده مقیاس های همدلی، مهارت های اجتماعی، خود آگاهی و خودتنظیمی، از عملکرد تحصیلی بهتری نیز برخوردار هستند و یافته های تحقیق حاکی از آن است که بین مولفه های هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی، رابطه ای مثبت و معنادار وجود دارد.

احراری و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی تحت عنوان رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی؛ نقش واسطه ای حرمت خود و حمایت اجتماعی، بیان داشتند: هوش هیجانی، حرمت خود و حمایت اجتماعی با پیشرفت تحصیلی، رابطه معناداری دارند و حرمت خود و حمایت اجتماعی در رابطه بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی، نقش واسطه ای دارند و مدل ارائه شده از برازش مطلوبی برخوردار بود. نتایج حاکی از اهمیت و نقش هوش هیجانی، حرمت خود و حمایت اجتماعی در ارتقای پیشرفت تحصیلی است که باید مدنظر متخصصان و مسئولان نظام آموزش و پرورش قرار گیرد.

نیکو و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی تحت عنوان هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی بیان داشتند: هوش هیجانی کودکان و نوجوانان، تأثیر مستقیمی بر جریان یاددهی - یادگیری و فرآیند تحصیل فراگیران دارد و بین مولفه های هوش هیجانی و میزان شادکامی و موفقیت افراد رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد.

سالاری و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی تحت عنوان بررسی تاثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه دوم بیان داشته اند: پیشرفت و ترقی هر فرد در جامعه، حائز اهمیت است و فردی که می تواند به بالندگی افراد در زندگی یاری رسان باشد؛ معلم است. این مقاله که با هدف بررسی تاثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در پایه دوم مورد بررسی قرار گرفته است به این نتیجه دست یافته است که بین مولفه های هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. با بالا رفتن نمره هوش هیجانی، عملکرد تحصیلی نیز در بین نمونه بالا رفته است.



۳. مبانی نظری

۳-۱. هوش هیجانی

مفهوم هوش هیجانی در اواسط دهه ۱۹۹۰ توسط دنیل گلمن، مطرح شد و پس از انتشار کتاب هوش هیجانی در سال ۱۹۹۵ به قلم او، آوازه‌ای بیشتری یافت. نظریه هوش هیجانی، برای نخستین بار در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ از طریق کارهای هاوارد گاردن، پیترو سالووی و جان مایر معرفی شد (کارتز، ۱۴۰۰).

هوش هیجانی که از طریق ضریب هوش هیجانی شناخته می‌شود، توانایی شناخت عواطف و هیجانات خود و دیگران است. شناخت خود، اهداف، تمایلات، واکنش‌ها و رفتارهای خود؛ شناخت دیگران و درک عواطف آنها دو مولفه اصلی هوش هیجانی را شامل می‌شود (همان).

بنابراین مفهوم هوش هیجانی یعنی مجهز بودن به نوعی از خودآگاهی که فرد را قادر می‌سازد که ضمن شناسایی احساسات، عواطف و هیجانات خود را مدیریت کند؛ همچنین خوداندگیری و توانایی تمرکز بر اهداف به جای تاکید بر به انجام رسانیدن کارهای جاری نیز یکی دیگر از عناصر هوش هیجانی است. فردی که از قدرت هوش هیجانی بالایی برخوردار بوده، قادر به درک احساسات دیگران است و رابط درون فردی و بین فردی خود را بهتر مدیریت می‌کند (همان).

از دیدگاه گلمن (۱۹۹۵) هوش هیجانی، موضوعی است که از بررسی نتایج چندین تحقیق علمی بر روی هوش‌های موثر در زندگی انسان به دست آمده است. بررسی این نتایج حاکی از قابلیت‌هایی نظیر همدلی، خوش بینی و تسلط به نفس است که پیامدهای مهمی در خانواده، محل کار و دیگر صحنه‌های زندگی به همراه دارد (رضایی، ۱۳۹۶).

بار-آن (۱۹۹۷) هوش هیجانی را اینگونه تعریف می‌کند: «مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی که بر توانایی شخص در کنار آمدن با مشکلات و فشارهای محیطی تاثیر گذار است». هوش هیجانی از منظر بار-آن ضریب هیجانی درون فردی، ضریب هیجانی میان فردی، ضریب هیجانی سازگاری و ضریب هیجانی کنترل استرس و ضریب هیجانی حالت عمومی را شامل می‌شود (رضایی، ۱۳۹۶).

۳-۲. عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی به توانایی آموخته شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشی، اطلاق می‌شود که به وسیله آزمون‌های فراگیری استاندارد شده یا آزمون‌های معلم ساخته اندازه گیری می‌شود (سیف، ۱۴۰۲).



جانسن (۲۰۰۵) عملکرد تحصیلی را چنین تعریف کرده است: توانایی‌های به هم پیوسته شناختی، که یادگیرنده را قادر می‌سازد تا بر اطلاعات تحصیلی براساس معیار داده شده، تسلط یابد و توانایی لازم را برای سال تحصیلی بعد، کسب کند. هوش هیجانی عبارت است از: یک دسته از مهارت‌ها، استعدادها و قابلیت‌های غیرشناختی که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی، افزایش می‌دهد (لیندبیوم، ۲۰۱۳).

۳-۳. تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت در اصطلاح به معنای فرآیند انتقال و تعمیق دانش، بینش، هدایت و شکوفاسازی استعدادها و توانایی‌های انسان در ابعاد روحی و جسمانی، برای رسیدن به کمال مطلوب است. فراهم نمودن شرایط، امکانات و عوامل به فعلیت رساندن یا شکوفا کردن انسان در جهت رشد و تکامل اختیاری او به سمت اهداف مطلوب براساس برنامه از پیش تعیین شده و سنجیده را تعلیم و تربیت می‌گویند (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه). رشد صحیح فردی و اجتماعی و پرورش استعدادهای بالقوه انسان، منوط به تربیت موثر است. ثمره تعلیم و تربیت صحیح تنها به اصلاح فرد منحصر نمی‌شود؛ بلکه جامعه را نیز متحول می‌سازد (سعید و زارع، ۱۳۹۴).

۳-۴. آموزش و پرورش

آموزش و پرورش عبارت است از شیوه عمل و اعمال روش در سوادآموزی، فرهنگ‌آموزی، گسترش علوم، فنون و تخصص با برنامه‌های از پیش اندیشیده شده در چارچوب سازمان‌های منطبق با نیازهای اقتصادی-اجتماعی است (فومنی، ۱۳۸۱). امروزه آموزش و پرورش در بین تمامی جوامع از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا به اعتقاد بسیاری از دانشمندان تعلیم و تربیت، وظیفه آموزش و پرورش، تربیت شهروندانی است که بتوانند برای رشد و شکوفایی جامعه مردم سالار و تجدید بنای آن تلاش کنند و در صدد تربیت نسلی باشند که بتواند در دنیای پیچیده کنونی هم بر سرمایه‌های دانشی خود بیفزاید و هم با افزایش قابلیت همبستگی و نقش‌پذیری خود در ایجاد فضای گروهی که مسئولیت چندجانبه و جمعی به بار می‌آورد کوشش نماید (محمدزاده و عبدالمهدی، ۱۳۹۸ به نقل از بهروش، ۱۳۹۱). جوامع امروزی آموزش و پرورش را تاسیس و سازماندهی می‌کنند تا در کنار پرورش نسل جدید، مشروعیت، بقا و دوام اجتماعی خود را تضمین کنند.



۴. تفاوت بین هوش بهرشناختی و هوشبهرهیجانی در چیست؟

بسیاری از افراد، خواهان توضیح تفاوت‌های اساسی هوشبهرهیجانی و هوشبهرشناختی، به طریقی که درک آن سهل و آسان باشد، هستند. به بیان ساده، درحالی که ضریب هوشی^۱ (IQ) مربوط به اندازه‌گیری میزان توانایی شناختی افراد است و ضریب هوش هیجانی^۲ EQ شاخص اندازه‌گیری هوش هیجانی است (کلارک، ۱۳۹۸).

مهارت‌های تکنیکی که شما در طول زمان، فرا می‌گیرید، مربوط به توانایی شناختی یا هوش شناختی شما است. فاکتور شناختی، مشخص می‌کند که شما در برآوردن نقش حرفه‌ای خود، تا به چه میزان، شایستگی فنی دارید و تا چه اندازه در ایفای نقش خود، موفق خواهید بود (همان).

با این حال، ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که پویایی اجتماعی آن، مدام در حال تغییر است؛ مهارت‌های فنی و توانایی شناختی، تنها عامل اثرگذار بر موفقیت افراد، محسوب نمی‌شود؛ بلکه افراد بایستی در کنترل هیجان‌ها و سایر مناسبات اجتماعی خود، مهارت داشته باشند (همان).

فاکتورهای شناختی ما ترکیبی از هوش ذاتی (ارثی) دانش و توانایی‌های ما است؛ با این حال، رویکردی که ما با آن افراد و هیجان‌ها آنها را مدیریت می‌کنیم، از هوش هیجانی نشأت می‌گیرد؛ برای مثال: کسی که از اعتماد به نفس پایین و خودانتقادی بیش از حد رنج می‌برد، ممکن است از طریق تحسین عموم مردم، انگیزه پیدا کند؛ یا کسی که از اضطراب اجتماعی، رنج می‌برد و با حمایت‌های اجتماعی که از اطرافیان خود دریافت می‌کند، برای حضور موثرتر در اجتماع، ترغیب می‌شود (همان).

زمانی که ساختار هیجانی یک فرد را به همراه شخصیت او درک کنید، فهمیدن چیزهایی که مهارت او برای رسیدن به بهترین نتیجه است، آسان خواهد بود. درک احساسات و هیجان‌ها در پشت پرده فعالیت‌های افراد اهمیت خیلی زیادی دارد و این تنها زمانی امکان پذیر است که از هوش هیجانی برخوردار باشید. این تمایز اساسی بین بهره هوش شناختی و هیجانی است (همان).

افراد در موقعیت‌های زندگی اجتماعی، همانند: رهبران سیاسی، مبلغان، فعالان رسانه‌ای و برگزارکنندگان کمپین‌های اجتماعی، هیچ کاری جز بکارگیری هوش هیجانی در راستای تحریک دیدگاه عمومی به نفع خود و متقاعدسازی افراد در جهت طرفداری از عقایدشان، انجام نمی‌دهند (همان).

¹Intelligence Quotient

² Emotional Intelligence



تبلیغ کنندگان، همیشه از هیجان‌ات مرتبط با آرزو، حرص، طمع، ترس و حسادت برای متقاعد کردن مخاطبان به جهت هدف خرید بهره‌برداری می‌کنند؛ هرچند پیام‌های حرفه‌ای آنان مملو از زیبایی بصری و لطیف است؛ اما هوشمندانه طوری طراحی شده‌اند که بر احساسات اصلی افراد هم تاثیرگذار باشند (همان).

تفاوت اساسی دیگری که بین هوش‌بهره‌یجانی و هوش‌بهره‌شناختی وجود دارد، این است که هوش شناختی تقریباً در جریان زندگی یک فرد، ثابت باقی می‌ماند؛ اما هوش هیجانی قابل ارتقا و بهبود است. برخلاف هوش شناختی، هوش هیجانی را می‌توان با آموزش و تمرین پایدار، بسط و گسترش داد. هوش هیجانی، انعطاف‌پذیر بوده و در تمام طول عمر، قابلیت رشد و توسعه دارد (همان).

درحالی که افراد با هوش شناختی بالا در انجام دادن وظایف و کارهایی که نیازمند مهارت فنی پیچیده و توانایی شناختی است، خبره هستند؛ اگر هوش هیجانی بالایی نداشته باشند؛ در روابط اجتماعی خود، با چالش‌های زیادی رو به رو شده و تنش، اضطراب و احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنند (همان).

۵. مشخصه‌های هوش هیجانی

۵-۱. خودآگاهی ۱

افراد دارای هوش هیجانی، غالباً از خودآگاهی بالایی برخوردار بوده و در شناسایی و مدیریت احساسات خود و دیگران، قاطع و توانا هستند؛ و در نتیجه تقریباً غیرممکن است احساسات و هیجان‌ات بر آنها غلبه کند. آنها بر احساسات و تمایلاتشان مسلط بوده و دارای اطمینان و اعتماد به نفس بیشتری هستند؛ زیرا به بینش و بصیرت خود اعتماد کامل دارند و به احساساتشان اجازه نمی‌دهند آنها را کنترل کنند. افرادی با هوش هیجانی، می‌توانند ارزیابی عاری از تعصب و واقع‌گرایانه از نقاط مثبت و منفی خود داشته باشند و تمایل بیشتری برای کار کردن روی نقاط ضعف خود دارند. خودآگاهی، براساس نظر غالب روان‌شناسان، به عنوان اصلی‌ترین مولفه هوش هیجانی شناخته شده است (کلارک، ۱۳۹۸).

۵-۲. خودتنظیمی^۲ یا مدیریت احساسات

این بُعد از هوش هیجانی، توانایی مدیریت هیجان‌ات و برانگیزش‌های هیجانی ذاتی تعریف می‌شود. آگاهی از هیجان‌ات خود، تنها نیمی از مسیر بهره‌مندی از هوش هیجانی است. مدیریت، کنترل یا تعدیل کردن احساسات نیز به همان میزان، حائز اهمیت است. برای مثال، افراد دارای هوش هیجانی می‌توانند تشخیص دهند که چه زمانی احساساتی نظیر: خشم یا

¹ Self aware

² Self-regulatory



عصبانیت، حسادت، اندوه و ... را تجربه می‌کنند. با این حال به این هیجانات اجازه نمی‌دهند که آنها را شکست دهند. افراد برخوردار از هوش هیجانی بالا، همواره راهی جهت مدیریت هیجانات مخرب خود، بدون تصمیم‌گیری عجولانه و شتاب‌زده پیدا می‌کنند. خودتدبیری را می‌توان از راه‌های مختلفی، عملیاتی کرد؛ از جمله آگاهی از ارزش‌های خود، داشتن مسئولیت کامل در قبال اقدامات خود نسبت به دیگران، برخورداری از خونسردی و حفظ آرامش حتی در بدترین شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا (کلارک، ۱۳۹۸).

۳-۵. انگیزه^۱

انگیزه نیز یکی از مشخصه‌های مهم هوش هیجانی به شمار می‌رود. افرادی که توانایی خودانگیزی دارند، در حالی که استانداردهای بالایی برای خود و دیگران وضع می‌کنند، پیوسته در راستای اهداف خود حرکت می‌کنند (کلارک، ۱۳۹۸).

۴-۵. همدلی^۲

اگر بگوییم همدلی، ستون اصلی هوش هیجانی است، کنمان حقیقت نیست و اشتباه نگفته‌ایم. ماهیت هوش هیجانی، تنها در شناخت هیجانات و احساسات فرد خلاصه نمی‌شود؛ بلکه شناخت احساسات و هیجانات اطرافیان را نیز در بر می‌گیرد. همدلی یعنی توانایی اینکه خود را در جایگاه دیگران قرار دهیم و رویدادها را از دیدگاه آنها درک کنیم (کلارک، ۱۳۹۸).

۵-۵. مهارت‌های اجتماعی^۳

مهارت‌های اجتماعی و هوش هیجانی، معمولاً در هم تنیده شده‌اند. افراد دارای هوش هیجانی، می‌توانند احساسات دیگران را با اثربخشی بیشتری شناسایی و مدیریت کنند. آنها در مدیریت تغییر و حل کردن دیپلماتیک ناسازگاری‌ها و اختلافات، کارآمد هستند. راه‌های بسیاری برای ایجاد مهارت‌های اجتماعی وجود دارد؛ از جمله: یادگیری رفع اختلافات، مذاکره، ارتقا مهارت‌های ارتباطی خود، یادگیری خواندن (هیجانات) افراد از روی نشانه‌های کلامی و غیر کلامی و کسب مهارت در تحسین دیگران (کلارک، ۱۳۹۸).

¹ motivation

² Sympathy

³ social skills



۶. تقویت هوش هیجانی

ریچارد بویاتزیس و همکارانش (۲۰۰۱) فرآیندی پنج مرحله‌ای به شرح زیر جهت آموزش و تقویت هوش هیجانی بیان کرده‌اند.

۱- می‌خواهم چه کسی باشم؟ در آینده چه کاری انجام خواهم داد؟ کجای زندگی خواهم بود؟ همچنین در این مرحله بهترین ارزش‌ها و بزرگترین آرمان‌های خود را در نظر می‌گیرد و چگونگی وارد شدن این آرمان‌ها را در زندگی خود را تشریح و تبیین می‌کند.

۲- اکنون چه کسی هستم؟ شیوه رهبری خود را تحلیل کنید و به انتقادات، نگرشی صریح و آشکار داشته باشید؛ در مورد بازخوردهای منفی عملکرد خود، اندیشه کنید و از دوستان و نزدیکان خود بخواهید که در زمینه رفتار مثبت و منفی شما داوری کرده و برای توجیه آن استدلال ارائه کنند. نکته مهم در این مرحله، دادن اهمیت برابر به نقاط قوت و ضعف است.

۳- چگونه به سمت وضعیت مطلوب پیشرفت کنیم؟ به محض آن که دانستید می‌خواهید چه کسی باشید و آن را با تلقی دیگران از خود مقایسه کردید؛ باید یک طرح عملیاتی تهیه کنید. برای این منظور بازخورد هفتگی از اطرافیان در مورد نحوه عملکرد خود بخواهید. حداقل یک ساعت از فعالیت روزانه را به ثبت رفتار خود در یک دفتر وقایع روزانه، اختصاص دهید. در کلاس‌های پویایی گروه، شرکت کنید و از یکی از همکاران مورد اعتماد خود به عنوان مشاور و راهنمای غیررسمی استفاده کنید.

۴- چگونه تغییر را پایدار سازم؟ پایدار ساختن تغییر به تمرین نیاز دارد. متوقف کردن عادت‌های قدیمی و ملکه ذهن شدن رفتار جدید، نیازمند تمرین و تکرار است. رفتار جدید، آن قدر باید انجام شود؛ تا در سطح یادگیری ضمنی، آن را فرا گرفت و بر آن مسلط شد. هر قدر به شیوه‌ای معین رفتار کنیم، به همان نسبت آن رفتار در ذهن ما بیشتر تثبیت می‌شود.

۵- چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟ آخرین مرحله خودیابی و تقویت هوش هیجانی، تشکیل انجمنی از حامیان است. هوش هیجانی را نمی‌توان بدون کمک دیگران، بهبود بخشید. ما نه تنها با افراد دیگر تمرین می‌کنیم؛ بلکه برای ایجاد یک محیط ایمن که بتوان در آن تمرین کرد به آنان متکی هستیم. ما باید بازخوردهای دیگران را در خصوص نحوه تأثیرگذاری رفتارهای مان بر آنان ارزیابی کنیم (رضایی، ۱۳۹۶).



۷. نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

هوش براساس تعریف سنتی خود، مدت‌ها به عنوان اصلی‌ترین عامل بر موفقیت و پیشرفت تحصیلی فراگیران در نظر گرفته می‌شد؛ اما امروزه با توجه به تغییر دیدگاه‌های نظری در خصوص عوامل تشکیل‌دهنده هوش، نمی‌توان تنها ضریب هوشی را جهت پیش‌بینی موفقیت افراد در زمینه تحصیلی کارآمد دانست (فتوحی‌آذر و همکاران، ۱۳۹۳).

گاردنر نیز معتقد است یک نوع واحد و یکپارچه هوش نیست که موفقیت در زندگی را تضمین می‌کند؛ بلکه طیف گسترده‌ای از هوش وجود دارد که سبب موفقیت افراد در حیطه‌های مختلف می‌شود؛ بنابراین دانستن اینکه فرد فارغ‌التحصیل ممتازی است، تنها به این معنی است که او در جنبه‌های شناختی از هوش که با نمره سنجیده می‌شود بسیار موفق بوده است؛ اما درباره اینکه او به فراز و نشیب‌های زندگی چه واکنشی نشان می‌دهد، چیزی به ما نمی‌گوید (فتوحی‌آذر و همکاران، ۱۳۹۳ به نقل از گاردنر، ۱۹۸۳).

بنابراین هرچند توانایی‌های شناختی و ذهنی، تا اندازه‌ای می‌توانند بر پیشرفت تحصیلی افراد تأثیرگذار باشند؛ اما تنها کلید پیش‌بینی موفقیت تحصیلی نیستند. به همین علت، محققان در سال‌های اخیر متوجه یک‌سری از عوامل غیرشناختی شده‌اند که می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، مؤثر باشد. یکی از عوامل مهم که بر پیشرفت تحصیلی اثر دارد، مسئله هوش هیجانی است (کولاجینا، ۲۰۱۴). هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌های وابسته به هم برای درک، تنظیم و کنترل احساسات خود و دیگران است (بولار، ۲۰۲۰).

یکی از دلایل پرداختن به هوش هیجانی این باور است که هوش هیجانی در برابر مفهوم سنتی هوش‌بهر، پیش‌بینی‌کننده بهتری جهت دستیابی به موفقیت‌های اجتماعی محسوب می‌شود؛ بنابراین می‌توان ادعا نمود که هوش هیجانی به عنوان یکی از سازه‌های مهم در پیشرفت و موفقیت تحصیلی، نقش بسزایی در نظام تعلیم و تربیت دارد. شناخت این سازه از چند بُعد حائز اهمیت است: ۱- از جنبه نظری، پرداختن به آن در حوزه عمل، موجب گسترش و توسعه دامنه این علم خواهد شد؛ ۲- از منظر کاربردی، آموزش هوش هیجانی می‌تواند در کیفیت‌بخشی پیشرفت و عملکرد تحصیلی افراد مثرتر باشد (سیدکلان و همکاران، ۱۳۹۶).

۸. نتیجه‌گیری

در دنیای پیچیده امروز، هیچ شخصی، بی‌نیاز از مسئله تعلیم و تربیت نیست. با توجه به پیشرفت علم و فناوری، کسب دانش و دستیابی به مبانی علمی و معرفتی، بخش عظیمی از زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد؛ اما در کنار مسائل آموزشی و تربیتی، موضوعی که همواره دغدغه متخصصان حوزه تعلیم و تربیت به ویژه معلمان و والدین بوده، بحث پیشرفت تحصیلی فراگیران است. موفقیت و بهبود عملکرد تحصیلی فراگیران در هر جامعه‌ای نشان‌دهنده موفقیت نظام



آموزشی در زمینه دستیابی به اهداف آموزشی و تربیتی است؛ در واقع عملکرد تحصیلی دانش آموزان، به عنوان یکی از مهم‌ترین و عینی‌ترین معیارها و شاخص‌ها، جهت بررسی و ارزیابی کیفیت و اثربخشی نظام‌های آموزشی محسوب می‌شود و تمامی کوشش‌ها و تلاش‌های این نظام، در راستای جامه عمل پوشانیدن بدین امر مهم تلقی می‌شود.

نظام آموزشی یک کشور را زمانی می‌توان کارآمد دانست که عملکرد تحصیلی فراگیران آن در دوره‌های مختلف، دارای بیشترین میزان بازدهی باشد. عوامل شناختی و عاطفی فراوانی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است؛ هوش هیجانی جنبه دیگری از هوش است که در دستیابی افراد به موفقیت در ابعاد مختلف زندگی، بیشتر از هوش شناختی، ایفای نقش می‌کند. هوش هیجانی، کاربرد هوشمندانه احساسات است که مجموعه‌ای از مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی را شامل می‌شود، معمولاً این ویژگی‌ها را مهارت‌های درون فردی و بین فردی می‌نامند.

افراد برخوردار از سطح بالای هوش هیجانی، دارای توانایی ارتباطی و مهارت‌های اجتماعی توسعه‌یافته بوده و قادر هستند، رفتارهای خود را آگاهانه، هدایت نمایند. هوش هیجانی نسبت به هوش عمومی، اهمیت بیشتری برای شخص در رسیدن به اهداف خود دارد.

امروزه روان‌شناسان و اغلب متخصصان حوزه تعلیم و تربیت به این نتیجه رسیده‌اند که هوشبهر (IQ) به تنهایی در موفقیت افراد در عرصه‌های مختلف زندگی از جمله، تحصیل، روابط میان‌فردی، ازدواج، محیط کار، کافی نیست و باید به سایر مولفه‌ها نیز همچون هوش هیجانی، توجه شود.

پیشنهادات لازم جهت توسعه هوش هیجانی:

- ۱- برچسب زدن به احساسات خویش را تمرین کنید و برچسب زدن به افراد و موقعیت‌ها را متوقف سازید.
- ۲- برای انعکاس احساسات خود وقت بگذارید.
- ۳- ترس‌ها و امیال خود را بشناسید.
- ۴- آن دسته از نیازهای هیجانی خود را که برآورده نشده‌اند، شناسایی کنید.
- ۵- مسئولیت هیجان‌ها و شادی‌های خودتان را به عهده بگیرید. این باور را که دیگران علت احساسات شما هستند را از بین ببرید و از دیگران انتظار نداشته باشید تا شما را خوشحال کنند.
- ۶- احساسات خود را بیان کنید.
- ۷- جرأت و شهامت‌تان را به منظور پیگیری احساسات خود توسعه دهید.



۹. مراجع

- اکرمی، سمانه، ۱۳۹۹، بررسی تاثیر هوش هیجانی بر میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه نهم، همایش ملی بهبود و بازسازی سازمان و کسب و کار، تهران.
- احراری، عمادالدین؛ نجفی، محمود و محمدی فر، محمدعلی، ۱۳۹۷، رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه‌ای حرمت خود و حمایت اجتماعی، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره ۳۰، شماره ۳۰.
- توانگر مروستی، زهرا؛ محمدیفر، محمدعلی و امین‌بیدختی، علی‌اکبر، ۱۳۹۹، طراحی مدل ساختاری عدالت سازمانی، تعیین پیشایندها (جوسازمانی، هوش هیجانی، ارزش‌های اخلاقی سازمان) و پیامدها (کار آفرینی سازمانی)، مجله علوم روان‌شناختی صفحات: ۱۷۱-۱۸۱.
- خدیبوی، اسداله؛ مددی‌نیا، راحله؛ حضرتیان، تیمور، ۱۴۰۰، بررسی رابطه هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، مجله علوم روان‌شناختی، دوره بیستم، شماره، صفحات: ۴۱۱-۴۰۵.
- رضایی، امیرحسین، ۱۳۹۶، هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در علوم تربیتی، انتشارات مینوفر.
- سعید، نسیم و زارع، حسین، ۱۳۹۴، روش تدریس پیشرفته، تهران، دانشگاه پیام‌نور.
- سالاری، محمدعلی؛ سالاری، ام‌البنین؛ نورقدیمی، نرجس؛ سالاری، امید، ۱۴۰۲، بررسی تاثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه دوم.
- فرید، ابوالفضل؛ علیلو، اکبر، ۱۴۰۱، فراتحلیل رابطه هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، نشریه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، شماره ۳، صفحات ۳۵-۲۷.
- کوپر، براندن، ۱۳۹۸، هوش هیجانی، ترجمه پارسا بامشادی، نشر علم.
- کارتر، فلیپ، ۱۴۰۰، هوش هیجانی خود را بسنجید، ترجمه سجاد امیری، ناشر: دنیای اقتصاد.
- کاکائی، حمید؛ مشهدی، زهرا؛ حقیقت، طوبی، ۱۴۰۱، تحت عنوان بررسی رابطه بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیزهوش و عادی، رویکردهای پژوهشی نوین در مدیریت و حسابداری، سال ششم. شماره ۸۴.
- کلارک، دیوید، ۱۳۹۸، هوش هیجانی، ترجمه ایوب احمدیان، انتشارات جیحون.
- موسوی سراجاری، سیده فاطمه؛ پورعاشوری‌باجارپس، زیبا، ۱۴۰۱، روان‌شناسی تربیتی و جایگاه آن در آموزش و پرورش، ششمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی)، شیراز.
- محمدزاده، فرزانه؛ عبدالمهی، داود، ۱۳۹۸، بررسی نقش و جایگاه آموزش و پرورش در تعلیم و تربیت دانش آموزان باتوجه به رویکرد فرهنگی و اجتماعی جامعه، ششمین کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم اجتماعی، علوم تربیتی و روان‌شناسی.



نیکو، سهیلا؛ کرمزایی، اسما؛ کرمزهی، سمیه و کرمزایی، ملوک، ۱۴۰۰، هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی، هشتمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.

Bhullar, N., & Schutte, N. S. (2020). Emotional intelligence. In B. J. Carducci (Editor-in-Chief) & C. S. Nave (Vol. Ed.), *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Vol. I. Models and Theories*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. (in press).
Johan, G. (2005). The role of environmental quality and time perspective on the academic performance of grade learners. Retrieved on July 16. Collections in this community All Electronic Theses and Dissertations Self-submission Self-submission of UFS electronic theses and dissertation.

Kolachina, A. (2014). Impact of Emotional Intelligence on Academic Achievements of Expatriate College Students in Dubai. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 2(2), 97-103.

Kaplan, A., & Flum, H. (2010). Achievement goal orientations and identity formation styles.

Lindebaum, D. (2013). Does emotional intelligence moderate the relationship between mental health and job performance? An exploratory study. *European Management Journal*, 31(6), 538-548.