

به نام خدا

هوش هیجانی در آموزش: چگونه معلم می‌تواند فضای مثبت ایجاد کند؟

مولفان :

احسان آریان

نسرین کلکلی

محمد کلکلی

زینت سالارزهی

مهدی دادکانی

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 : آریان، احسان، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآورندگان : هوش هیجانی در آموزش: چگونه معلم می‌تواند فضای مثبت ایجاد کند؟/
مولفان: احسان آریان، نسرين کلکلی، محمد کلکلی، زینت سالارزهی، مهدی دادکانی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۰۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۳۳-۲
شناسه افزوده : کلکلی، نسرين، ۱۳۶۳
شناسه افزوده : کلکلی، محمد، ۱۳۶۲
شناسه افزوده : سالارزهی، زینت، ۱۳۶۲
شناسه افزوده : دادکانی، مهدی، ۱۳۶۵
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : هوش هیجانی در آموزش - چگونه معلم می‌تواند فضای مثبت ایجاد کند
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : هوش هیجانی در آموزش: چگونه معلم می‌تواند فضای مثبت ایجاد کند؟
مولفان: احسان آریان - نسرين کلکلی - محمد کلکلی - زینت سالارزهی - مهدی دادکانی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۳۳-۲
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل اول: مفهوم هوش هیجانی.....	۱۳
تعریف و تاریخچه:.....	۱۵
مولفه‌های اصلی هوش هیجانی (خودآگاهی، خودتنظیمی، همدلی، مهارت‌های اجتماعی، انگیزه):.....	۱۷
اهمیت هوش هیجانی در تدریس:.....	۱۹
نقش هوش هیجانی در تعاملات معلم و دانش‌آموز:.....	۲۰
تاثیر هوش هیجانی بر محیط یادگیری:.....	۲۲
مفهوم مدیریت کلاس در دنیای امروز:.....	۲۳
ارتباط مدیریت کلاس با هوش هیجانی:.....	۲۵
فصل دوم: نقش معلم در مدیریت هیجانی کلاس.....	۲۷
خودآگاهی معلم و تاثیر آن بر مدیریت کلاس:.....	۲۸
شناخت هیجانات شخصی معلم:.....	۳۰
تأثیر خودآگاهی بر تصمیم‌گیری و واکنش‌ها:.....	۳۳
مدیریت استرس و کنترل احساسات:.....	۳۵
تأثیر آرامش معلم بر آرامش دانش‌آموزان:.....	۳۷
درک هیجانات و نیازهای دانش‌آموزان:.....	۳۹
تقویت ارتباط عاطفی بین معلم و دانش‌آموز:.....	۴۱
ایجاد محیط یادگیری مثبت:.....	۴۳
فصل سوم: راهکارهای ایجاد ارتباط مثبت در کلاس.....	۴۵

۴۷	 استفاده از زبان بدن و لحن مناسب:
۵۰	 تقویت احترام و اعتماد متقابل:
۵۲	 مدیریت تعارضات کلاسی با هوش هیجانی:
۵۵	 شناسایی علل تعارض:
۵۷	 رویکردهای حل تعارض با استفاده از مهارت‌های هیجانی:
۶۰	 تقویت انگیزه دانش‌آموزان از طریق هوش هیجانی:
۶۳	 ایجاد حس موفقیت و تعلق به گروه:
۶۵	 تمرین‌های افزایش همدلی و مهارت‌های اجتماعی:
۶۹	 فصل چهارم: استفاده از هوش هیجانی در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی کلاس
۷۲	 ایجاد برنامه‌های منعطف و موثر:
۷۵	 کاهش استرس‌های مربوط به مدیریت زمان:
۷۸	 تکنیک‌های بازی برای تقویت روابط مثبت:
۸۱	 استراتژی‌های فردی‌سازی آموزش بر اساس نیازهای هیجانی:
۸۴	 ابزارهای دیجیتال و نقش آن‌ها در تقویت هوش هیجانی:
۸۷	 آموزش هوش هیجانی به معلمان:
۸۹	 نتیجه‌گیری:
۹۳	 منابع

پیشگفتار

در دنیای پیچیده و پرشتاب امروز، آموزش دیگر صرفاً به انتقال دانش شناختی محدود نمی‌شود، بلکه پرورش ابعاد هیجانی، اجتماعی و انسانی یادگیرندگان به یکی از ارکان اساسی نظام‌های آموزشی اثربخش تبدیل شده است. پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهند که موفقیت تحصیلی، انگیزش درونی و سلامت روان دانش‌آموزان، ارتباطی عمیق و معنادار با کیفیت تجربه‌های هیجانی آنان در محیط یادگیری دارد. در این میان، «هوش هیجانی» به‌عنوان توانایی درک، تنظیم و مدیریت هیجان‌های فردی و بین‌فردی، جایگاهی محوری در فرایند آموزش و تربیت یافته است.

کتاب «هوش هیجانی در آموزش: چگونه معلم می‌تواند فضای مثبت ایجاد کند؟» با رویکردی علمی، کاربردی و مبتنی بر شواهد پژوهشی، به تبیین نقش کلیدی معلم در شکل‌دهی به فضای هیجانی کلاس درس می‌پردازد. این اثر بر این باور استوار است که معلم، فراتر از انتقال‌دهنده محتوا، معمار اصلی جو روانی و هیجانی کلاس است و شیوه تعامل، زبان ارتباطی، واکنش‌های هیجانی و تصمیم‌های تربیتی او می‌تواند زمینه‌ساز یادگیری عمیق یا مانعی جدی در مسیر رشد دانش‌آموزان باشد.

در این کتاب، هوش هیجانی نه به‌عنوان مفهومی انتزاعی، بلکه به‌مثابه مجموعه‌ای از مهارت‌های قابل یادگیری و پرورش معرفی می‌شود که معلمان می‌توانند آن را در عمل آموزشی خود به کار گیرند. خودآگاهی هیجانی، خودتنظیمی، همدلی، مهارت‌های ارتباطی و مدیریت روابط، از جمله مؤلفه‌هایی هستند که در چارچوب آموزش رسمی می‌توانند به ایجاد فضایی امن، حمایتگر و انگیزه‌بخش در کلاس درس منجر شوند. چنین فضایی، بستر مناسبی برای مشارکت فعال، کاهش تعارض‌ها، افزایش احساس تعلق و تقویت یادگیری ماندگار فراهم می‌آورد.

مخاطبان این کتاب، معلمان، دانشجویان علوم تربیتی، مدیران آموزشی و تمامی افرادی هستند که دغدغه بهبود کیفیت روابط انسانی در محیط‌های آموزشی را دارند. امید است این اثر بتواند با پیوند میان نظریه و عمل، معلمان را در مسیر توسعه شایستگی‌های هیجانی یاری رساند و گامی مؤثر در جهت ایجاد کلاس‌هایی مثبت، پویا و انسان‌محور بردارد؛ کلاس‌هایی که در آن یادگیری، در سایه احترام، همدلی و سلامت هیجانی شکوفا می‌شود.

مقدمه

آموزش به عنوان یکی از بنیادی ترین نهادهای اجتماعی، نقشی تعیین کننده در شکل دهی به شخصیت، نگرش ها و توانمندی های نسل های آینده ایفا می کند. در دهه های اخیر، توجه پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت از تمرکز صرف بر ابعاد شناختی یادگیری، به سوی ابعاد عاطفی، هیجانی و اجتماعی آن معطوف شده است. این تغییر نگرش، حاصل درک عمیق تری از ماهیت یادگیری انسان و پیچیدگی های روان شناختی محیط های آموزشی است. تجربه های آموزشی نشان می دهد که یادگیری مؤثر تنها در بستری امن، حمایتگر و سرشار از تعاملات مثبت انسانی شکل می گیرد. در چنین بستری، هیجان ها نقشی محوری در انگیزش، توجه، حافظه و معنابخشی به تجربه های یادگیری دارند. نادیده گرفتن مؤلفه های هیجانی در آموزش، می تواند به کاهش انگیزه، افت تحصیلی و بروز مشکلات رفتاری و روانی در دانش آموزان منجر شود.

هوش هیجانی به عنوان مفهومی میان رشته ای، پیوندی عمیق میان روان شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی برقرار کرده است. این مفهوم به توانایی فرد در شناسایی، درک، تنظیم و مدیریت هیجان های خود و دیگران اشاره دارد. پژوهش های متعدد نشان داده اند که افراد برخوردار از هوش هیجانی بالاتر، در برقراری روابط انسانی، حل مسئله، مدیریت تعارض و سازگاری با شرایط پیچیده، عملکرد موفق تری دارند. در محیط های آموزشی، این توانمندی ها اهمیت دوچندان می یابند؛ زیرا کلاس درس فضایی است که در آن تعاملات انسانی به صورت مستمر و فشرده رخ می دهد. معلم در این فضا، نه تنها انتقال دهنده دانش، بلکه الگوی رفتاری و هیجانی دانش آموزان به شمار می آید.

نقش معلم در شکل دهی به فضای هیجانی کلاس درس، نقشی انکارناپذیر و تعیین کننده است. شیوه برخورد معلم با خطاها، تفاوت های فردی، فشارهای تحصیلی و تعارض های

بین فردی، می‌تواند احساس امنیت یا اضطراب را در کلاس تقویت کند. فضایی که در آن دانش‌آموزان احساس احترام، پذیرش و ارزشمندی می‌کنند، زمینه‌ساز مشارکت فعال و یادگیری عمیق خواهد بود. در مقابل، فضایی مبتنی بر ترس، تنبیه و بی‌توجهی هیجانی، مانعی جدی در مسیر رشد شناختی و عاطفی دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. ازاین‌رو، توجه به هوش هیجانی معلمان، به‌مثابه یکی از شایستگی‌های حرفه‌ای آنان، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر در آموزش معاصر است.

کتاب حاضر با تمرکز بر هوش هیجانی در آموزش، می‌کوشد به این پرسش اساسی پاسخ دهد که معلم چگونه می‌تواند با تکیه بر مهارت‌های هیجانی، فضایی مثبت، پویا و یادگیرنده‌محور در کلاس درس ایجاد کند. این اثر بر این باور استوار است که فضای مثبت آموزشی، محصول تصادف یا صرفاً ویژگی‌های شخصیتی معلم نیست، بلکه نتیجه آگاهی، تمرین و به‌کارگیری هدفمند مهارت‌های هیجانی در موقعیت‌های آموزشی است. هوش هیجانی، مجموعه‌ای از توانمندی‌های قابل آموزش و توسعه است که می‌تواند در فرایند تربیت معلم و رشد حرفه‌ای او به‌طور نظام‌مند تقویت شود.

در این کتاب تلاش شده است تا مفاهیم نظری هوش هیجانی با نیازهای واقعی کلاس درس پیوند داده شود. مباحث مطرح‌شده، صرفاً جنبه نظری ندارند، بلکه با نگاهی کاربردی، به موقعیت‌های روزمره آموزشی و چالش‌های واقعی معلمان توجه دارند. مدیریت هیجان‌های شخصی معلم، همدلی با دانش‌آموزان، برقراری ارتباط مؤثر، ایجاد انگیزش درونی، و مدیریت فضای عاطفی کلاس، از جمله موضوعاتی هستند که در این چارچوب مورد بررسی قرار می‌گیرند. این رویکرد، به معلمان کمک می‌کند تا نقش خود را فراتر از انتقال محتوا بازتعریف کنند و به‌عنوان تسهیل‌گران رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان ایفای نقش نمایند.

فضای مثبت کلاس درس، نه تنها بر یادگیری تحصیلی، بلکه بر سلامت روان، عزت نفس و شکل گیری هویت اجتماعی دانش آموزان تأثیرگذار است. دانش آموزانی که در محیطی حمایتگر و همدلانه آموزش می بینند، نگرش مثبت تری نسبت به مدرسه، یادگیری و آینده خود پیدا می کنند. چنین فضایی، زمینه ساز کاهش تعارض ها، افزایش همکاری و تقویت احساس تعلق به محیط آموزشی است. معلم برخوردار از هوش هیجانی، قادر است نشانه های هیجانی دانش آموزان را به درستی تشخیص دهد و پیش از تبدیل شدن مشکلات کوچک به بحران های بزرگ، مداخله ای سازنده و تربیتی انجام دهد.

در عصر حاضر، که فشارهای تحصیلی، تغییرات اجتماعی و چالش های روانی دانش آموزان رو به افزایش است، توجه به بعد هیجانی آموزش اهمیتی دوچندان یافته است. نظام های آموزشی موفق، آن هایی هستند که به طور هم زمان به رشد شناختی و هیجانی یادگیرندگان توجه می کنند. این کتاب تلاشی است در جهت تقویت چنین نگاهی و فراهم کردن چارچوبی علمی و عملی برای معلمان که خواهان ایجاد تغییری مثبت و پایدار در کلاس های درس خود هستند.

مخاطب این کتاب، صرفاً معلمان شاغل نیستند، بلکه دانشجویان رشته های علوم تربیتی، مدیران آموزشی و همه علاقه مندان به بهبود کیفیت روابط انسانی در آموزش را نیز در بر می گیرد. امید است مطالب این اثر بتواند به توسعه نگرشی انسان محور، همدلانه و آگاهانه در آموزش کمک کند. این مقدمه، خواننده را به سفری علمی و تربیتی دعوت می کند که در آن، هوش هیجانی به عنوان ابزاری قدرتمند برای ساختن کلاس هایی مثبت، الهام بخش و یادگیرنده محور معرفی می شود. در نهایت، باور اصلی این کتاب آن است که آموزش مؤثر، پیش از آن که در ذهن رخ دهد، در دل و هیجان انسان شکل می گیرد.

هوش هیجانی یکی از مفاهیم کلیدی در روانشناسی و آموزش است که به توانایی فرد در شناخت، درک، و مدیریت هیجانات خود و دیگران اشاره دارد (گلمن، ۱۳۸۹). در محیط آموزشی، این مهارت به ویژه برای معلمان نقش حیاتی دارد، زیرا مدیریت کلاس درس نیازمند تعامل موثر با دانش‌آموزان و ایجاد فضایی است که در آن یادگیری به بهترین شکل ممکن رخ دهد (سیف، ۱۳۹۷). معلمان که از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند، توانایی بیشتری در ایجاد ارتباطات مثبت با دانش‌آموزان و مدیریت تعارضات کلاسی دارند. این توانایی به آن‌ها کمک می‌کند تا علاوه بر مدیریت بهتر کلاس، به نیازهای هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان نیز پاسخ مناسبی دهند (شعبانی، ۱۴۰۰). یکی از مولفه‌های اصلی هوش هیجانی، خودآگاهی است. معلمان با شناخت هیجانات و احساسات خود می‌توانند واکنش‌های بهتری در برابر موقعیت‌های استرس‌زا داشته باشند. این توانایی به آن‌ها کمک می‌کند تا تصمیمات بهتری اتخاذ کنند و در برابر رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان واکنش‌های سازنده‌تری نشان دهند (گلمن، ۱۳۸۹). علاوه بر خودآگاهی، خودتنظیمی نیز از مولفه‌های مهم هوش هیجانی است که به معلم اجازه می‌دهد احساسات خود را کنترل کرده و در موقعیت‌های دشوار آرامش خود را حفظ کند. این مهارت به ویژه در شرایطی که کلاس دچار بی‌نظمی می‌شود یا تعارضات میان دانش‌آموزان رخ می‌دهد، بسیار حائز اهمیت است (سیف، ۱۳۹۷).

همدلی، که توانایی درک احساسات و نیازهای دیگران است، یکی دیگر از مولفه‌های حیاتی هوش هیجانی محسوب می‌شود. معلمان که از این ویژگی برخوردارند، بهتر می‌توانند احساسات و نگرانی‌های دانش‌آموزان را درک کرده و با آن‌ها همدردی کنند. این امر باعث تقویت اعتماد متقابل و ایجاد محیطی امن و حمایت‌کننده در کلاس می‌شود (شعبانی، ۱۴۰۰). همچنین مهارت‌های اجتماعی به معلمان کمک می‌کند تا با استفاده از استراتژی‌های ارتباطی مناسب، روابط مثبت و پایداری با دانش‌آموزان ایجاد کنند و انگیزه‌های یادگیری را در آن‌ها تقویت کنند (گلمن، ۱۳۸۹). یکی از کاربردهای عملی

هوش هیجانی در مدیریت کلاس، استفاده از تشویق مثبت است. معلمان می‌توانند با تحسین و تشویق دانش‌آموزان برای رفتارهای مناسب، انگیزه‌های درونی آن‌ها را افزایش دهند. این رویکرد به جای تمرکز بر تنبیه، بر تقویت رفتارهای مثبت متمرکز است و باعث ایجاد فضای یادگیری مثبت و سازنده می‌شود (سیف، ۱۳۹۷). همچنین مدیریت تعارضات کلاسی با استفاده از مهارت‌های هوش هیجانی، امکان پذیر است. معلمان می‌توانند با شناسایی علت تعارض و به کارگیری همدلی و مهارت‌های ارتباطی، دانش‌آموزان را به حل مشکلات خود به صورت سازنده ترغیب کنند (شعبانی، ۱۴۰۰).

محیط یادگیری مثبت زمانی ایجاد می‌شود که معلم بتواند هیجانات و استرس‌های خود را مدیریت کند و در عین حال به نیازهای هیجانی دانش‌آموزان توجه کند. ایجاد چنین محیطی نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه باعث تقویت مهارت‌های اجتماعی و هیجانی آن‌ها نیز می‌شود (گلمن، ۱۳۸۹). برای دستیابی به این هدف، معلمان می‌توانند از تمرین‌های عملی برای تقویت هوش هیجانی خود استفاده کنند. این تمرین‌ها شامل مدیتیشن، نوشتن روزانه درباره احساسات و شرکت در دوره‌های آموزشی هوش هیجانی است (سیف، ۱۳۹۷). هوش هیجانی در عصر جدید به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی معلمان شناخته شده است که می‌تواند تاثیر بسزایی در کیفیت تدریس و یادگیری داشته باشد. با توجه به چالش‌های پیچیده‌ای که در مدیریت کلاس وجود دارد، تقویت هوش هیجانی به معلمان این امکان را می‌دهد که با دانش‌آموزان خود ارتباط عمیق‌تری برقرار کنند و محیطی فراهم سازند که در آن، هر دانش‌آموز بتواند به طور کامل پتانسیل‌های خود را شکوفا کند (شعبانی، ۱۴۰۰).

فصل اول

مفهوم هوش هیجانی

هوش هیجانی مفهومی است که در دهه‌های اخیر به یکی از موضوعات مهم در حوزه روان‌شناسی و علوم رفتاری تبدیل شده است. این مفهوم ابتدا توسط سالووی و مایر معرفی شد و سپس توسط دانیل گلمن گسترش یافت و مورد توجه قرار گرفت (گلمن، ۱۳۸۹). هوش هیجانی به معنای توانایی افراد در شناخت، درک و مدیریت هیجانات خود و دیگران تعریف می‌شود. این توانایی نه تنها در موقعیت‌های فردی بلکه در روابط اجتماعی و حرفه‌ای نیز اهمیت بسیاری دارد (سالووی و مایر، ۱۳۹۲).

یکی از ویژگی‌های برجسته هوش هیجانی، خودآگاهی است که به معنای توانایی شناخت احساسات و هیجانات شخصی در لحظه است. خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا ارتباط بهتری با خود و دیگران برقرار کند و رفتارهای خود را در موقعیت‌های مختلف ارزیابی کند (سیف، ۱۳۹۷). این توانایی به ویژه در مواقعی که افراد با چالش‌های هیجانی مواجه می‌شوند، نقش مهمی ایفا می‌کند. خودتنظیمی نیز یکی دیگر از مولفه‌های اساسی هوش هیجانی است. این ویژگی به توانایی فرد در کنترل و تنظیم هیجانات خود اشاره دارد. افرادی که از خودتنظیمی بالایی برخوردارند، می‌توانند در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا یا تنش‌آفرین آرامش خود را حفظ کنند و واکنش‌های مناسبی نشان دهند (گلمن، ۱۳۸۹). این توانایی به ویژه در محیط‌های کاری یا آموزشی که تنش‌های زیادی وجود دارد، بسیار اهمیت دارد.

همدلی یکی دیگر از ابعاد مهم هوش هیجانی است. همدلی به معنای درک و احساس کردن هیجانات دیگران است. این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا روابط انسانی بهتری برقرار کرده و با دیگران به صورت موثرتر تعامل کنند (سالووی و مایر، ۱۳۹۲). همدلی نه تنها باعث تقویت ارتباطات اجتماعی می‌شود، بلکه در کاهش تعارضات و ایجاد محیط‌های همکارانه نیز نقش دارد. هوش هیجانی همچنین شامل مهارت‌های اجتماعی است که به توانایی فرد در برقراری و مدیریت روابط مثبت با دیگران اشاره دارد. افرادی که دارای مهارت‌های اجتماعی قوی هستند، می‌توانند با دیگران ارتباطات موثر برقرار کنند، تیم‌های موفق تشکیل دهند و در گروه‌های اجتماعی و کاری به عنوان رهبران موفق شناخته شوند (گلمن، ۱۳۸۹).

یکی از کاربردهای عملی هوش هیجانی، مدیریت تعارضات است. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، می‌توانند درک عمیق‌تری از دیدگاه‌های مختلف داشته باشند و راه‌حل‌های سازنده برای تعارضات ارائه دهند (سیف، ۱۳۹۷). این توانایی به ویژه در محیط‌های پرتنش مانند محیط‌های کاری، خانوادگی یا آموزشی اهمیت دارد. هوش هیجانی همچنین به افراد کمک می‌کند تا انگیزه‌های درونی خود را تقویت کنند. افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً اهداف مشخصی دارند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند. این انگیزه درونی نه تنها باعث پیشرفت فردی می‌شود، بلکه می‌تواند در افزایش بهره‌وری و رضایت شغلی نیز تاثیرگذار باشد (سالووی و مایر، ۱۳۹۲). یکی از جنبه‌های مهم هوش هیجانی، تأثیر آن بر تصمیم‌گیری است. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، معمولاً توانایی بیشتری در تحلیل موقعیت‌ها و اتخاذ تصمیمات منطقی دارند. آن‌ها می‌توانند احساسات خود و دیگران را در فرآیند تصمیم‌گیری در نظر بگیرند و بهترین گزینه‌ها را انتخاب کنند (گلمن، ۱۳۸۹). به طور کلی، هوش هیجانی مفهومی چندبعدی است که در زمینه‌های مختلفی از جمله زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای کاربرد دارد.

این مفهوم به افراد کمک می‌کند تا نه تنها هیجانات خود را بهتر بشناسند و مدیریت کنند، بلکه بتوانند در تعاملات خود با دیگران نیز موفق‌تر عمل کنند (سیف، ۱۳۹۷). آموزش و تقویت هوش هیجانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های مختلف آماده‌تر کند.

تعریف و تاریخچه:

تعریف و تاریخچه هوش هیجانی به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی روانشناسی در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و نظریه‌پردازان قرار گرفته است. هوش هیجانی به توانایی افراد در شناخت، درک، مدیریت و تنظیم هیجانات خود و دیگران اشاره دارد. این مفهوم برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط سالووی و مایر مطرح شد و سپس توسط دانیل گلمن به صورت گسترده‌تری توسعه یافت (گلمن، ۱۳۸۹). بر اساس تعریف اولیه، هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی مانند ارزیابی هیجانات در خود و دیگران، بیان هیجانات و استفاده از اطلاعات هیجانی برای حل مسائل است (سالووی و مایر، ۱۳۹۲). تاریخچه هوش هیجانی به زمانی برمی‌گردد که نظریه‌های مربوط به هوش انسانی در اوایل قرن بیستم شکل گرفت. در آن زمان، پژوهش‌ها عمدتاً بر هوش شناختی متمرکز بود و از توانایی‌های هیجانی و اجتماعی غفلت می‌شد. افرادی مانند ترستون و اسپیرمن به تحلیل عوامل هوش پرداختند و به جنبه‌های مختلف آن اشاره کردند، اما درک اهمیت هیجانات در تعاملات انسانی همچنان در سایه باقی ماند (سیف، ۱۳۹۷).

در دهه ۱۹۸۰، هوارد گاردنر با ارائه نظریه هوش‌های چندگانه، زمینه را برای گسترش مفهوم هوش فراتر از جنبه‌های شناختی فراهم کرد. او به اهمیت هوش‌های بین‌فردی و درون‌فردی اشاره کرد که بعدها پایه و اساس نظریه هوش هیجانی شد (گاردنر، ۱۳۸۵).