

هوش هیجانی، عاطفی و تاثیر آن در ارتقا علمی دانش آموزان

نام و نام خانوادگی نویسنده مسوول^۱ یداله حاجی زاده، نام و نام خانوادگی نویسنده دوم منصوره لطف اله زاده^۲، نام و

نام خانوادگی نویسنده سوم اکرم آرامی^۳

۱- دانش آموخته کارشناسی تکنولوژی نرم افزار، دانشگاه رامهرمز

yadolahajizadeh@gmail.com

09169914966

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی، اداره آموزش و پرورش کهریزک

Mnswrhlty9@gmail.com

09227311387

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد بهبهان

yadolahajizadeh@gmail.com

09166907470

چکیده

هیجان‌ها نقش مهمی در زندگی ما دارند. آن‌ها به رؤیایا، ادراک‌ها و خاطره‌های ما انرژی می‌دهند. دانش‌آموزانی 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 می‌شوند. هوش هیجانی از راه ویژگی‌های ادراک هیجانی، آسان‌سازی هیجانی، شناخت هیجانی، و مدیریت هیجان‌ها و با سازوکارهای پیش‌بینی، افزایش قدرت کنترل، و تقویت راه‌بردهای مقابله کارآمد به افزایش موفقیت تحصیلی کمک می‌کند.

این احساسات است که انسان‌ها را برای انجام اقدامات مختلف تشویق می‌کند. احساسات از ضرورت‌های تعاملات اجتماعی است که در زندگی هر فردی تاثیر زیادی دارد. حالا نقش هوش هیجانی (Emotional intelligence) در اینجا چیست؟ هوش هیجانی که به اختصار EQ نامیده می‌شود، یک مزیت مهمی برای تسلط بر روی احساسات است که میزان آن در افراد مختلف، متفاوت است. خبر خوب این است که هر فردی می‌تواند هوش هیجانی خود را تقویت کند. دستاوردهای تحصیلی یکی از فاکتورهای بسیار مهمی است که اغلب کارفرمایان در استخدام نیروی کار در نظر می‌گیرند. بنابراین، دانش‌آموزان باید حداکثر تلاش خود را در دوران تحصیل به کار گیرند تا علاوه بر کسب نمرات خوب، مهارت‌های‌شان را نیز ارتقا داده و همزمان خود را برای فرصت‌های شغلی آینده آماده کنند. روش پژوهش از نوع همبستگی است. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه سنجهش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان جوان و پرسشنامه هوش هیجانی بار - اون است که درباره دانش‌آموزان اجرا شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده و نتیجه نشان داده است که وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان با هوش هیجانی آنان رابطه مثبت معنادار دارد.

واژگان کلیدی: دانش‌آموزان، پیشرفت تحصیلی، هوش هیجانی، تأثیر.

مقدمه

بدون شک در دنیای پیشرفته امروزی یکی از دلایل موفقیت فرد پیشرفت تحصیلی می باشد که بدون آن توسعه و ترقی هیچ کشوری امکان پذیر نخواهد بود ترقی هر کشوری رابطه مستقیم با پیشرفت علوم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد و پیشرفت علمی نیز حاصل نمی شود مگر اینکه افراد خلاق تربیت شده باشند، پیشرفت تحصیلی ضمن اینکه در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه درآمد کافی میشود دانش آموزان که از موقعیتهای تحصیلی برخوردارند خانواده و جامعه با دیده احترام به آنان می نگرند. در جامعه با روحیه و نشاط بیشتری حضور خواهند یافت و در کنار اینها از هزینه های گزافی که از افت تحصیلی بر آموزش و پرورش تحمیل می شود، کاسته خواهند شد

بسیاری از مردم تا حدی با مفهوم هوش هیجانی آشنا هستند و شاید درک درستی از آن داشته باشند اما دانشگاهیان، تعریف پیچیده تر و کامل تری از هوش هیجانی دارند. دنیل گلمن، جزو افرادی بودند که نظریه هوش هیجانی را ارائه کردند. گلمن هوش هیجانی را اینگونه تعریف کرد: هوش هیجانی مجموعه توانایی هایی است که به ما کمک می کنند هیجانات را در خود و دیگران، تشخیص داده و تنظیم کنیم. هوش هیجانی شامل توانایی هایی مثل انگیزه دادن به خود، پشتکار در شرایط دشواری و سرخوردگی، کنترل رفتارهای تکانشی، به تأخیر انداختن خواسته ها، تنظیم هیجانات، جلوگیری از غلبه ای استرس بر قدرت فکر کردن، همدلی با دیگران و امیدواری است.

با توجه به این تعریف، هوش هیجانی نظریه ای است که می تواند بر روی تمام جنبه های زندگی تاثیرگذار باشد. وقتی صحبت از زندگی بهتر، شادی و خوشحالی می شود، هوش هیجانی مطرح می شود و به اندازه ای کیو مهم است. بنابراین هر فردی باید بیاموزد که چگونه با تقویت هوش هیجانی خود، روابطش را بهبود دهد، به اهداف خود دست پیدا کرده و در نهایت، زندگی بهتری داشته باشد.

هوش هیجانی توانایی تشخیص احساس خود و فهم آنچه که به شما می گویند و تشخیص احساساتی است که بر اطرافیان شما اثر می گذارد. هوش هیجانی درک از دیگران را نیز در برمی گیرد، زمانی که شما حس آنها را درک کنید این موضوع به شما اجازه می دهد تا روابطتان را به طور مؤثر مدیریت کنید. هوش هیجانی به شما کمک می کند تا بتوانید روابط بهتر و قوی تری با دیگران ایجاد کنید، در مدرسه، دانشگاه و یا محل کارتان موفق تر شوید، به هدف های شخصی و شغلی که در زندگی خود دارید، دست پیدا کنید. هوش هیجانی همچنین در تصمیم گیری های آگاهانه، برقراری ارتباط با احساسات و تبدیل تصمیمات به عمل نقش مهمی دارد.

از وظایف اصلی آموزش و پرورش در هر کشوری، انتقال میراث فرهنگی جامعه، پرورش استعداد های دانش آموزان و آماده کردن آنها برای شرکت فعال در جامعه است؛ بنابراین تعلیم و تربیت افراد به منظور تصدی امور مختلف ضروری می نماید و مسئله موفقیت یا عدم موفقیت در امر تحصیل از مهم ترین دغدغه های نظام آموزشی در تمامی جوامع است. موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به نیازهای فردی است. لذا نظام آموزشی را زمانی می توان کارآمد و موفق دانست که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن در مقاطع مختلف، بیشترین و بالا ترین رقم را داشته باشد. (صبحی قراملکی، به نقل از: عینی، نریمانی، بشرپور، ۱۳۹۸).

بیان مسأله

ابعاد و ویژگی های هوش هیجانی

خودمدیریتی

خودمدیریتی یکی از ویژگی های هوش هیجانی است. یعنی شما می توانید احساسات و رفتارهای خود را کنترل و مدیریت کنید. همچنین با شرایط متغیر و غیرقابل پیش بینی سازگار شوید.

خودآگاهی

ویژگی خودآگاهی در تعریف هوش هیجانی به توانایی شما در شناخت احساسات اشاره دارد. اینکه چقدر می توانید احساسات خود را بشناسید و نحوه تاثیر آن بر روی رفتار و افکارتان را تشخیص دهید.

آگاهی اجتماعی

برخورداری از آگاهی اجتماعی، یعنی اینکه شما دارای احساس همدلی هستید و می توانید احساسات، نیازها و نگرانی های دیگران را درک کنید. به لحاظ اجتماعی احساس راحتی کرده و بتوانید پویایی را در یک سازمان و گروه را تشخیص دهید.

مدیریت روابط

این ویژگی یعنی اینکه که شما توانایی حفظ روابط و بهتر کردن آن را دارید و می توانید روابط خود را گسترش دهید. می توانید به راحتی ارتباط برقرار کرده و دیگران را تحت تاثیر قرار دهید، کار تیمی انجام دهید و تعارض و تضادها را در تیم مدیریت کنید.

دانیل گلمن صاحب نظر علوم رفتاری و نویسنده کتاب «کار کردن به وسیله هوش هیجانی» اولین فردی بود که این مفهوم را وارد عرصه سازمان کرد. گلمن هوش هیجانی را استعداد، مهارت یا قابلیت دانست که عمیقاً تمامی توانایی های فردی را در دایره خود دارد در مدل گلمن به طور خلاصه پنج حوزه اساسی هوش هیجانی مورد بررسی قرار گرفته است:

۱: شناخت هیجانها و احساسات خود: خودآگاهی

۲: مدیریت هیجانها و احساسات خود: خودمدیریتی

۳: خودآنگیزشی

۴: تشخیص و درک هیجانها و احساسات دیگران: دیگرآگاهی

۵: مدیریت رابطه با دیگران: دیگر مدیریت

محققان شاید اصطلاح هوش هیجانی را اوایل دهه ۹۰ میلادی مطرح کردند، اما رهبران کسب و کار خیلی سریع این مفهوم را به نفع خودشان قبضه کردند.

بر اساس مفهوم هوش هیجانی یا EQ، موفقیت قویاً تاثیر گرفته از امتیازات شخصی نظیر پشتکار، توانایی کنترل خود و مهارت در برقراری ارتباط و سازگاری با دیگران است. این موارد از مهم ترین فاکتورهایی هستند که می توان با کمک تست شخصیت شناسی MBTI به آنها پی برد.

در شرایطی که مقالات بسیاری درباره نحوه ارتقاء هوش هیجانی کارکنان نوشته شده، ولی مدیران معمولاً وقتی تصمیماتی بهتری می‌گیرند که می‌روند سراغ افرادی که قبلاً در آزمون‌های EQ نمرات بالاتری کسب کرده‌اند.

کارمندانی که EQ بالاتری دارند، در قالب یک گروه بهتر کار می‌کنند، سریع‌تر با تغییرات سازگار می‌شوند و انعطاف‌پذیرتر هستند. این‌که یک فرد چه مدارک تحصیلی و چه توانایی‌هایی روی کاغذ دارد مهم نیست، اگر او فاقد فاکتورهای اصلی هوش هیجانی باشد، بعید است موفقیتی کسب کند.

به همان اندازه که تکامل، پذیرش فناوری‌هایی جدید و نوآوری برای یک شرکت لازم است، وجود فاکتورهای هوش هیجانی در کارمندان هم اهمیت فزاینده‌ای در دنیا پیدا کرده است.

“دانیل گلن” در کتابش به نام “هوش هیجانی: چرا از IQ مهم‌تر است؟” به پنج دسته‌بندی از هوش هیجانی اشاره می‌کند. برای استخدام کارجویانی که قرار است در شرکت یا سازمان شما به رشد و تکامل برسند، دنبال گزینه‌هایی باشید که دارای این پنج دسته توانایی باشند.

هوش هیجانی بر چه جنبه‌هایی از زندگی تاثیر می‌گذارد؟

عملکرد شما در مدرسه و دانشگاه

وقتی شما از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشید، می‌توانید پیچیدگی و تعارض‌های اجتماعی در محل کار و یا دانشگاه را به خوبی کنترل کنید، در درس و یا کار خود حرفه‌ای‌تر شده و بهتر پیشرفت کنید و وظایف شغلی و یا درسی خود را به بهترین شکل پیش ببرید. از آنجا که هوش هیجانی هر فردی بر روی نحوه عملکردش تاثیر دارد، بسیاری از شرکت‌ها، هوش هیجانی را به عنوان یکی از فاکتورهای استخدام در نظر می‌گیرند و آن را اندازه توانایی‌های تخصصی فرد، مهم می‌دانند.

سلامت جسمی شما

اگر شما هوش هیجانی کافی نداشته باشید، نمی‌توانید احساسات خود را کنترل کنید، پس بدون شک از کنترل استرس‌های خود نیز ناتوان خواهید بود. همین عدم توانایی کنترل استرس‌ها، می‌تواند به راحتی سلامت جسمانی را نیز تهدید کند. عدم کنترل استرس، ریسک حملات و سکت‌های قلبی را افزایش می‌دهد، سیستم دفاعی بدن را تضعیف می‌کند، فشار خون را افزایش می‌دهد و مشکلات بی‌شمار دیگری را ایجاد می‌نماید. بنابراین یادگیری نحوه مدیریت استرس اولین قدم برای افزایش هوش هیجانی است که باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشید.

سلامت روانی شما

سلامت روانی به طور مستقیم تابع احساسات و استرس‌های کنترل نشده‌ای است که در درون خود دارید. پایین بودن هوش هیجانی و عدم توانایی در مدیریت استرس‌ها، شما را آسیب‌پذیر می‌کند، برقراری ارتباطات عمیق اجتماعی را برایتان سخت می‌کند و در نتیجه شما را به سمت انزوا سوق می‌دهد.

تعریف پیشرفت تحصیلی :

پیشرفت تحصیلی یعنی این که از سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود و سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده نزدیک تر شود. پیشرفت تحصیلی یعنی ، افزایش میزان یادگیری ، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی.

درک و استفاده از احساسات عاملی تعیین کننده در رشد روانی اجتماعی دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان است.

عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

برخی از عوامل تاثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان عبارتند از:

ویژگی‌های شخصیتی و روحی دانش آموزان

سبک زندگی دانش آموز

مهارت‌های مطالعه و یادگیری دانش آموز

شرایط خانوادگی

کیفیت مدرسه و معلمان

هوش و استعداد

تشویق و تنبیه

عوامل فرهنگی

سوالات تحقیق

- هوش هیجانی چیست؟

- ابعاد و ویژگی‌های هوش هیجانی چیست؟

- چرا هوش هیجانی اهمیت زیادی دارد؟

- هوش هیجانی بر چه جنبه‌هایی از زندگی تاثیر می‌گذارد؟

- پیشرفت تحصیلی چیست؟

ادبیات و پیشینه تحقیق

از مقالات پژوهشی برخی دانشمندان این‌گونه بر می‌آید که، کسانی که از هوش احساسی برخوردارند می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. هوش احساسی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را دربر گرفته و به‌طور معمول به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی گفته می‌شود که فراتر از دایره مشخصی از دانش‌های پیشین، چون بهره هوشی و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است.

ارسطو می‌گوید:

"عصبانی شدن آسان است؛ همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب - آسان نیست!"

دانیل گلمن معتقد است، هوش عاطفی بالا تبیین می‌کند که چرا افرادی با بهره هوشی متوسط، موفق تر از کسانی هستند که نمره‌های بهره هوشی بالاتری دارند. بهره هوشی نمی‌تواند به خوبی از عهده توضیح سرنوشت متفاوت افرادی بر آید که فرصت‌ها، شرایط تحصیلی و چشم‌اندازهای مشابهی دارند.

ادوارد تورندایک از روانشناسان برجسته قرن بیستم در حوزه‌های یادگیری، آموزش و هوش، در سال ۱۹۲۰ مفهومی به نام هوش اجتماعی یا Social Intelligence را به صورت زیر تعریف کرد:

«هوش اجتماعی یعنی توانایی درک و مدیریت کردن مردان، زنان، دختران و پسران، برای رفتار خردمندانه در روابط انسانی.»

در دهه ۱۹۴۰ وقتی نود و پنج دانشجوی دانشگاه هاروارد راه، یعنی دورانی که دانشجویان دانشگاه‌های شرق آمریکا را افرادی با هوش بهرهای متنوع تر از امروز تشکیل می‌دادند؛ تا سنین میان‌سالی مورد بررسی قرار دادند، چنین دیدند که افرادی که بالاترین نمره‌های تحصیلی را داشتند از نظر میزان حقوق دریافتی، بهره‌وری و موفقیت شغلی از هم‌دوره‌های ضعیف‌تر خود موفق تر نبودند. آنان حتی از نظر میزان رضایت از زندگی شخصی یا رضایت از روابط دوستانه، خانوادگی و عشقی نیز وضعیتی برتر نداشتند. (گلمن، ۱۳۹۸).

اصطلاح هوش عاطفی برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط دو روان‌شناس به نام‌های جان مایر و پیتر سالووی مطرح شد. آنان اظهار داشتند، کسانی که از هوش احساسی برخوردارند، می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند اندیشه و اقدامات شخصی استفاده کنند. دانیل گلمن صاحب نظر علوم رفتاری و نویسنده کتاب «کار کردن به وسیله هوش احساسی» اولین کسی بود که این مفهوم را وارد عرصه سازمان نمود. گلمن هوش احساسی را استعداد، مهارت یا قابلیت دانست که عمیقاً تمامی توانایی‌های فردی را در دایره خود دارد. [سبحانی نژاد، یوزباشی، ۱۳۸۷]

مقالات مهم در زمینه تقویت هوش هیجانی:

چرا شفقت یک تاکتیک مدیریتی بهتر از سرسختی است؟ (Why Compassion Is a Better Managerial Tactic Than Toughness)

چرا نگرش مهمتر از IQ است؟ (Why Attitude Is More Important Than IQ)

۷ سوال مصاحبه که هوش هیجانی را تعیین می‌کند (Interview Questions That Determine seven Emotional Intelligence)

کتاب هایی که به تقویت هوش هیجانی کمک می‌کنند:

۱۰ مورد ضروری HBR در مورد هوش عاطفی (اثر دانیل گلمن و سایر متخصصان)

یک ذهن کاملاً جدید (اثر دن پینک)

اهمیت و ضرورت تحقیق

همانطور که می‌دانیم، موفق‌ترین‌ها لزوماً باهوش‌ترین افراد نیستند. احتمالاً باید افرادی را بشناسید که در زندگی تحصیلی خود بسیار موفق هستند، اما توانایی کافی برای برقراری روابط اجتماعی شخصی و یا کاری را ندارند. این موضوع به خوبی اهمیت هوش هیجانی را بیان می‌کند. ضریب هوشی بالا لزوماً نمی‌تواند موفقیت در زندگی را تضمین کند. ضریب هوشی، می‌تواند تضمین‌کننده ورود شما به دانشگاه باشد و یک موفقیت تحصیلی یا شغلی عالی را برای شما رقم بزند، اما به شما در کنترل و مدیریت احساسات کمکی نمی‌کند، بلکه در اینجا هوش هیجانی است که شما را در مدیریت احساسات و استرس یاری می‌کند.

بدون شک در دنیای پیشرفته‌ی امروزی یکی از علائم موفقیت فرد، موفقیت تحصیلی می‌باشد که بدون آن توسعه و ترقی هیچ کشوری امکان پذیر نخواهد بود. ترقی هر کشوری رابطه‌ی مستقیم با پیشرفت علم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد. پیشرفت علمی نیز حاصل نمی‌شود مگر این‌که افراد متفکر و خلاق تربیت شده باشند. پیشرفت تحصیلی ضمن این‌که در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه در آمد کافی می‌شود. دانش آموزان و دانشجویانی که از موفقیت‌های تحصیلی برخوردارند خانواده و جامعه با دیده‌ی احترام به آنان می‌نگرد و در جامعه با روحیه و نشاط بیشتری حضور خواهند یافت و در کنار این‌ها از هزینه‌های گزافی که از افت تحصیلی تحمیل آموزش و پرورش می‌شود کاسته خواهد شد.

برای بررسی میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان معیارهای متعددی وجود دارد که بر اساس اهداف مختلف طراحی می‌شوند. یکی از ساده‌ترین و دم‌دستی‌ترین معیارهای سنجش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بررسی نمرات و معدل آن‌ها است. برای مثال مقایسه معدل نیمسال تحصیلی

دانش آموز با معدل نیمسال قبل او می تواند نشان دهنده پیشرفت یا افت تحصیلی او در طی سال باشد. همچنین اگر هدف، بررسی پیشرفت تحصیلی شاگرد در یک درس خاص باشد، می توان نمرات او را در آزمون های مختلف کلاسی که توسط معلم برگزار می شوند با همدیگر مقایسه کرد. در کنار این موارد، می توان معدل دانش آموز را در سال های مختلف یک مقطع تحصیلی مانند ابتدایی، متوسطه اول یا متوسطه دوم بررسی کرد و در مورد میزان پیشرفت تحصیلی او قضاوت کرد. به طور کلی می توان گفت که رابح ترین معیارهای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در کشور ما بررسی نمرات و معدل آن ها است.

مواد و روش ها

روش پژوهش از نوع همبستگی است. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه سنجش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان جوان و پرسشنامه هوش هیجانی بار - اون است که درباره دانش آموزان اجرا شده است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده و نتیجه نشان داده است که وضعیت تحصیلی دانش آموزان با هوش هیجانی آنان رابطه مثبت معنادار دارد.

یافته ها

هوش هیجانی باید چند باشد؟

میزان هوش عاطفی نمرات

خیلی کم ۹۰ تا ۱۶۲

کم ۱۶۳ تا ۲۳۴

متوسط ۲۳۵ تا ۳۰۶

زیاد ۳۷۸ تا ۳۹۷

خیلی زیاد ۳۷۹ تا ۴۵۰

کنترل هوش هیجانی را شاید بتوان به عنوان اصلی ترین مؤلفه در افزایش بهره وری از آن دانست. شما باید بدانید که چگونه می توان هوش عاطفی را کنترل و سپس از آن در جهت رسیدن به خواسته ها استفاده کرد. برای مهار احساسات و عواطف و تسلط بر آنها، بهترین راه مطالعه منابع مهم این حوزه و همچنین مراجعه به روانشناس است. یک روانشناس راهکارهایی را در اختیار شما قرار می دهد که با استفاده از آنها می توانید کنترل هیجانات خود را در دست بگیرید.

EQ مخفف عبارت Emotional Quotient و به معنی هوش هیجانی است. به طور کلی باید گفت که هوش هیجانی، توانایی فرد در ادراک و دریافت احساسات و هیجانات خودش و همین طور دیگران می باشد. در واقع آنچه در هوش عاطفی یا هیجانی مورد توجه است، توانایی است که یک انسان در مقابله با چالش و بحران های زندگی دارد.

به بیان ساده تر، اگر هوش عاطفی در شما بالا باشد، شما فردی با انگیزه، امیدوار و توانمند در حل مسئله هستید. علی رغم این ها، می توانید بر استرس های روزانه خود غلبه کنید، خواسته های آنی و فوری خود را برای رسیدن به یک هدف بزرگتر به تعویق بیندازید، قدرت تاب آوری خوبی دارید، خویشتن داری و مسئولیت پذیری نیز از دیگر ویژگی هایی است که در طول زندگی و در مواجهه با مشکلات، موجب پیروزی تان خواهند شد. بله، این ها تنها بخشی از اهمیت و ضرورت هوش هیجانی در زندگی شما است.

IQ مفهومی است که برای سنجش میزان هوش در انسان استفاده می‌شود. Intelligence Quotient سهمی ۲۰ درصدی در موفقیت شما و سایر افراد دارد. در حالیکه ۸۰ درصد باقیمانده از سهم موفقیت در زندگی افراد موفق، مربوط به بالا بودن هوش هیجانی آن‌ها است. احتمالاً به افراد زیادی برخورد کرده اید که از ضریب هوشی خوبی برخوردارند و پیچیده ترین مسائل علم ریاضی و فیزیک را در کسری از ثانیه حل می‌کنند اما در مدیریت روابط خود با سایرین دچار مشکلات عمده هستند.

پیشرفت یا عدم پیشرفت تحصیلی دانش آموز در هر مقطع، نقشی تاثیرگذار در موفقیت تحصیلی او در دوره‌های بعدی دارد. برای مثال شاگردی که در ریاضی نهم با مشکلات عدیده‌ای روبرو است و در آزمون‌های استاندارد، نتایج قابل قبولی را کسب نکرده است، مسلماً در دوره متوسطه دوم نیز چالش‌های بسیاری را در درس ریاضی خواهد داشت.

به همین ترتیب دانش‌آموزی که در دوران مدرسه نتایج قابل قبولی را کسب نکرده است، احتمالاً در دوره‌های دانشگاهی نیز موفقیت کمتری را در مقایسه با سایر همکلاسی‌های خود کسب خواهد کرد. ضمن اینکه کسب دستاوردهای تحصیلی، در افزایش اعتماد به نفس افراد نیز بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

از سوی دیگر همان طور که در مقدمه مقاله هم اشاره کردیم، دستاوردهای تحصیلی دانش‌آموزان نقش تاثیرگذاری در وضعیت شغلی آن‌ها در آینده دارد. معمولاً کارفرمایان رزومه تحصیلی فرد را به دقت مورد بررسی قرار می‌دهند و چنان چه شخص نتایج قابل قبولی را در دوران مدرسه و دانشگاه کسب کرده نباشد، به سختی می‌تواند اعتماد کارفرما را جلب کند. به خصوص که اگر قصد فعالیت در حوزه‌های آموزشی مانند تدریس خصوصی و غیره را داشته باشد، این موضوع بسیار پر رنگ‌تر خواهد شد.

بحث و نتیجه گیری

در واقع فردی که هوش هیجانی قابل قبولی دارد، روابط مثبت و سالم تری را تجربه می‌کند. در هنگام بروز خشم و استرس، کنترل مناسبی بر روی رفتار خود دارد و به همین دلیل است که در موقعیت‌های حساسی همچون نشستن پشت میز مذاکره و امضاء قرارداد، آنچه به موفقیت فرد ختم می‌شود؛ قدرت او در شناخت هیجانات طرف مقابل و تسلط بر هیجانات خودش، می‌باشد.

نکته دیگر اینکه، میزان بهره هوشی یک فرد، رابطه مستقیمی با EQ او ندارد. یعنی اگر فردی دارای ضریب هوشی بالایی باشد، هوش هیجانی او نیز، بالا نخواهد بود و بالعکس. سطح IQ فرد از زمان تولد، ثابت است اما میزان هوش هیجانی را در طول عمر می‌توان با انجام روش‌های مختلف، تقویت نموده و افزایش داد. در حقیقت، هوش هیجانی تا حد زیادی اکتسابی است و انسان‌ها در طول زندگی مهارت‌های لازم برای افزایش ای کیو را می‌آموزند و با تمرین آن‌ها، می‌توانند به افرادی موفق، شاد و راضی از زندگی تبدیل شوند. به عبارت دیگر، افرادی که در هوش هیجانی، هوشمند شناخته می‌شوند.

خیلی از افراد با وجود این که به لحاظ تحصیلی و بهره هوشی نسبت به اطرافیان‌شان متفاوت می‌باشند اما متأسفانه نسبت به یک سری از مسائل و روابط اجتماعی خیلی ضعیف عمل می‌کنند. شاید بتوان گفت این افراد با وجود داشتن بهره هوشی بالا متأسفانه از هوش هیجانی پایینی برخوردار هستند و همین امر باعث می‌شود در یک سری از موقعیت‌ها و فعالیت‌ها با شکست مواجه شوند. اول از همه بگوییم که هوش هیجانی با واژه‌های متنوعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس اگر این واژه را با عناوین مختلفی شنیدید تعجب نکنید. در نوشته‌ها و مقالات این واژه با نام‌های هوش هیجانی (EI)، رهبری عاطفی (EL)، ضریب هیجانی (EQ) و ضریب هوش هیجانی (EQI) به کار می‌رود. در هر صورت این واژه در یک کلام به معنای توانایی افراد در تشخیص احساسات خود و دیگران است.

به زبان ساده‌تر می‌توان گفت که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز به معنای کسب نتایج استاندارد در مقطع مربوطه و موفقیت او در یادگیری انواع مطالب درسی است. برای سنجش میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان روش‌های مختلفی وجود دارد. نقطه مقابل پیشرفت تحصیلی، مفهومی تحت عنوان افت تحصیلی است که به معنای کاهش عملکرد درسی و تحصیلی دانش‌آموز در اکثر دروس یا دروس مهم و اساسی است. افت

تحصیلی یکی از مشکلات هر نظام آموزشی است و به روش های مختلفی از جمله عدم دستیابی دانش آموزان به اهداف تحصیلی در مقطع مربوطه، مردودی، ترک تحصیل و بی انگیزگی برای ادامه تحصیل، خود را نشان می دهد.

منابع

۱: سجودی و همکاران ۱۳۹۴

۲: گلمن، دانیل، (۱۳۹۸). هوش احساسی، مترجم: نسرین پارسا، ص ۶۳.

۳: سبحانی نژاد، مهدی و یوزباشی، علیرضا ((۱۳۸۷)). [هوش احساسی و مدیریت در سازمان (مبانی نظری، شیوه های آموزش و ابزارهای سنجش)]. تهران: انتشارات یسطرون.

۴: عینی، ساناز، نریمانی، محمد، بشرپور، سجاد، قراملکی (۱۳۹۸). دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، سال هفتم، شماره دوازدهم. بهار و تابستان.