

هوش هیجانی و



فضایل شاهماری سوها

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

مدینه ادیگوزلی

کارشناس علوم تربیتی

چکیده

داشتن سلامت روان از مهم‌ترین دغدغه‌ها و سرمایه‌های جامعه بشری به شمار می‌رود. شیوه زندگی سالم منبعی اساسی برای کاهش اختلالات و ارتقای سلامت خانواده و جامعه است. علاوه بر این، یکی از نشانه‌های سلامت روانی و اجتماعی افراد، داشتن مهارت‌های اجتماعی است. مؤلفه‌های هوش هیجانی هم در تعیین موفقیت فرد در زندگی فردی و اجتماعی بسیار مهم و تعیین‌کننده‌اند؛ زیرا این مؤلفه بهداشت روانی انسان را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند خودآگاهی، همدلی، خودنظم‌بخشی، انگیزش و مهارت‌های اجتماعی است که بر کیفیت زندگی، موقعیت شغلی و سلامت روانی، کیفیت روابط اجتماعی و ناشی‌تأثیر می‌گذارد. با بررسی مطالعات و پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه تأثیر هوش هیجانی بر بهداشت روانی مشخص می‌شود که این مؤلفه قابلیت تقویت و ارتقا نیز دارد. بنابراین، باید در جهت رشد و پرورش آن در مدارس و مراکز آموزشی برای کودکان، نوجوانان و جوانان اقداماتی اساسی و مؤثر صورت گیرد.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، سلامت روانی، ادراک هیجانی، تنظیم هیجانی، بهره‌وری هیجانی، قابلیت فردی، قابلیت اجتماعی

مقدمه

امروزه داشتن سلامت از مهم‌ترین سرمایه‌های جامعه بشری به حساب می‌آید. سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد از منابع اساس و بنیادین یک ملت است که اگر از آن غفلت شود و به هدر رود، موتور حرکت، پویایی و تکامل جامعه کند می‌شود؛ نارضایتی در خانواده‌ها افزایش می‌یابد و دیگر صدای خنده و شادی کودکان شنیده نخواهد شد.

شیوه زندگی سالم و ایمن، منبعی ارزشمند برای کاهش اختلالات و ارتقای سلامت و ایمنی است. عبارت «شیوه زندگی» در تحلیل سلامت روانی ارزش قابل ملاحظه‌ای دارد. در واقع، یک شیوه زندگی سالم باید با محیط اجتماعی خود سازگار باشد. به طور معمول در یک شیوه زندگی سالم و ایمن نوجوان به طور آگاهانه دست به انتخاب می‌زند. بنابراین، نحوه زندگی افراد متأثر از تصمیم‌گیری‌های آنهاست که بر سلامت روانی‌شان تأثیر می‌گذارد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، تلاش برای ارتقای سلامت و ایمنی افراد از طریق توانمندسازی آنها برای تغییر شیوه زندگی‌شان می‌بایست در جهت تغییر فردی و اجتماعی

در رفتار آنها تنظیم شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوانان که سرمایه‌های امیدبخش آینده‌اند از ضرورت‌های اساسی یک جامعه سالم به شمار می‌رود. هدف اصلی بهداشت روان، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت روان افراد جامعه است؛ به گونه‌ای که آنها نه تنها بیماری روانی نداشته باشند بلکه از عناصر شناختی، عاطفی و توانایی‌های خود در رابطه با دیگران آگاه باشند و با داشتن تعادل روانی بهتر بر استرس‌های زندگی فایز آیند؛ از زندگی خود لذت ببرند و با اعضای خانواده و محیط اطرافشان ارتباط مناسب برقرار کنند (رفیعی فر و همکاران، ۱۳۸۹).

از نشانه‌های سلامت روانی و اجتماعی افراد، داشتن ارتباط اجتماعی است. وجود روابط گرم و صمیمی با افراد دیگر منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هر انسان، سازمان و جامعه است (هارجی و همکاران، ۱۳۸۲).

پژوهش‌های مختلف به نقش و اهمیت هوش هیجانی در سلامت روان افراد اشاره کرده‌اند. از نظر بار - ان^۱ یکی از عوامل مهم در موفقیت فرد در زندگی، داشتن هوش هیجانی بالاست که به صورت مستقیم بهداشت روانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او معتقد است که هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی در طی زمان و در جریان زندگی رشد می‌کنند و تغییر می‌یابند. پس، با آموزش و برنامه‌های اصلاحی می‌توان میزان هوش هیجانی را در افراد بهبود بخشید. در این مقاله سعی شده است به تأثیر مؤلفه‌های هوش هیجانی در سلامت روان و شیوه‌های تقویت آن در افراد، به ویژه دانش‌آموزان، پرداخته شود.

سلامت روان



با دیگران رضایت‌بخش نیست. برعکس افرادی را می‌دیدند که با وجود داشتن هوش متوسط، در زندگی بسیار موفق بوده‌اند. هوش هیجانی در طول زمان توسط محققان به شکل‌های مختلفی تعریف شده است. تعریفی که سالووی و مایر^۴ (۱۹۹۰) از آن ارائه داده‌اند، عبارت است از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و اداره هیجان‌ها در خود و دیگران (مایر و سالووی، ۱۹۹۷). این مفهوم تفاوت‌های فرد را در چگونگی استدلال درباره احساسات خویش روشن می‌سازد. همچنین هوش هیجانی را می‌توان مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند خودآگاهی، همدلی، خودنظم‌بخشی، خودانگیزی و مهارت‌های اجتماعی تعریف کرد (گلمن^۵، ۱۹۹۹).

مطالعات نشان می‌دهد که هوش هیجانی با مفاهیم و کنش‌های مهمی در ارتباط است. مثلاً بار - ان (۱۹۹۷) معتقد است که هوش هیجانی با حرمت خود، جرئت‌ورزی، همدردی، روابط بین فردی و حل مسئله ارتباط مثبت معناداری دارد. علاوه بر این، پژوهش‌های متعددی هوش هیجانی را بر کیفیت زندگی، موقعیت شغلی و تحصیلی، مقاومت در برابر فشار روانی و حل مسئله، سلامت و کیفیت روابط اجتماعی و ناشویی مؤثر دانسته‌اند (نلیز^۶، کودیباخ^۷، میکلازاک^۸ و هسن^۹، ۲۰۰۹). این سازه همچنین با سلامت روانی (لین و شوارتز^{۱۰}، ۱۹۸۷)، سازش اجتماعی و هیجانی (سالووی و مایر، ۲۰۰۲)، رضایت از زندگی (پالمر^{۱۱}، دونالدسون^{۱۲} و استاگ^{۱۳}، ۲۰۰۲) هم‌بستگی مثبت دارد (به نقل از بشارت، ۱۳۸۴).

بار-ان (۱۹۹۷) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی می‌داند ولی سالووی و همکاران آن را فقط یک سری توانایی‌های غیرشناختی و تیپ‌های شخصیتی تلقی نمی‌کنند، آنها معتقدند که توانایی افراد در مقابله با رویدادهای زندگی و سازگاری با آنها به تعامل درهم تنیده ظرفیت‌های عقلانی و هیجانی افراد وابسته است و موفقیت آنها در زندگی بستگی به این دارد که آنها بتوانند به تجارب هیجانی خود و دیگران بیندیشند و به آنها پاسخ‌های هیجانی سازش‌یافته‌ای بدهند (سالووی، مایر و کارسو^{۱۴}، ۲۰۰۰).

با توجه به این مطالب مدل‌های مختلفی از هوش هیجانی توسط محققان ارائه شده است که به برخی از آنها اشاره می‌شود: مدل اولیه‌ای که مایر و سالووی (۱۹۹۰) مطرح کردند، سه مؤلفه اصلی را برای هوش هیجانی در نظر می‌گرفت: الف) «ادراک هیجانی» که به معنای توانایی تشخیص درست هیجان‌ها در خود و دیگران است.

معیارهای سلامت روان

سلامت روان مانند سلامت بدن، صرفاً به معنای نبود مشکلات یا بیماری‌ها نیست و حالات عاطفی و شرایط ذهنی را شامل می‌شود. شرایط ذهنی احساسات و افکار فرد را نیز در بر می‌گیرد و سلامت عاطفی به احساسات و مسائل روانی افراد اشاره دارد. برای تشخیص سلامت روان در افراد ملاک‌هایی وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- داشتن تفکر مثبت و منطقی
- ابراز محبت نسبت به دیگران و توانایی برقراری ارتباط با آنها
- برداشت واقع‌بینانه از انگیزه‌های دیگران
- شناخت صحیح و منطقی از عواطف و احساسات خود
- توانایی به انجام رساندن مسئولیت‌های شخصی خود

هوش هیجانی چیست؟

ریشه هوش هیجانی را می‌توان در مفهوم هوش اجتماعی تردنایک^۲ - که در سال ۱۹۲۰ آن را به عنوان مهارت ایجاد تعلق با دیگران توصیف کرد - و انواع هوش‌های گاردنر^۳ - که شامل هشت بعد زبانی، ریاضی - منطقی، فضایی، بدنی، درون فردی، بین فردی و طبیعت‌گرایانه است - جست‌وجو کرد. در سال‌های ۱۹۰۰ تا ۱۹۲۰ جنبشی جدید در پیدایش هوش هیجانی به وجود آمد. متخصصان متوجه شدند که بعضی افراد بهره هوشی بالایی دارند ولی توانایی آنها در اداره کردن رفتار خود و کنار آمدن

یکی از عوامل مهم موفقیت فرد در زندگی، داشتن هوش هیجانی بالاست که به صورت مستقیم بهداشت روانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد

از نشانه‌های سلامت روانی و اجتماعی افراد، داشتن ارتباط اجتماعی است. وجود روابط گرم و صمیمی با افراد دیگر منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هر انسان، سازمان و جامعه است

نتایج پژوهش‌های مختلف هم نشان داده است که هوش هیجانی با هوش شناختی تفاوت دارد؛ همان‌طور که بار-ان (۱۹۹۷) هوش هیجانی را قابلیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی دانسته است. شخصیت هم مانند هوش شناختی چندان انعطاف‌پذیر نیست و نمی‌تواند هوش هیجانی را در افراد پیش‌بینی کند؛ یعنی، از روی شخصیت افراد نمی‌توان به میزان هوش هیجانی آنها پی برد. شخصیت و ویژگی‌های شخصیتی در طول زندگی ثابت می‌مانند و با استفاده از شخصیت می‌توان به رشد هوش هیجانی کمک کرد ولی هوش هیجانی وابسته به شخصیت نیست. بنابراین، با بررسی هوش شناختی، هوش هیجانی و شخصیت شاید بتوان نتیجه گرفت که این سه مؤلفه همپوشی زیادی با یکدیگر ندارند.

مهارت‌های هوش هیجانی

هوش هیجانی مشتمل بر چهار مهارت است و این مهارت‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند و بنابراین، در هر گروه دو مهارت هوش هیجانی قرار دارند. این دو گروه و مهارت‌ها عبارتند از:

۱. **قابلیت فردی:** این قابلیت حاصل نتایج دو مهارت مهم «خودآگاهی» و «خودمدیریتی» است. این مهارت‌ها بیشتر روی خود فرد تمرکز دارند. **الف- مهارت خود-آگاهی:** این مهارت عبارت از توانایی درک صحیح تمایلات در وضعیت‌های مختلف، همچنین درک صحیح و دقیق هیجان‌ها در همان لحظه‌ای است که روی می‌دهند. گفتنی است فرد برای داشتن سطح بالای این مهارت باید به طور مستقیم و با انگیزه بر احساسات منفی خود تمرکز داشته باشد و احساسات مثبت خویش را به طور صحیح درک کند.

ب- **مهارت خود-مدیریتی:** این مهارت عبارت از مدیریت کردن واکنش‌های هیجانی خود نسبت به وضعیت‌های مختلف و مردم است و به مهارت خودآگاهی وابستگی دارد. در شرایط استرس‌آور، مهارت خودمدیریتی باعث افزایش توانایی افراد در تحمل انواع هیجان‌ها می‌شود.

۲. **قابلیت اجتماعی:** این قابلیت بر توانایی درک دیگران و مدیریت کردن روابط تمرکز می‌کند. قابلیت اجتماعی محصول مهارت‌هایی است که در حضور تعامل با افراد به دست می‌آیند و «آگاهی اجتماعی» و «مدیریت رابطه» را شامل می‌شوند.

الف- **آگاهی اجتماعی:** این مهارت عبارت از توانایی پیش‌بینی دقیق هیجان‌های دیگران است.

ب- **مدیریت رابطه:** مهارت مدیریت رابطه عبارت است از توانایی به کارگیری آگاهی از هیجان‌های خود و دیگران جهت مدیریت کردن تعاملات. این مهارت محصول مهارت‌های خود-آگاهی، خود-مدیریتی و آگاهی اجتماعی است.

هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای

امروزه انسان‌ها در دریایی از فشارهای روانی قرار دارند و برای مصون ماندن از این فشارها به ناچار باید از راهبردهای مقابله‌ای استفاده کنند.

ب) «تنظیم هیجانی»، که به توانایی نظارت و تغییر شدت و جهت هیجان‌ها در خود و دیگران اشاره دارد.

پ) «بهره‌وری هیجانی»، که به فهم و استفاده از هیجان‌ها و اطلاعات هیجانی مربوط می‌شود.

۱. **مدل هوش هیجانی مایر و سالووی:** آنها مدل‌های هوش هیجانی را به دو دسته کلی تقسیم کرده‌اند:

- مدل توانایی هوش هیجانی: مایر و سالووی (۱۹۹۳-۱۹۹۰) هوش هیجانی را نوعی هوش هیجانی اجتماعی می‌دانند.

- مدل‌های ترکیبی هوش هیجانی: در این مدل‌ها تعدادی از صفات شخصیت با قابلیت‌های ذهنی ترکیب می‌شوند (مایر، سالووی و کارسو، به نقل از خسرو جاوید، ۱۳۸۱).

۲. **مدل هوش هیجانی بار-ان:** این مدل هوش هیجانی چند عاملی فرایند مدار است، بر گروهی از مؤلفه‌های عاملی مهارت هیجانی مبتنی است و سایر مدل‌های موجود هوش هیجانی را در بر می‌گیرد. کاربرد اصطلاح هوش بار-ان مشابه تعریف و کسلسر از هوش است (بار-ان، ۱۹۹۷، به نقل از تیرگی، ۱۳۸۳).

۳. **مدل هوش هیجانی گلمن:** گلمن (۱۹۹۵) پنج حوزه اصلی برای هوش هیجانی مشخص کرد. مدل هوش هیجانی او مشتمل بر ۲۵ توانمندی اصلی است که در ۵ خوشه پایه‌ریزی شده‌اند. به نظر گلمن (۱۹۹۹) هوش هیجانی شامل عناصر درونی و بیرونی است. مؤلفه‌های عناصر درونی شامل خودآگاهی، خودانگاره، احساس استقلال و توانمندی، خودشکوفایی و ابراز وجودند. عناصر بیرونی هم روابط بین فردی، سهولت در همدلی و احساس مسئولیت را شامل می‌شوند (به نقل از دهشیری، ۱۳۸۲).

این مدل‌های هوش هیجانی به رشد ابزارهای مختلف جهت اندازه‌گیری این سازه منجر شده‌اند که از جمله آنها مقیاس صفت فراخلق، فهرست بهره‌وری هیجانی، فهرست استعداد هیجانی، و مقیاس هوش هیجانی وونگ لاو است.

بنابراین، هوش هیجانی احساسات، هیجان‌ها و عواطف افراد برای استفاده مؤثر و با کیفیت از فکر و رفتار را شامل می‌شود. افراد دارای هوش هیجانی بالا می‌توانند با توجه دقیق، احساسات و هیجان‌ها خود را به طور مؤثر به کار بگیرند و با مدیریت بهتر آنها در فرایند زندگی فردی و اجتماعی موفق باشند.

هوش شناختی، هوش هیجانی، شخصیت

هوش شناختی از همان لحظه تولد ثبات نسبی دارد و چندان انعطاف‌پذیر نیست؛ به همین دلیل، یادگیری هم در آن تأثیر چندانی ندارد. هوش هیجانی عنصری بنیادین از رفتار انسان است که متفاوت با هوش شناختی عمل می‌کند. این هوش مهارتی انعطاف‌پذیر است و به آسانی آموخته می‌شود. حتی اگر فردی بدون هوش هیجانی به دنیا بیاید، می‌توان در او هوش هیجانی بالایی به وجود آورد. همچنین، بین هوش هیجانی و هوش شناختی هیچ رابطه شناخته‌شده‌ای وجود ندارد و از روی هوش شناختی نمی‌توان هوش هیجانی افراد را تشخیص داد.

هوش هیجانی را می توان مجموعه‌هایی از توانایی‌ها مانند خودآگاهی، همدلی، خودنظم‌بخشی، خودانگیزی و مهارت‌های اجتماعی تعریف کرد

افراد دارای هوش هیجانی بالا می‌توانند با توجه دقیق، احساسات و هیجانات خود را به طور مؤثر به کار بگیرند و با مدیریت بهتر آنها در فرایند زندگی فردی و اجتماعی موفق باشند

انتخاب راهبردهای مقابله‌ای فرد، بخشی از نیم‌رخ آسیب‌پذیری او را نشان می‌دهد؛ زیرا به کارگیری راهبردهای نامناسب در مواجهه با عوامل فشارزا می‌تواند باعث افزایش مشکلات شود. در حالی که استفاده از سبک‌های صحیح مقابله‌ای می‌تواند پیامدهای سودمندی برای فرد داشته باشد (داعی‌پور، ۱۳۷۸). برخی از پژوهشگران، همچون جفورد^{۱۵} و کوموروسکی^{۱۶} (۱۹۹۱)، افزایش شمار نوجوانانی را که به اختلالاتی چون خودکشی، افسردگی و اعتیاد دچارند، شواهدی از فشارهای روانی و ناکارآمدی راهبردهای مقابله‌ای آنان در برخورد با این فشارها می‌دانند. همچنین، بررسی‌های اندرسون^{۱۷} و جانسون^{۱۸} (۲۰۰۲) نشان می‌دهد که اگر نوجوان به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشد، در برخورد با فشارها و بحران‌های دوران نوجوانی توان کمتری خواهد داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهد داد.

بار - ان و پارلیر^{۱۹} (۲۰۰۰) دو عنصر اصلی هوش هیجانی را کنترل استرس و توانایی انطباق می‌دانند. به بیان دیگر، مواجهه انطباقی ممکن است همانند هوش هیجانی در عمل به چیره شدن بر هیجان‌ها، رشد هیجانی و تمایز شناختی و هیجانی منجر شود که به فرد اجازه می‌دهد در یک دنیای پر از چالش رشد کند. به طور کلی، توانایی هیجانی در تشخیص پاسخ‌های هیجانی مناسب به هنگام مواجهه با رویدادهای روزمره، نگرش مثبت درباره رخدادهای زندگی را در پی دارد (به نقل از محمدی و همکاران، ۱۳۸۷).

باستین^{۲۰} و همکاران (۲۰۰۵) نشان داده‌اند که هوش هیجانی بالا با راهبرد مسئله‌مدار کارآمدتر، رضایت زندگی بالاتر و اضطراب کمتر ارتباط دارد.

بررسی‌ها و پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و هوش هیجانی بالا در تأمین سلامت روان نقش مهم و اساسی دارند. بنابراین، با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی می‌توان الگوی کارآمدتری برای پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری و روانی کودکان و نوجوانان در نظر گرفت.

ضرورت تقویت هوش هیجانی در مدارس

از نظر تاریخی، مدارس همواره بر آموزش تحصیلی کودکان، تقویت مهارت‌های آنها در حوزه‌های خواندن، نوشتن، حساب کردن و نظایر آن تمرکز داشته‌اند. اگرچه همیشه این تصور وجود داشته که کسب موفقیت‌آمیز این مهارت‌ها، تأمین‌کننده آینده شخصی و حرفه‌ای دانش‌آموزان است، امروزه متخصصان دریافته‌اند که چالش‌های عصر جدید و خواسته‌های جوامع امروزی نیازمند کسب مهارت‌هایی در حیطه‌های آگاهی هیجانی، تصمیم‌گیری، تعامل اجتماعی و حل تعارض است (ریچن^{۲۱} و تیان^{۲۲}، ۲۰۰۳).

این پرسش که چگونه می‌توان هوش هیجانی را بهبود بخشید، امروزه توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. بنابراین، طراحی و ارزیابی مهارت‌هایی برای پرورش دادن هوش هیجانی می‌تواند یکی از مهم‌ترین برنامه‌های مدارس باشد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند مدارس موفق‌ترند که به ایجاد رابطه مناسب میان دانش‌آموزان، معلمان و سایر مسئولان مدرسه اهمیت می‌دهند. این مدارس برنامه‌های آموزش مهارت‌های هیجانی را برای آگاهی از حالات هیجانی و تقویت عزت نفس دانش‌آموزان مورد توجه قرار می‌دهند. داشتن مهارت‌های اجتماعی و تقویت هوش هیجانی از ضرورت‌های اساسی زندگی امروزی به ویژه در سنین نوجوانی و جوانی است. نقش مدرسه و معلمان در این زمینه اهمیت بسزایی دارد. گلمن (۲۰۰۱) هوش هیجانی را عنصری سازنده در تعلیم و تربیت می‌داند و دوران کودکی را فرصتی برای شکل‌دهی حالات هیجانی تلقی می‌کند. او پیشنهادهایی برای ارتقای هوش هیجانی ارائه می‌دهد؛ از جمله اینکه در مدارس کلاس‌های آموزش هیجانی، با عناوین مختلفی چون شناخت خود، رشد اجتماعی، مهارت‌های زندگی و دانش اجتماعی - عاطفی برای افزایش صلاحیت‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

فردی که به تحصیل می‌پردازد، نه تنها باید بتواند از آموخته‌های علمی خود بهره بگیرد بلکه می‌بایست به عنوان یک شهروند به نحو احسن به وظایف اجتماعی خویش عمل کند. افرادی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند، همچنین احساسات دیگران را درک و به طرز مؤثری با آنان برخورد می‌کنند، در هر حیطه‌ای از زندگی موفق‌ترند (پارسا، ۱۳۸۳).

هامبورگ^{۲۳} (۱۹۹۲) معتقد است کسانی که در دوره‌های آموزش مهارت‌های هیجانی شرکت دارند، در زمینه‌های مختلفی همچون فشار همسالان، اعتیاد و مصرف موادمخدر کمتر دچار مشکل می‌شوند. همچنین پژوهش باقری (۱۳۸۱) درمورد آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر دانش و نگرش دانش‌آموزان نسبت به مواد مخدر و عزت نفس آنها نشان می‌دهد که بین آموزش مهارت‌های زندگی و دانش، نگرش و عزت نفس دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

دانیل گلمن (۱۹۹۷) معتقد است که برنامه‌های آموزش مهارت‌های هیجانی می‌بایست در مدارس اجرا شوند. این برنامه‌ها علاوه بر اینکه بر آگاهی دانش‌آموزان از حالات هیجانی‌شان می‌افزایند، عزت نفس آنها را تقویت می‌کنند و موجب می‌شوند که آنان در آزمون‌های شناختی هم نمره‌های بهتری به دست آورند. به اعتقاد گلمن، مدارس باید چگونگی اداره و کنترل هیجان‌ها را به کودکان بیاموزند. معلمان هم باید با تعامل محترمانه و محبت‌آمیز با کودکان و مراقبت از آنان، الگوهای مناسبی برای تقویت این نوع رفتار در آنها باشند. در صورت عدم توجه به این مسئله در نظام تعلیم و تربیت، دانش‌آموزان امروز، فردا به عنوان بزرگ‌سالان و جوانان در محیط‌های کار، تحصیل و زندگی قادر نخواهند بود به نحوی مطلوب و رضایت‌بخش به موفقیت‌های بالا دست یابند و جامعه خود را به سطحی بالاتر ارتقا دهند (گلمن، ۱۹۹۷).

با توجه به این مطالب و نتایج بررسی‌های مختلف و تأثیر هیجان‌ها بر سلامت روانی افراد، می‌توان با استفاده از ابزارهای سنجش هوش هیجانی میزان هوش هیجانی را در افراد مشخص کرد و برای تقویت و پرورش آن، به خصوص در دانش‌آموزان، اقدامات مؤثری به عمل آورد. مهارت‌های اجتماعی شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی، مهارت‌هایی

پی‌نوشت



1. Bar-on
2. Thorndike
3. Gardner
4. Salovey & Mayar
5. Goleman
6. Nelis
7. Quidbach
8. Mikolajczak
9. Hansenne
10. Lane & Schwartz
11. Palmer, B.
12. Donaldson, C.
13. Stough, C.
14. Caruso
15. Jefford
16. Komorowski
17. Anderson
18. Johnson
19. Parleer
20. Bastin
21. Richen, D.S.
22. Tiana. A.
23. Humburg

منابع

1. اسماعیلی، معصومه و همکاران؛ تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۲، تابستان ۱۳۸۶.
2. برادبری، تراویس و گریوز، جین؛ هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، مترجم: مهدی گنجی، تهران، انتشارات ساوالان، ۱۳۸۶.
3. بشارت، محمدعلی؛ بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، دوره ۱، شماره ۲، ۱۳۸۴.
4. بیانی، علی‌اصغر؛ بررسی پایایی و روایی نسخه فارسی مقیاس هوش هیجانی در دانشجویان، مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، شماره ۳، پاییز ۱۳۸۸.
5. جلالی، احمد؛ هوش هیجانی، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره‌های ۱ و ۲، ۱۳۸۱.
6. داعی‌پور، پروین؛ بررسی مقدماتی مقیاس مقابله‌ای نوجوانان در دانش‌آموزان شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روان‌پزشکی تهران، ۱۳۷۸.
7. دهشیری، محمد؛ هنجارگزینی مقیاس هوش هیجانی بار-ان در دانشجویان دانشگاه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۸۱.
8. رفیعی‌فر، شهرام و همکاران؛ راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان، تهران، نشر مهر روش، ۱۳۸۹.
9. صفوی، محبوبه و همکاران؛ بررسی هم‌بستگی بین هوش هیجانی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی شهر تهران، مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سال چهاردهم، شماره ۵، دی ۱۳۸۸.
10. قانعی، غلامحسین و همکاران؛ ارتباط بین هوش هیجانی و سازوکارهای دفاعی، دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، سال پانزدهم، اردیبهشت ۱۳۸۷.
11. گمن، دانیل؛ هوش هیجانی، مترجم: نسرین پارسا، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۳.
12. محمدی، داود و همکاران؛ ارتباط سبک‌های مقابله‌ای با هوش هیجانی در دانش‌آموزان، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره ۲، تابستان ۱۳۸۷.
13. موسوی لطفی، سیده مریم؛ چرا هوش هیجانی؟ تهران، انتشارات فانوس اندیشه، ۱۳۸۸.
14. هارچی، ا. و همکاران؛ مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۲.

یادگرفتنی و مستلزم زمان متناسب و کنترل رفتارهای خاص هستند. مهارت‌های ارتباطی، میان فردی، و مهارت گروهی و اجتماعی شدن نمونه‌هایی از مهارت‌های اجتماعی هستند که اگر دانش‌آموزان با آنها آشنا شوند، می‌توانند در جامعه عقاید خود را به‌راحتی بیان کنند، با دوستان و هم‌کلاسی‌هایشان ارتباط مؤثری داشته باشند و با آنان هم‌فکری و همدردی نمایند. در غیر این صورت، در جمع نمی‌دانند چه بگویند و قادر به برقراری روابط متقابل با دیگران هم نخواهند بود. مشکلاتی نظیر بزهکاری، افت تحصیلی، بی‌انگیزگی، ناسازگاری با دوستان، در محیط مدرسه و اعتیاد از عوارض منفی در سطح پایین هوش هیجانی است. بر این اساس، ضروری است که در نظام تعلیم و تربیت امکان رشد و پرورش مؤلفه‌های هوش هیجانی و استعداد‌های بالقوه کودکان و نوجوانان فراهم آید.

لازم است دانش‌آموزان در مدراس در زمینه آگاهی از هیجان‌ها و درک آنها آموزش ببینند تا زمانی که وارد جامعه و محیط کار می‌شوند، علاوه بر توانایی در زمینه‌های علمی و تخصصی در برخورد با مشکلاتی که با آنها روبرو می‌شوند، مهارت‌های کارآمدتری برای کنترل و مدیریت هیجان‌های خود داشته باشند.

توصیه‌ها

- مدارس با فراهم آوردن محیطی رسمی و سازمان‌یافته برای کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنها، سعی کنند در کنار مسائل آموزشی، مقوله‌های سلامت متناسب با سن نظیر مشکلات رفتاری کودک و نوجوان را مورد توجه قرار دهند.
- مدارس از موضوع هوش هیجانی برای سازماندهی و آموزش انواع مختلف مهارت‌های مورد نیاز دانش‌آموزان و ایجاد قابلیت‌های خود - نظارت‌گری و توسعه روابط اجتماعی استفاده کنند.
- برای ایجاد واکنش‌های جدید و سازنده در مواجهه با فشارها و استرس‌های موجود، الگوهای موفق در حوزه‌های مختلف به دانش‌آموزان معرفی شوند.
- به افراد برای کنترل احساسات و عواطف خود و داشتن واکنش کارآمد در برابر اختلالات روانی کمک شود.
- تلاش بر این باشد که توجه افراد به طور کمی و کیفی نسبت به حالات هیجانی افزایش یابد و آنها از خود ارزیابی صادقانه و واقعی داشته باشند.
- افراد بر حالات هیجانی خود به طور مداوم و مستمر نظارت داشته باشند و به احساسات و هیجان‌های خویش و علل احتمالی آنها توجه کنند.
- افراد بکوشند که هیجان‌های دیگران را به طرز صحیح ارزیابی و شناسایی کنند تا بتوانند واکنش‌های مؤثر و کارآمدی در مقابل آنها داشته باشند.
- همه باید درباره هیجان‌ها اطلاعات بیشتری به دست آوریم تا بتوانیم به بهترین روش به آنها واکنش نشان دهیم.