

به نام خدا

ارتباط بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی دانش آموزان

مؤلف :

علی ویسی نژاد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: ویسی نژاد، علی، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور: ارتباط بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی دانش آموزان / مولف علی ویسی نژاد.
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۵۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۱۲-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص ۴۹-۵۳.
موضوع: هوش هیجانی - کیفیت زندگی - دانش آموزان
رده بندی کنگره: LC۴۷۱۶
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۹۰۷۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۳۱۱۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ارتباط بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی دانش آموزان

مولف: علی ویسی نژاد

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۱۲-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۶.....	فصل اول: مقدمه
۶.....	مقدمه
۷.....	بیان هوش هیجانی و ارتباط آن با کیفیت زندگی
۱۲.....	اهمیت و ضرورت کیفیت زندگی و هوش هیجانی
۱۴.....	فصل دوم: گستره مبانی نظری و پیشینه هوش هیجانی و کیفیت زندگی
۱۴.....	کیفیت زندگی
۱۴.....	تعاریف کیفیت زندگی
۱۵.....	حوزه کاربرد مفهوم
۱۵.....	عناصر موثر در مفهوم سازی
۱۷.....	کیفیت زندگی به عنوان مفهومی نسبی
۱۸.....	هویت و کیفیت زندگی
۱۹.....	کیفیت زندگی کاری
۱۹.....	تاریخچه کیفیت زندگی کاری
۲۱.....	تعاریف کیفیت زندگی
۲۴.....	فضای مفهومی کیفیت زندگی

۲۷	فرانس
۲۸	ماهیت هوش
۲۹	انواع هوش
۳۰	هیجان و اجزاء آن
۳۲	مدل های هوش هیجانی
۳۵	مدل های هوش هیجانی
۳۹	مدل بار-آن
۴۰	مدل دانیل گلمن
۴۱	هوش هیجانی
۴۱	درآمدی بر هوش هیجانی
۴۳	تاریخچه کیفیت زندگی
۴۵	عوامل موثر بر کیفیت زندگی
۴۷	ویژگی های کیفیت زندگی
۴۸	کیفیت زندگی به عنوان مفهومی نسبی
۴۹	منابع و ماخذ

فصل اول

مقدمه

مقدمه

دیدگاه افراد به زندگی تغییرات زیادی پیدا کرده است و برای ارتقای جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی^۱ تلاش فراوانی می‌کنند (نائینیان و همکاران، ۱۳۸۴). باتوجه به متنوع و متغیر بودن مفهوم کیفیت زندگی از دیدگاه فرد و گروه‌های مختلف اجتماعی، در مورد تعریف و الگوی آن توافق کلی وجود ندارد. برای مثال براساس تعریف گروه کیفیت زندگی سازمانی بهداشت جهانی^۲، کیفیت زندگی ابعاد سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی، و حتی ارتباط با محیط زیست را دربرمی‌گیرد (نیوا و تیلور^۳، ۱۹۹۹). کیفیت زندگی، رابطه نزدیک و تنگاتنگی با مفهوم زندگی خوب دارد چون برخی از نشانگرهای اصلی زندگی خوب نیز (تندرستی و بهداشت روانی) مشابه کیفیت زندگی است و زندگی خوب بدون سلامت جسمانی و روانی معنایی ندارد (رمضانی نژاد، ۱۳۸۶). به همین دلیل چندین نشانگر کیفیت زندگی به ویژگی‌های شغلی، روابط شغلی، رضایت شغلی و رفتار تفریحی و گذران اوقات فراغت اختصاص یافته است (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۵). امروزه کیفیت زندگی مورد توجه سازمان‌های رفاهی و اجتماعی، محققان علوم اجتماعی، بهداشت، روان‌شناسی، پزشکی و تربیت بدنی قرار گرفته است (نیوا و تیلور، ۱۹۹۹).

به اعتقاد بار-آن هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد را برای سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند

^۱ Quality of life

^۲ World Health Organization Quality of Life

^۳ Newa C, and Taylor

و صفت هیجانی در این نوع هوش رکن اساسی است که آن را از هوش شناختی متمایز می‌کند (ترابی، ۱۳۸۲). بنابراین هوش هیجانی فاکتوری مهم است که مربیان و دانش آموزان باید همزمان با کسب مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای موفقیت در زمینه درسی مورد نظر، این مهارت را نیز آموزش و پرورش دهند.

امروزه با توجه به افزایش شاخص طول عمر و امید به زندگی، مسئله مهم‌تری با عنوان چگونگی گذراندن عمر و به عبارتی کیفیت زندگی^۴ مطرح شده، که پرداختن به این موضوع ذهن صاحب نظران و محققان در امور ورزش و تربیت بدنی را به خود جلب کرده است (احمدی و همکاران، ۱۳۸۳). کیفیت زندگی مفهومی فراگیر است که سلامت جسمانی، رشد شخصی، حالات روانشناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی و ارتباط با محیط را در بر می‌گیرد و بر ادراک فرد از این ابعاد نیز مبتنی است. در واقع، کیفیت زندگی در برگیرنده ابعاد عینی و ذهنی است که در تعامل با یکدیگر قرار دارند (عیدی، ۱۳۸۶).

بیان هوش هیجانی و ارتباط آن با کیفیت زندگی

توانمندی‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین کننده و تاثیرگذار بر کیفیت روابط اجتماعی و موفقیت در حوزه‌های گوناگون زندگی و حرفه‌ای به شمار می‌روند (می‌یر و کاراسو، ۲۰۰۱). کنترل هیجان‌ها در افراد علی‌الخصوص دانش آموزان و مربیان بسیار مهم است و در این بین در میادین مدرسه هوش هیجانی کمک بسیاری به موفقیت مربیان و دانش آموزان در محیط مدرسه می‌کند. شناخت هوش هیجانی به مربیان در انتخاب دانش آموزان و واگذاری مسئولیت‌های مختلف و درک رفتار و چگونگی برخورد با آن‌ها کمک می‌کند.

⁴Quality of life

کیفیت زندگی، رابطه نزدیک و تنگاتنگی با مفهوم زندگی خوب دارد چون برخی از نشانگرهای اصلی زندگی خوب نیز (تندرستی و بهداشت روانی) مشابه کیفیت زندگی است و زندگی خوب بدون سلامت جسمانی و روانی معنایی ندارد (رمضانی نژاد، ۱۳۸۶). به همین دلیل چندین نشانگر کیفیت زندگی به ویژگی های شغلی، روابط شغلی، رضایت شغلی و رفتار تفریحی و گذران اوقات فراغت اختصاص یافته است (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۵). امروزه کیفیت زندگی مورد توجه سازمان های رفاهی و اجتماعی، محققان علوم اجتماعی، بهداشت، روان شناسی، پزشکی و تربیت بدنی قرار گرفته است (نیوا و تیلور، ۱۹۹۹).

پژوهش های صورت گرفته در زمینه مقایسه هوش هیجانی با بهره هوشی، توانایی های هوش هیجانی را که شامل ادراک هیجانی، تنظیم هیجانی، شناخت هیجانی و آسان سازی (تسهیل) هیجانی هستند را پیش بینی کننده بهتری برای موفقیت و سازگاری معرفی کرده اند (بشارت، ۱۳۴۸). هوش هیجانی شامل توانایی ما در ایجاد مهارت های کافی در بوجود آوردن روابط سالم با دیگران و حس مسئولیت پذیری در مقابل وظایف می باشد (گلمن، ۱۹۹۸). با بهبود این مهارت تسلط فرد بر امور بیشتر می شود، احساس تسلط بر اوضاع این باور را در ورزشکار بوجود می آورد که تلاش های وی بر موفقیت تاثیر خواهد گذاشت و وی می تواند مسیر رویدادها را تغییر دهد و نتیجه مسابقه را تعیین کند (کج باف نژاد، ۱۳۹۰). بنابراین درک هیجانان برای دست یافتن به اهداف موفقیت آمیز (برادبری و همکاران، به نقل از گنج، ۱۳۸۴) و روح تیمی و محیط ورزشی پربازده بسیار مهم است (لین و همکاران، ۲۰۰۹). یکی از موضوعات مهم روان شناسی که در سالهای اخیر مورد بحث جدی قرار گرفته، هوش هیجانی^۵ است. هوش هیجانی شامل توانایی هایی مانند حفظ انگیزش شخص و استقامت در مقابل مشکلات، حفظ

⁵ Emotional Intelligence

خونسردی و کنترل تکانش‌های خود در شرایط بحرانی بوده، کامیابی را به تاخیر انداخته و با دیگران همدلی نموده و امیدوار باشد (ساسانی ۱۳۹۰). هوش هیجانی به تنهایی بزرگترین عامل برای پیش‌بینی عملکرد فرد و مؤثرترین محرک برای رهبری و موفقیت معرفی شده است. اعتماد به نفس^۶، آرمیدگی^۷، نیروبخشی^۸ و تمرکز^۹ که از مؤلفه‌های هوش هیجانی هستند ارتباط معنا داری یا سبک‌های رهبری و شخصیت یک رهبر در هدایت و کنترل تیم و کارکنان خود دارد که این ارتباط می‌تواند دارای همبستگی مثبت و بالایی باشد.

عبدلی (۱۳۸۴) می‌گوید فرد بلافاصله بعد از مشاهده نتیجه عملکرد خود یک یا چند پاسخ هیجانی^{۱۰} خودکار را تجربه می‌کند. به طوری که نتیجه تحلیل شناختی از عملکرد و واکنش‌های عاطفی نسبت به آن، رفتار آینده وی را تعیین می‌کند. بارلینگ^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۰)، در پژوهشی دریافتند که هوش هیجانی با رهبری تحول آفرین مریمان رابطه دارد. گاردنر^{۱۲} و استوک^{۱۳} با آزمایش ارتباط بین هوش هیجانی و سبک رهبری در ۱۱۰ نفر از مریمان رده بالا، نشان دادند که بین تمامی مؤلفه‌های هوش هیجانی و سبک رهبری رابطه‌ی منفی وجود ندارد. لینی و همکاران (۲۰۱۰) به اهمیت هوش هیجانی برای موفقیت در ورزش اشاره کرده است و در تحقیق به بررسی ارتباط هوش هیجانی و شرایط و موقعیت هیجانی گوناگون با احساسات و عملکرد مطلوب و نامطلوب پرداختند.

⁶ Confidence

⁷ Relaxation

⁸ Refreshment

⁹ Centralization

¹⁰ Emotional response

¹¹ Barling

¹² Gardner

¹³ Staugh