

به نام خدا

تأثیر هوش هیجانی بر سلامت و روان دانش آموزان

مولفان :

مهرانگیز دهانی

حبیبه دهانی

مریم دهانی

فائزه محمودی

اسما بزرگزاده

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: دهانی، مهرانگیز، ۱۳۷۵
عنوان و نام پدیدآور: تاثیر هوش هیجانی بر سلامت و روان دانش آموزان/ مولفان مهرانگیز دهانی،
حبیبه دهانی، مریم دهانی، فائزه محمودی، اسما بزرگزاده.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۷۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۴۲-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تاثیر هوش هیجانی - دانش آموزان - سلامت و روان
شناسه افزوده: دهانی، حبیبه، ۱۳۶۹
شناسه افزوده: دهانی، مریم، ۱۳۷۶
شناسه افزوده: محمودی، فائزه، ۱۳۷۷
شناسه افزوده: بزرگزاده، اسما، ۱۳۷۷
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۵
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۸
شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۶۵۲۱۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تاثیر هوش هیجانی بر سلامت و روان دانش آموزان
مولفان: مهرانگیز دهانی - حبیبه دهانی - مریم دهانی - فائزه محمودی - اسما بزرگزاده
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۷۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۴۲-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

- ۷..... هوش هیجانی (Emotional Intelligence).....
- ۷..... ریشه های هوش هیجانی.....
- ۸..... یک فرد باهوش عاطفی چقدر خودآگاه است؟.....
- ۸..... آیا افراد باهوش عاطفی کنترل بهتری در خود تنظیمی دارند؟.....
- ۸..... آیا افراد باهوش عاطفی با احساسات دیگران هماهنگ هستند؟.....
- ۹..... آیا افراد باهوش عاطفی همدلی بیشتری دارند؟.....
- ۹..... آیا هوش هیجانی یک سازه معتبر است؟.....
- ۹..... چگونه هوش عاطفی را پرورش دهیم.....
- ۱۰..... آیا می توان یاد یاد گرفت که از نظر عاطفی باهوش تر باشیم؟.....
- ۱۰..... آیا افراد با هوش هیجانی عملکرد بالاتری در محل کار دارند؟.....
- ۱۰..... آیا افراد باهوش عاطفی انگیزه بیشتری دارند؟.....
- ۱۱..... آیا می توانید هوش هیجانی را در محل کار آزمایش کنید؟.....
- ۱۱..... آیا هوش هیجانی قابل اندازه گیری است؟.....
- ۱۴..... ۴ مهارت کلیدی برای هوش هیجانی.....
- ۱۵..... اهمیت هوش هیجانی (EQ).....
- ۱۵..... تاثیرات هوش هیجانی.....
- ۱۷..... ایجاد هوش هیجانی: چهار مهارت کلیدی برای افزایش EQ.....
- ۲۱..... استفاده از ذهن آگاهی برای ایجاد آگاهی اجتماعی.....
- ۲۱..... خودآگاهی چیست؟.....
- ۲۲..... نظریه خودآگاهی چیست؟.....
- ۲۶..... خودتنظیمی چیست؟.....
- ۲۶..... خود تنظیمی رفتاری چیست؟.....
- ۲۷..... خودتنظیمی عاطفی چیست؟.....

- ۲۷..... نظریه خود تنظیمی چیست؟
- ۲۸..... روانشناسی خودتنظیمی
- ۲۹..... یادگیری خودتنظیمی چیست؟
- ۳۰..... درمان خودتنظیمی چیست؟
- ۳۱..... خودتنظیمی در مقابل خودکنترلی
- ۳۲..... درک کاهش نفس
- ۳۳..... ۵ نمونه از رفتار خودتنظیمی
- ۳۴..... چرا خودتنظیمی برای رفاه مهم است؟
- ۳۵..... هوش هیجانی و رفاه
- ۳۶..... خودتنظیمی و انگیزه موفقیت
- ۳۷..... خود تنظیمی در ADHD و اوتیسم
- ۳۹..... هنر ذهن آگاهی
- ۴۰..... خود تنظیمی و عملکرد اجرایی
- ۴۳..... دوران اولیه کودکی و رشد کودک
- ۴۳..... نحوه آموزش و توسعه خودتنظیمی در کودکان نوپا
- ۴۴..... ۱۵ فعالیت و بازی برای کودکان مهدکودک و پیش دبستانی
- ۴۷..... خودتنظیمی در نوجوانی
- ۴۸..... نقش خودتنظیمی در آموزش
- ۴۹..... طرح های درس خودتنظیمی مک گیل
- ۵۳..... چرا هوش هیجانی برای دانش آموزان دبیرستانی مهم است؟
- ۵۵..... چگونه هوش هیجانی را توسعه دهیم
- ۵۶..... چگونه بفهمیم هوش هیجانی داریم؟
- ۵۶..... چگونه هوش هیجانی را بالا ببریم
- ۵۸..... چگونه EI را در کلاس درس بهبود دهیم
- ۶۰..... به دانش آموزان بیاموزید که احساس همدلی کنند

- ۶۱..... به دانش آموزان بیاموزید که داوطلب شوند و به جامعه کمک کنند
- ۶۲..... اجازه دهید دانش آموزان اشتباه کنند
- ۶۲..... تاب آوری و نگاه کردن به تصویر بزرگ را به دانش آموزان آموزش دهید
- ۶۳..... اجازه دهید دانش آموزان شما احساس ناامیدی کنند
- ۶۳..... به آنها خوش بینی و قدردانی را بیاموزید
- ۶۴..... برای دانش آموزان دبیرستانی
- ۶۴..... هوش هیجانی، تعلق و سلامت روان در دانش آموزان
- (۲۰۲۱ Sang Yong Park) رفتار بهداشتی، هوش هیجانی و استرس دانش آموزان دبستان در کره
- ۷۰.....
- هوش هیجانی، تمرین فعالیت بدنی و پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای - مدلی توضیحی در دانش
- آموزان آموزش ابتدایی (Eduardo Melguizo-Ibáñez 2022)..... ۷۱
- تنظیم هیجان به عنوان میانجی در رابطه بین آگاهی هیجانی و افسردگی در دانش آموزان مقطع
- ابتدایی (Ruian Wang 2023)..... ۷۱
- اعتبار سنجی برنامه سواد عاطفی در مدارس ابتدایی کرواسی (Tamara Mohorić ۲۰۲۱)..... ۷۲

هوش هیجانی (Emotional Intelligence)

به توانایی شناسایی و مدیریت احساسات خود و همچنین احساسات دیگران اشاره دارد. به طور کلی گفته می شود که هوش هیجانی شامل چند مهارت است: یعنی آگاهی هیجانی، یا توانایی شناسایی و نامگذاری احساسات خود. توانایی مهار آن احساسات و به کار بردن آنها در کارهایی مانند تفکر و حل مسئله. و توانایی مدیریت احساسات، که هم شامل تنظیم احساسات خود در صورت لزوم و هم کمک به دیگران برای انجام همین کار است.

هوش هیجانی (EI) توانایی مدیریت احساسات خود و درک احساسات افراد اطرافیان است. پنج عنصر کلیدی برای EI وجود دارد: خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزه، همدلی و مهارت های اجتماعی.

ریشه های هوش هیجانی

تئوری هوش هیجانی توسط پیتر سالوی و جان دی مایر در دهه ۱۹۹۰ مطرح شد و توسط دانیل گولمن بیشتر توسعه یافت و به عموم مردم ارائه شد. این مفهوم که به عنوان ضریب عاطفی یا EQ نیز شناخته می شود، مقبولیت گسترده ای پیدا کرده است. با این حال، برخی از روانشناسان استدلال می کنند که از آنجایی که EQ نمی تواند از طریق آزمون های روان سنجی (همانطور که می تواند، برای مثال، هوش عمومی) بدست آورد، فاقد قدرت توضیحی واقعی است.

یک فرد باهوش عاطفی چقدر خود آگاه است؟

افراد باهوش عاطفی به شدت از حالات عاطفی خود آگاه هستند، حتی حالت های منفی - از ناامیدی یا غمگینی گرفته تا چیزهای ظریف تر. آن ها می توانند احساس خود را شناسایی و درک کنند، و اینکه بتوانند یک احساس را نام ببرند به مدیریت آن احساس کمک می کند. به همین دلیل، افراد باهوش عاطفی اعتماد به نفس بالایی دارند و نسبت به خود واقع بین هستند.

آیا افراد باهوش عاطفی کنترل بهتری در خود تنظیمی دارند؟

فردی که EQ بالایی دارد در انجام کارهای خود عجلولانه یا عجول نیست. آنها قبل از اینکه انجام دهند فکر می کنند. این به تنظیم ثابت احساسات یا توانایی کاهش شدت احساس ترجمه می شود. پایین آوردن خشم یا اضطراب را تنظیم پایین می گویند. افراد باهوش عاطفی می توانند دنده ها را عوض کنند و خلق و خوی خود را از نظر درونی و بیرونی سبک کنند.

آیا افراد باهوش عاطفی با احساسات دیگران هماهنگ هستند؟

چنین افرادی به ویژه با احساساتی که دیگران تجربه می کنند هماهنگ می شوند. قابل درک است که حساسیت به سیگنال های احساسی هم از درون خود و هم از محیط اجتماعی می تواند باعث شود دوست، والدین، رهبر یا شریک عاشقانه بهتری شود. هماهنگ بودن با دیگران برای دیگران کار کمتری است.

آیا افراد باهوش عاطفی همدلی بیشتری دارند؟

این شخص قادر به تشخیص و درک احساسات دیگران است، مهارتی که با همدلی گره خورده است. فردی که EQ بالایی دارد می تواند به وضوح دیدگاه شخص دیگری را بشنود و درک کند. افراد همدل عموماً از افراد زندگی خود حمایت می کنند و به راحتی احساسات خود را طوری تعدیل می کنند که با خلق و خوی افراد دیگر همخوانی داشته باشد.

آیا هوش هیجانی یک سازه معتبر است؟

این موضوع یک بحث فعال در این زمینه است. برخی از روانشناسان شخصیت استدلال می کنند که هوش هیجانی را می توان با ویژگی هایی مانند موافق بودن و حتی کاریزما توصیف کرد. به عنوان مثال، یک فرد بسیار کاریزماتیک، از نظر اجتماعی ماهر است و می تواند به سرعت یک اتاق را بخواند.

چگونه هوش عاطفی را پرورش دهیم

ما به طور طبیعی به سمت فردی با EQ بالا کشیده می شویم. ما با ارتباط آسان آنها راحت و راحت هستیم. به نظر می رسد که آنها می توانند نشانه های اجتماعی را با توانایی فوق بشری بخوانند. شاید آنها حتی بتوانند تا حدودی احساس دیگران را بخوانند. این بی زحمتی در تمام زمینه های زندگی - در خانه، در محیط های اجتماعی و در محل کار، مورد استقبال قرار می گیرد. چه کسی رئیسی را نمی خواهد که احساس شما را درک کند و در تلاش برای به دست آوردن چه چیزی هستید؟

آیا می توان یاد یاد گرفت که از نظر عاطفی باهوش تر باشیم؟

بله، می توان با یادگیری شناسایی احساساتی که احساس می کنیم و همچنین درک آنها شروع کنیم. اگر بتوانیم احساسی را که احساس می کنیم نام ببریم، شانس بیشتری برای درک آنچه احساس می کنیم داریم. ما همچنین می توانیم یاد بگیریم که قبل از اقدام و قضاوت فقط با توقف و فکر کردن، احساسات خود را بهتر تنظیم کنیم. این مهارت‌ها به ما کمک می‌کند تا در درون خود تصمیم بگیریم و به آنچه واقعاً در زندگی اهمیت دارد، پایبند باشیم.

آیا افراد با هوش هیجانی عملکرد بالاتری در محل کار دارند؟

در حالی که برخی از مطالعات ارتباطی بین هوش هیجانی و عملکرد شغلی پیدا کرده‌اند، بسیاری دیگر هیچ ارتباطی را نشان نداده‌اند و فقدان مقیاس علمی معتبر، اندازه‌گیری یا پیش‌بینی واقعی میزان شهود عاطفی یک فرد را در کار یا در کار دشوار می‌کند.

آیا افراد باهوش عاطفی انگیزه بیشتری دارند؟

این افراد قادر به بسیج و استفاده از احساسات خود هستند و برای مدیریت وظایف و حل مشکلات انگیزه دارند. آنها با آنچه هستند و آنچه در زندگی برایشان ارزش قائل هستند مرتبط هستند، که برای اولویت بندی و رسیدن به هر هدف یا هدفی اساسی است. دانستن آنچه مهم است برای بهره‌وری بسیار مهم است.

آیا می توانید هوش هیجانی را در محل کار آزمایش کنید؟

در سال‌های اخیر، برخی از کارفرمایان آزمون‌های هوش هیجانی را در فرآیندهای درخواست و مصاحبه خود گنجانده‌اند، بر این نظریه که فردی با هوش هیجانی بالا رهبر یا همکار بهتری خواهد بود. با این حال، مشخص نیست که آیا این اقدامات دقیق یا مفید هستند.

آیا هوش هیجانی قابل اندازه‌گیری است؟

برای مثال، آزمایش EQ در محل کار دشوار است، زیرا هیچ آزمون یا مقیاس روان‌سنجی معتبری برای هوش هیجانی وجود ندارد، همانطور که برای عامل هوش عمومی وجود دارد - و بسیاری استدلال می‌کنند که بنابراین هوش هیجانی یک سازه واقعی نیست، بلکه راهی برای سنجش هوش هیجانی است.

این ایده که هوش هیجانی باعث موفقیت می شود به خوبی پذیرفته شده است، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که چگونه به راحتی می توان نمرات را جعل کرد، شک و تردید را در مورد آنچه که آزمون های EQ واقعاً اندازه گیری می کنند، ایجاد می کند.

به گفته استفان ناویکی زبان پنهان ارتباط غیرکلامی کلید باز کردن قفل "در" ارتباط با دیگران است. اگر به طور دقیق خوانده شود و ارسال شود، حالات چهره، لحن صدا، حالت ها، حرکات، ریتم، لمس و فضای شخصی نشانه های بی طرفانه ای درباره احساس ما ارائه می دهد. با این حال، اشتباه خواندن یا ارسال نادرست نشانه های غیرکلامی، احتمال شکست بین فردی و تنهایی را افزایش می دهد. این قطعاً در مورد استفاده و استفاده نادرست از زبان غیرکلامی در قالب فضای شخصی، به ویژه برای کودکانی که مدرسه تمام وقت را شروع می کنند، صادق است.

اگرچه بسیاری از ما از آن آگاه نیستیم، اما در محاصره یک فضای نامرئی اما محافظ "حباب" هستیم که هر کجا که می رویم با خود حمل می کنیم. حباب کاملاً گرد نیست اما در پشت و کناره های ما بیشتر از جلوی ما بیرون می رود. به گفته متیو گرازیانو، که بر مطالعه فضای شخصی تمرکز کرده است، انسان ها نورون های فردی تخصصی دارند که به عنوان یک سیستم هشدار اولیه عمل می کنند و هنگامی که فضای شخصی ما توسط دیگران مورد تهاجم قرار می گیرد، واکنش جنگ یا فرار را تحریک می کند.

ما برای محافظت از خود در برابر تهدیدات فیزیکی به نورون های فردی خود نیاز داریم، اما از آنجایی که ما اجتماعی هستیم، احساس می کنیم که به دیگران نزدیک شده و با آنها تعامل داریم. مدیریت تهدید بالقوه و پاداش اجتماعی از تعامل با دیگران جایی

است که مهارت فضای شخصی وارد عمل می شود. ما باید یاد بگیریم که وقتی سعی می کنیم به صورت اجتماعی و کلامی تعامل داشته باشیم، چقدر باید به یکدیگر نزدیک یا دور باشیم. ما باید یاد بگیریم که در مورد مسائل صمیمی که در فاصله ای دور ایستاده اند با صدای بلند صحبت نکنیم تا دیگران بتوانند بشنوند. ما همچنین باید یاد بگیریم که به فضای شخصی کسی حمله نکنیم تا در مورد چیزی که چندان مهم نیست زمزمه کنیم. ادوارد هال، روانشناس اجتماعی، چهار فاصله پذیرفته شده در ایالات متحده و موضوعات مناسب را برای بحث در آنها پیشنهاد کرد: صمیمی (۰ تا ۱۸ اینچ)، شخصی (۱۸ اینچ تا ۴ فوت)، اجتماعی (۴ فوت تا ۱۲ فوت) و عمومی. (۱۲ فوت و بالاتر).

کودکان باید فاصله مناسب را برای بودن با دیگران بیاموزند تا به عنوان تهدید یا آزار از سوی آنها تلقی نشوند. در حالی که اشتباهات فضای شخصی کودکان با اعضای خانواده ممکن است در خانه مشکل ساز نباشد، عواقب انجام همان اشتباهات در مدرسه می تواند تلاش برای دوست یابی را کوتاه کند. به همین دلیل مهم است که آنها اشتباهات احتمالی شرکت در گروه های بازی را قبل از رسیدن به سنی برای حضور در مدرسه تمام وقت تصحیح کنند.

آیا تا به حال متوجه شده اید که با وجود بهترین نیت خود در مشاجرات مشابه با شریک زندگی خود گیر کرده اید؟ یا شاید شما متوجه الگوهایی در تعاملات خود شده اید که به نظر غیرمولد هستند، اما شکستن آنها سخت است؟ این تجربیات اغلب از سوگیری های شناختی ناشی می شود - خطاهای سیستماتیک در تفکر که می تواند روابط ما را خراب کند. با درک و غلبه بر این تعصبات، می توانیم ارتباطات سالم تر و رضایت بخش تری را تقویت کنیم.

هوش هیجانی (همچنین به عنوان ضریب عاطفی یا EQ شناخته می شود) توانایی درک، استفاده و مدیریت احساسات خود به روش های مثبت برای کاهش استرس، برقراری ارتباط موثر، همدلی با دیگران، غلبه بر چالش ها و خنثی کردن تعارض است. هوش عاطفی به شما کمک می کند تا روابط قوی تری ایجاد کنید، در مدرسه و کار موفق شوید و به اهداف شغلی و شخصی خود برسید. همچنین می تواند به شما کمک کند تا با احساسات خود ارتباط برقرار کنید، قصد را به عمل تبدیل کنید و تصمیمات آگاهانه ای در مورد آنچه برای شما مهم است بگیرید.

۴ مهارت کلیدی برای هوش هیجانی

خود مدیریتی: شما می توانید احساسات و رفتارهای تکانشی را کنترل کنید، احساسات خود را به روش های سالم مدیریت کنید، ابتکار عمل داشته باشید، به تعهدات خود عمل کنید و با شرایط در حال تغییر سازگار شوید.

خود آگاهی: شما احساسات خود را می شناسید و این که چگونه بر افکار و رفتار شما تأثیر می گذارد. شما نقاط قوت و ضعف خود را می شناسید و اعتماد به نفس دارید. آگاهی اجتماعی. شما همدلی دارید. شما می توانید احساسات، نیازها و نگرانی های افراد دیگر را درک کنید، نشانه های عاطفی را دریافت کنید، از نظر اجتماعی احساس راحتی کنید و پویایی قدرت را در یک گروه یا سازمان تشخیص دهید.

مدیریت روابط: شما می دانید که چگونه روابط خوب ایجاد و حفظ کنید، به وضوح ارتباط برقرار کنید، دیگران را الهام بخشید و تحت تاثیر قرار دهید، در یک تیم خوب کار کنید و تعارض را مدیریت کنید.

اهمیت هوش هیجانی (EQ)

همانطور که می دانیم، این باهوش ترین افراد نیستند که موفق ترین یا کامل ترین افراد در زندگی هستند. احتمالاً افرادی را می شناسید که از نظر تحصیلی درخشان هستند و در عین حال از نظر اجتماعی ناتوان و در کار یا روابط شخصی خود ناموفق هستند. توانایی فکری یا بهره هوشی شما (IQ) به تنهایی برای رسیدن به موفقیت در زندگی کافی نیست. بله، IQ شما می تواند به شما کمک کند وارد دانشگاه شوید، اما این EQ شما است که به شما کمک می کند استرس و احساسات را هنگام مواجهه با امتحانات نهایی مدیریت کنید. IQ و EQ پشت سر هم وجود دارند و زمانی مؤثرتر هستند که از یکدیگر ساخته شوند.

تأثیرات هوش هیجانی

عملکرد شما در مدرسه یا محل کار هوش هیجانی بالا می تواند به شما کمک کند تا پیچیدگی های اجتماعی محل کار را مرور کنید، دیگران را رهبری و انگیزه دهید و در حرفه تان برتری پیدا کنید. در واقع، وقتی نوبت به سنجش نامزدهای شغلی مهم می رسد، اکنون بسیاری از شرکت ها هوش هیجانی را به اندازه توانایی فنی مهم ارزیابی می کنند و قبل از استخدام از تست EQ استفاده می کنند.

اگر نمی توانید احساسات خود را مدیریت کنید، احتمالاً استرس خود را نیز مدیریت نمی کنید. این می تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود. استرس کنترل نشده فشار خون را بالا می برد، سیستم ایمنی را سرکوب می کند، خطر حملات قلبی و