

به نام خدا

تأثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

مؤلفان :

فاطمه صادقیون

امیر رضازاده

شایان رسولی

رضا کوه پیما

محمدعلی محمدی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

Chaponashr.ir

سرشناسه : صادقیون ، فاطمه ، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآورندگان : تاثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان/ مولفان فاطمه صادقیون ، امیر رضازاده ، شایان رسولی ، رضا کوه پیما ، محمدعلی محمدی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۴۵۶-۰
شناسه افزوده : رضازاده ، امیر ، ۱۳۷۲
شناسه افزوده : رسولی ، شایان ، ۱۳۸۰
شناسه افزوده : کوه پیما ، رضا ، ۱۳۸۱
شناسه افزوده : محمدی ، محمدعلی ، ۱۳۸۰
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : هوش هیجانی - پیشرفت تحصیلی - دانش آموزان
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : تاثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
مولفان : فاطمه صادقیون - امیر رضازاده - شایان رسولی - رضا کوه پیما - محمدعلی محمدی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زیرجد
قیمت : ۱۱۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۴۵۶-۰
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: مفهوم و اهمیت هوش هیجانی
۱۵	تعریف هوش هیجانی و تفاوت آن با هوش شناختی:
۱۶	مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی (گلمن و سایر نظریه‌پردازان):
۱۹	اهمیت هوش هیجانی در زندگی فردی و اجتماعی:
۲۱	رابطه هوش هیجانی با رشد شخصیتی و اجتماعی:
۲۵	فصل دوم: هوش هیجانی و فرآیند یادگیری
۲۷	تأثیر خودآگاهی هیجانی بر تمرکز و حافظه:
۳۰	نقش خودتنظیمی هیجانی در کنترل اضطراب امتحان:
۳۲	انگیزش درونی و تداوم در یادگیری:
۳۵	تنظیم هیجانات در شرایط پرتنش مدرسه:
۳۹	فصل سوم: ارتباط هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی
۴۱	مطالعات تجربی درباره نقش هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی:
۴۳	هوش هیجانی و پیشرفت در دروس نظری و عملی:
۴۵	نقش هیجانات مثبت در بهبود عملکرد در آزمون‌ها:
۴۷	تأثیر هوش هیجانی بر مهارت‌های حل مسئله در درس:
۵۱	فصل چهارم: نقش خانواده در پرورش هوش هیجانی
۵۳	سبک‌های فرزندپروری و اثر آن بر هوش هیجانی:
۵۵	تأثیرات مثبت و منفی سبک‌های فرزندپروری بر هوش هیجانی

۵۵	نقش والدین در آموزش همدلی و مهارت‌های اجتماعی:
۵۷	گفت‌وگوی عاطفی در خانه و رشد خودآگاهی کودک:
۵۹	تأثیر تنش‌های خانوادگی بر کنترل هیجانات کودک:
۶۱	فصل پنجم: نقش مدرسه و معلم در توسعه هوش هیجانی
۶۳	روش‌های تدریس مبتنی بر تقویت هوش هیجانی:
۶۵	تأثیر فضای روانی کلاس بر مهارت‌های هیجانی:
۶۷	نقش معلم به عنوان الگوی مدیریت هیجان:
۶۹	مدرسه به عنوان محیطی برای تمرین همدلی و ارتباط مؤثر:
۷۱	فصل ششم: هوش هیجانی و روابط اجتماعی دانش‌آموزان
۷۳	هوش هیجانی و دوستی‌های پایدار در مدرسه:
۷۵	حل تعارض‌ها و تنظیم روابط در گروه همسالان:
۷۷	توانایی درک هیجانات دیگران و همدلی:
۷۹	نقش هوش هیجانی در کاهش قلدری و رفتارهای پرخطر:
۸۳	فصل هفتم: آموزش و پرورش هوش هیجانی در سنین مختلف
۸۵	آموزش هوش هیجانی در دوره ابتدایی:
۸۷	استراتژی‌های آموزش هیجانی در دوره راهنمایی:
۹۰	چالش‌ها و فرصت‌های آموزش هیجانی در نوجوانان:
۹۰	چالش‌های آموزش هیجانی در نوجوانان:
۹۱	فرصت‌های آموزش هیجانی در نوجوانان:
۹۳	ابزارها و بازی‌های آموزشی برای تقویت هوش هیجانی:
۹۳	بازی‌های مبتنی بر شبیه‌سازی هیجانات:
۹۳	بازی‌های کارتی هیجانی:

بازی‌های گروهی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی: ۹۳.....

بازی‌های ذهنی و تحلیلی: ۹۴.....

بازی‌های نقش‌آفرینی: ۹۴.....

استفاده از موسیقی برای تقویت هیجانات: ۹۴.....

بازی‌های تصویری و کارتونی: ۹۴.....

استفاده از تکنولوژی و بازی‌های ویدئویی آموزشی: ۹۵.....

بازی‌های تمرین تفکر مثبت: ۹۵.....

بازی‌های داستان‌سرایی: ۹۵.....

فصل هشتم: سنجش و ارزیابی هوش هیجانی ۹۷.....

روش‌های اندازه‌گیری هوش هیجانی در دانش‌آموزان: ۹۹.....

پرسش‌نامه‌ها و آزمون‌های معتبر جهانی: ۱۰۱.....

ملاحظات فرهنگی در سنجش هیجانات: ۱۰۳.....

کاربرد ارزیابی در برنامه‌ریزی آموزشی و مشاوره‌ای: ۱۰۵.....

نتیجه‌گیری: ۱۰۷.....

منابع: ۱۰۹.....

پیشگفتار

امروزه نظام‌های آموزشی بیش از هر زمان دیگری با چالش‌های گوناگون در عرصه‌های یادگیری، انگیزش و پرورش شخصیت دانش‌آموزان مواجه‌اند. یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر کیفیت یادگیری و موفقیت تحصیلی، توانایی‌های عاطفی و مهارت‌های ارتباطی است که در قالب مفهومی نوین به نام هوش هیجانی مطرح می‌شود.

هوش هیجانی به معنای توانایی فرد در شناخت، کنترل و هدایت احساسات خود و دیگران است؛ عاملی که نه تنها روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد، بلکه بستر لازم را برای رشد علمی و پیشرفت تحصیلی فراهم می‌سازد. تحقیقات متعدد در حوزه روان‌شناسی و تعلیم و تربیت نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی با سطح بالاتر هوش هیجانی، در کنار توانایی‌های شناختی خود، از پشتکار، اعتمادبه‌نفس و انگیزش بیشتری برای دستیابی به اهداف تحصیلی برخوردارند.

کتاب حاضر با رویکردی تحلیلی و کاربردی، به بررسی ابعاد مختلف هوش هیجانی و تأثیر آن بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌پردازد. هدف آن است که ضمن تبیین مبانی نظری، راهکارهایی عملی برای والدین، معلمان و سیاست‌گذاران آموزشی ارائه گردد تا بتوانند از ظرفیت‌های این مفهوم ارزشمند در مسیر رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان بهره‌مند شوند.

امید است این اثر بتواند گامی کوچک در جهت ارتقای سطح علمی و تربیتی جامعه بردارد و مورد استفاده پژوهشگران، معلمان و علاقه‌مندان به تعلیم و تربیت قرار گیرد.

مقدمه

یادگیری و پیشرفت تحصیلی همواره یکی از دغدغه‌های اصلی خانواده‌ها، معلمان و سیاست‌گذاران آموزشی بوده است. در طول تاریخ، تمرکز اصلی بر توانایی‌های شناختی و بهره‌ی هوشی (IQ) به‌عنوان شاخص موفقیت تحصیلی قرار داشت. اما با گذشت زمان و پیشرفت علوم تربیتی و روان‌شناسی، مشخص شد که تنها برخورداری از هوش شناختی بالا نمی‌تواند تضمین‌کننده‌ی موفقیت پایدار در عرصه‌ی آموزش باشد. عوامل دیگری همچون انگیزش، پشتکار، خودآگاهی و توانایی کنترل احساسات نقشی پررنگ در این مسیر ایفا می‌کنند.

یکی از مفاهیم کلیدی که در دهه‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای در علوم تربیتی و روان‌شناسی یافته، «هوش هیجانی» است. هوش هیجانی به معنای توانایی فرد در شناخت و مدیریت احساسات خود، درک عواطف دیگران و به‌کارگیری این آگاهی در تعاملات اجتماعی و تصمیم‌گیری‌هاست. این مفهوم نخستین بار در سال‌های پایانی قرن بیستم توسط پژوهشگران به‌طور جدی مطرح شد و با انتشار آثار دانیل گلمن، توجه گسترده‌ای به آن جلب گردید.

پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که هوش هیجانی در زندگی روزمره افراد نقشی تعیین‌کننده دارد. دانش‌آموزانی که قادرند هیجانات خود را شناسایی و مدیریت کنند، در شرایط دشوار تحصیلی کمتر دچار اضطراب و ناامیدی می‌شوند و با انگیزه بیشتری به ادامه مسیر می‌پردازند. در مقابل، افرادی که فاقد این توانایی‌ها هستند، حتی در صورت داشتن بهره‌ی هوشی بالا، ممکن است در برابر ناکامی‌ها آسیب‌پذیر باشند و نتوانند از تمام ظرفیت‌های علمی خود استفاده کنند.

نظام‌های آموزشی مدرن نیز به اهمیت این موضوع پی برده‌اند. در بسیاری از کشورها، آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های درسی و فوق‌برنامه در نظر گرفته شده است. این آموزش‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نه تنها در عرصه‌ی علمی، بلکه در زندگی اجتماعی و فردی خود نیز موفق‌تر عمل کنند. در واقع، هوش هیجانی نوعی سرمایه‌ی روانی - اجتماعی است که آینده‌ی تحصیلی و شغلی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از دیدگاه روان‌شناسان، مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی، مهارت‌های اجتماعی و انگیزش درونی است. هر یک از این مؤلفه‌ها می‌توانند در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان نقشی مستقیم یا غیرمستقیم ایفا کنند. برای مثال، دانش‌آموزی که از خودآگاهی بالایی برخوردار است، نقاط ضعف و قوت خود را بهتر می‌شناسد و می‌تواند برای پیشرفت برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشد. یا دانش‌آموزی که توان همدلی بیشتری دارد، در تعامل با همکلاسی‌ها و معلمان خود موفق‌تر است و محیطی مثبت برای یادگیری فراهم می‌سازد.

تحقیقات داخلی و خارجی نیز بارها تأثیر مثبت هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی را تأیید کرده‌اند. برای نمونه، مطالعات نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی با سطح بالای هوش هیجانی کمتر دچار افت تحصیلی می‌شوند و در برابر استرس امتحانات عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. همچنین این افراد در فعالیت‌های گروهی و پروژه‌های مشترک آموزشی، نقش مؤثرتری ایفا می‌کنند و به ارتقای کیفیت یادگیری جمعی کمک می‌نمایند.

در ایران نیز توجه به این موضوع در حال افزایش است. بسیاری از معلمان و مشاوران مدارس دریافته‌اند که صرفاً تمرکز بر آموزش دروس کافی نیست و باید بر مهارت‌های زندگی و توانایی‌های عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان نیز کار شود. مدارس موفق آن‌هایی هستند که علاوه بر انتقال دانش، زمینه‌ی رشد هیجانی و اجتماعی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورند.

کتابی که در پیش روی دارید، تلاشی است برای بررسی جامع و علمی تأثیر هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. در این اثر، ابتدا مبانی نظری و مفهومی هوش هیجانی تبیین شده و سپس ارتباط آن با موفقیت تحصیلی مورد تحلیل قرار گرفته است. علاوه بر این، راهکارهایی کاربردی برای والدین، معلمان و مدیران آموزشی ارائه گردیده تا بتوانند با بهره‌گیری از یافته‌های علمی، مسیر رشد تحصیلی دانش‌آموزان را هموارتر کنند.

امید است این کتاب بتواند پاسخی به نیازهای علمی و عملی حوزه‌ی آموزش باشد و در ارتقای سطح دانش و آگاهی پژوهشگران، معلمان و دانشجویان نقش مؤثری ایفا نماید. همچنین امیدوارم این تلاش کوچک، گامی هرچند محدود در جهت بهبود وضعیت تحصیلی و تربیتی دانش‌آموزان کشور عزیزمان ایران باشد.

در دنیای امروز، موفقیت تحصیلی تنها به توانایی‌های شناختی و هوش عقلانی محدود نمی‌شود، بلکه عوامل روانی و هیجانی نیز نقش بسیار مهمی در پیشرفت تحصیلی ایفا می‌کنند. یکی از این عوامل کلیدی، هوش هیجانی است. هوش هیجانی به معنای توانایی درک، کنترل و مدیریت هیجانات خود و دیگران است. دانش‌آموزانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، معمولاً بهتر با چالش‌های تحصیلی مواجه می‌شوند، در مدیریت استرس موفق‌ترند و روابط بین‌فردی مؤثرتری برقرار می‌کنند. در فرآیند یادگیری، احساسات و هیجانات نقش مهمی در تمرکز، انگیزه، خودباوری و پشتکار ایفا می‌کنند. هنگامی که دانش‌آموزی قادر باشد احساسات منفی مانند اضطراب، خشم یا ناامیدی را مدیریت کند، می‌تواند با آرامش و تمرکز بیشتری به فعالیت‌های درسی بپردازد و عملکرد خود را بهبود بخشد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که هوش هیجانی تأثیر مستقیمی بر موفقیت تحصیلی دارد. دانش‌آموزانی که قادرند احساسات خود را بشناسند و آن‌ها را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند، در تعاملات کلاسی موفق‌تر عمل می‌کنند و درک عمیق‌تری از مطالب درسی به دست می‌آورند. آن‌ها می‌توانند با انگیزه درونی بالا، اهداف تحصیلی خود را

دنبال کنند و در برابر مشکلات پایداری بیشتری از خود نشان دهند. همچنین، این دسته از دانش‌آموزان توانایی بیشتری در حل تعارض‌های بین‌فردی دارند، کمتر درگیر نزاع‌های رفتاری می‌شوند و با همکلاسی‌ها و معلمان خود ارتباط سالم‌تری برقرار می‌کنند. روابط مثبت در مدرسه نقش مهمی در افزایش انگیزه و ایجاد محیطی امن برای یادگیری دارد. در نتیجه، هوش هیجانی علاوه بر بهبود فردی، باعث ارتقای کیفیت ارتباطات آموزشی نیز می‌شود. بختیاری، ف. (۱۳۹۷).

از سوی دیگر، مهارت‌هایی چون همدلی، خودآگاهی و خودکنترلی از ارکان اصلی هوش هیجانی هستند که می‌توانند در موفقیت تحصیلی نقش آفرین باشند. دانش‌آموزی که دارای همدلی است، می‌تواند احساسات دیگران را درک کند و در تعاملات گروهی موفق‌تر باشد. در کارهای گروهی، چنین فردی معمولاً نقش سازنده‌ای ایفا می‌کند و در همکاری‌های آموزشی، روحیه تیمی را ارتقا می‌دهد. همچنین خودآگاهی هیجانی باعث می‌شود که فرد نسبت به نقاط قوت و ضعف خود در فرآیند یادگیری شناخت پیدا کند و در جهت بهبود آن تلاش کند. خودکنترلی نیز به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در شرایط پراسترس مانند امتحانات یا ارائه‌های کلاسی، آرامش خود را حفظ کنند و عملکرد مطلوبی از خود نشان دهند. سلطانی، م. (۱۳۹۹).

یکی از چالش‌های اساسی در نظام‌های آموزشی سنتی، بی‌توجهی به مؤلفه‌های هوش هیجانی است. تمرکز بیش از حد بر نمرات، حفظیات و آزمون‌های استاندارد، باعث می‌شود که بخش مهمی از توانایی‌های هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان نادیده گرفته شود. این در حالی است که پرورش مهارت‌های هیجانی می‌تواند تأثیرات بلندمدت‌تری نسبت به آموزش صرفاً شناختی داشته باشد. برای مثال، دانش‌آموزی که مهارت حل مسئله و مدیریت تعارض دارد، می‌تواند در شرایط دشوار درسی و اجتماعی، راهکارهایی سازنده اتخاذ کند. این مهارت‌ها نه تنها در دوران تحصیل، بلکه در آینده شغلی و شخصی فرد نیز کاربرد دارند.

عوامل خانوادگی نیز در شکل‌گیری و پرورش هوش هیجانی دانش‌آموزان مؤثر هستند. والدینی که با فرزندان خود گفت‌وگوهای عاطفی دارند، به احساسات آنان توجه می‌کنند و در مدیریت هیجانات به آن‌ها کمک می‌کنند، زمینه‌ساز رشد هوش هیجانی می‌شوند. سبک فرزندپروری دموکراتیک، که در آن احترام متقابل، گفت‌وگوی آزاد و همدلی وجود دارد، بیشترین تأثیر مثبت را بر رشد هیجانی کودکان دارد. از طرف دیگر، سبک‌های سخت‌گیرانه یا بی‌تفاوت، معمولاً مانع شکل‌گیری مهارت‌های هیجانی در کودکان می‌شود و آن‌ها را در تعاملات اجتماعی با مشکل مواجه می‌سازد. در محیط مدرسه نیز نقش معلمان بسیار حیاتی است. معلمان که خود از هوش هیجان‌بالایی برخوردارند، می‌توانند الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان باشند. آن‌ها با ایجاد فضایی آرام، حمایتگر و پذیرنده، فرصت یادگیری هیجانی را برای شاگردان فراهم می‌کنند. تشویق به بیان احساسات، احترام به تفاوت‌های فردی و آموزش همدلی، از راهکارهایی است که معلمان می‌توانند در جهت توسعه هوش هیجانی دانش‌آموزان به کار گیرند. برنامه‌های آموزشی مبتنی بر

مهارت‌های زندگی و آموزش عاطفی-اجتماعی نیز در بسیاری از کشورها اجرا می‌شود و نتایج مثبتی در بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش مشکلات رفتاری دانش‌آموزان داشته است. حیدری، ف. (۱۳۹۵).

هوش هیجانی در مدیریت انگیزش تحصیلی نیز نقش کلیدی دارد. دانش‌آموزانی که می‌توانند هیجان‌ات خود را در جهت مثبت هدایت کنند، انگیزه بیشتری برای پیشرفت دارند. آن‌ها اهداف تحصیلی روشنی تعیین می‌کنند و با وجود شکست‌های احتمالی، به تلاش خود ادامه می‌دهند. این افراد معمولاً احساس ارزشمندی شخصی بیشتری دارند و از خودگویی‌های منفی کمتر رنج می‌برند. در نتیجه، عملکرد بهتری در آزمون‌ها و فعالیت‌های درسی از خود نشان می‌دهند. احساس امنیت روانی، یکی دیگر از نتایج پرورش هوش هیجانی است. دانش‌آموزانی که از نظر هیجانی پایدار هستند، کمتر دچار اضطراب امتحان می‌شوند و بهتر می‌توانند ظرفیت‌های ذهنی خود را فعال کنند.

هوش هیجانی همچنین می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخطر در میان دانش‌آموزان کمک کند. افرادی که توانایی درک و کنترل احساسات خود را دارند، کمتر درگیر رفتارهای پرخطرانه، مصرف مواد یا فرار از مدرسه می‌شوند. توانایی بیان احساسات به شیوه‌ای سالم، اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد و او را در برابر فشارهای منفی اجتماعی مقاوم‌تر می‌سازد. آموزش مهارت‌های هیجانی می‌تواند بخشی از برنامه‌های پیشگیری مدرسه باشد و در کاهش بزهکاری نوجوانان مؤثر واقع شود. در مجموع، می‌توان گفت هوش هیجانی عامل تعیین‌کننده‌ای در موفقیت تحصیلی است. این مهارت نه تنها به بهبود عملکرد درسی کمک می‌کند، بلکه بستر سازگاری اجتماعی، رشد شخصیت و توسعه مهارت‌های زندگی نیز هست. بنابراین، نظام‌های آموزشی مدرن باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که علاوه بر ارتقای دانش علمی، فرصت رشد هیجانی را نیز برای دانش‌آموزان فراهم کنند. اجرای برنامه‌های منظم آموزش هیجانی، حمایت از معلمان در زمینه یادگیری این مهارت‌ها و همکاری خانواده و مدرسه، سه محور اصلی برای تحقق این هدف هستند. توجه به این عوامل می‌تواند بستری برای تربیت دانش‌آموزانی موفق، متعادل و توانمند فراهم آورد که نه تنها در مدرسه، بلکه در تمامی ابعاد زندگی، مسیر موفقیت را طی کنند. مهدوی، م. (۱۳۹۷).

فصل اول

مفهوم و اهمیت هوش هیجانی

هوش هیجانی مفهومی نوین در روانشناسی است که در دهه‌های اخیر جایگاه مهمی در درک رفتار انسانی، موفقیت فردی و اجتماعی، و سلامت روانی یافته است. برخلاف هوش شناختی که با توانایی‌های منطقی و تحلیلی سنجیده می‌شود، هوش هیجانی به معنای توانایی شناخت، فهم، مدیریت و استفاده از هیجانات در جهت مثبت و سازنده است. این نوع هوش، به انسان کمک می‌کند تا احساسات خود و دیگران را به درستی درک کرده و در موقعیت‌های گوناگون به شیوه‌ای متعادل و آگاهانه واکنش نشان دهد. هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌های بین‌فردی و درون‌فردی است که می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت زندگی فردی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی افراد ایفا کند. مفهوم هوش هیجانی برای نخستین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط سالووی و مایر مطرح شد و سپس با تلاش‌های دانیل گلمن به سطح جهانی گسترش یافت. گلمن بر این باور بود که هوش هیجانی حتی از ضریب هوشی (IQ) نیز برای رسیدن به موفقیت مهم‌تر است. این نوع هوش شامل مؤلفه‌هایی همچون خودآگاهی هیجانی، خودمدیریتی، انگیزش درونی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. هر یک از این مؤلفه‌ها، نقشی کلیدی در تعامل فرد با خود و دیگران دارد. فردی که از خودآگاهی بالایی برخوردار است، احساسات خود را می‌شناسد، در موقعیت‌های دشوار هیجاناتش را می‌پذیرد و درک می‌کند که چگونه این احساسات بر افکار و رفتار او اثر می‌گذارند. سلطانی، م. (۱۳۹۹).

اهمیت هوش هیجانی در زندگی روزمره را نمی‌توان نادیده گرفت. افرادی که دارای این هوش هستند، در روابط خود با دیگران موفق‌ترند، تنش‌های کمتری را تجربه می‌کنند و بهتر می‌توانند با مشکلات زندگی کنار بیایند. توانایی مدیریت خشم، کنترل اضطراب، ایجاد انگیزه برای ادامه مسیر و برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان از جمله نتایج هوش هیجانی بالا است. این توانایی‌ها موجب می‌شود فرد نه تنها در محیط خانواده و اجتماع، بلکه در محیط‌های حرفه‌ای و آموزشی نیز عملکردی موفق‌تر داشته باشد. در واقع، بسیاری از ناکامی‌های فردی یا شغلی نه به دلیل کمبود هوش شناختی، بلکه به علت ضعف در هوش هیجانی رخ می‌دهد.

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، معمولاً از سلامت روانی بهتری برخوردارند. آن‌ها بهتر می‌توانند با افسردگی، اضطراب، استرس و سایر اختلالات روانی مقابله کنند. علت این امر، توانایی آن‌ها در تنظیم هیجانات و اتخاذ نگرش مثبت نسبت به چالش‌هاست. آنان در مواجهه با ناکامی یا تضاد، به جای واکنش‌های افراطی یا انکار، رویکردی آگاهانه و تحلیلی اتخاذ می‌کنند. این افراد می‌توانند در برابر فشارهای روانی مقاوم باشند و در شرایط بحرانی تصمیمات معقول‌تری اتخاذ کنند. به‌همین دلیل، هوش هیجانی یکی از عوامل اصلی در تاب‌آوری روانی شناخته شده است. هوش هیجانی نه تنها به صورت ذاتی وجود دارد، بلکه قابل یادگیری و تقویت است. آموزش و تمرین مهارت‌های هیجانی می‌تواند سطح این هوش را در افراد افزایش دهد. در محیط‌های آموزشی، این نکته اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. دانش‌آموزانی که از مهارت‌های هیجانی بهره‌مندند، در فرایند یادگیری موفق‌ترند، روابط مؤثرتری با معلمان و همکلاسی‌ها دارند و اضطراب امتحان و استرس‌های آموزشی را بهتر مدیریت می‌کنند. این افراد معمولاً دارای انگیزه درونی قوی‌تری هستند و از شکست‌ها به عنوان فرصتی برای رشد استفاده می‌کنند.

در حوزه‌ی شغلی نیز، هوش هیجانی اهمیت فراوانی دارد. کارفرمایان بیشتر به دنبال افرادی هستند که بتوانند در تیم‌ها به خوبی کار کنند، درک بالایی از احساسات همکاران خود داشته باشند و در موقعیت‌های بحرانی تصمیمات منطقی بگیرند. هوش هیجانی بالا به افراد این امکان را می‌دهد که رهبران بهتری باشند، زیرا می‌توانند الهام‌بخش دیگران شوند، انگیزه ایجاد کنند و در حل تعارض‌ها عملکرد مؤثری داشته باشند. مدیرانی که از هوش هیجانی بهره‌مند هستند، معمولاً محیط کاری مثبت‌تری ایجاد می‌کنند و باعث افزایش بهره‌وری سازمانی می‌شوند. نکته مهم دیگر، نقش هوش هیجانی در تربیت فرزندان است. والدینی که هوش هیجانی بالایی دارند، بهتر می‌توانند به نیازهای هیجانی فرزندان پاسخ دهند و فضایی ایمن برای رشد روانی آنان فراهم کنند. این والدین با درک احساسات کودک، از تنبیه‌های غیرسازنده اجتناب کرده و با استفاده از همدلی و گفت‌وگو، رفتارهای مناسب‌تری بروز می‌دهند. چنین محیطی موجب می‌شود کودکان از سنین پایین یاد بگیرند چگونه احساسات خود را بشناسند، مدیریت کنند و در تعامل با دیگران موفق باشند. (بختیاری، ف. ۱۳۹۷).

هوش هیجانی به‌ویژه در دوران نوجوانی اهمیت مضاعف پیدا می‌کند. این دوره، با طوفانی از تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است که اگر به‌درستی مدیریت نشوند، ممکن است به مشکلات رفتاری یا روانی منجر شوند. نوجوانانی که به مهارت‌های هیجانی مجهز هستند، با مشکلات این دوره بهتر کنار می‌آیند، هویت خود را آگاهانه‌تر شکل می‌دهند و در برابر فشار همسالان و وسوسه‌های بیرونی مقاومت بیشتری دارند. آن‌ها روابط بهتری با والدین و معلمان

خود دارند و در تصمیم‌گیری‌های مهم، پختگی بیشتری از خود نشان می‌دهند. در دنیای پرشتاب امروز که استرس و تنش جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره شده‌اند، هوش هیجانی به عنوان یک سپر محافظ عمل می‌کند. توانایی فرد برای بازگشت از شکست، پذیرش تفاوت‌ها، و کنترل هیجانات در شرایط دشوار، همگی وابسته به میزان توسعه‌یافته بودن این نوع از هوش است. این‌رو، توجه به آموزش مهارت‌های هیجانی در نظام‌های آموزشی، خانوادگی و اجتماعی، امری ضروری است. هوش هیجانی می‌تواند در کاهش آسیب‌های اجتماعی، بهبود روابط انسانی، ارتقای کیفیت زندگی و ساختن جامعه‌ای متعادل‌تر و سالم‌تر، نقش کلیدی ایفا کند. سلطانی، م. (۱۳۹۹).

در پایان می‌توان گفت که مفهوم هوش هیجانی، یک تحول بنیادین در نگرش ما به هوش و توانایی‌های انسانی ایجاد کرده است. در حالی که برای سالین متمادی تنها هوش منطقی و عددی مورد توجه قرار می‌گرفت، اکنون روشن شده که برای موفقیت و رضایت در زندگی، هوش هیجانی به همان اندازه و حتی بیشتر اهمیت دارد. این نوع هوش، پلی میان ذهن و قلب است و باعث می‌شود انسان نه تنها بفهمد، بلکه حس کند، درک کند و در تعامل با جهان انسانی‌تر عمل نماید.

تعریف هوش هیجانی و تفاوت آن با هوش شناختی:

هوش هیجانی مفهومی روان‌شناختی است که به توانایی فرد در درک، شناخت، مدیریت و بهره‌گیری از هیجانات خود و دیگران اشاره دارد. این نوع هوش، برخلاف هوش شناختی که به توانایی‌های منطقی، تحلیلی و ذهنی فرد مربوط است، بیشتر با احساسات و روابط بین‌فردی سر و کار دارد. افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند، می‌توانند هیجانات خود را به درستی تشخیص دهند، آن‌ها را کنترل کنند، درک درستی از احساسات دیگران داشته باشند و به شکل مؤثری با دیگران تعامل برقرار کنند.

تعریف‌های مختلفی برای هوش هیجانی ارائه شده، اما یکی از جامع‌ترین آن‌ها تعریفی است که دانیل گلمن، روان‌شناس معروف، ارائه کرده است.

از دیدگاه او، هوش هیجانی شامل پنج مؤلفه اصلی است:

۱. خودآگاهی هیجانی: توانایی شناخت هیجانات خود و درک تأثیر آن‌ها بر رفتار.
۲. خودتنظیمی: توانایی مدیریت احساسات و کنترل واکنش‌های ناگهانی.
۳. انگیزش درونی: توانایی حرکت به سوی اهداف با انگیزه‌ای که از درون فرد می‌آید.
۴. همدلی: توانایی درک احساسات دیگران و قرار گرفتن در جایگاه آن‌ها.
۵. مهارت‌های اجتماعی: توانایی در ایجاد و حفظ روابط سالم و مؤثر با دیگران.