

به نام خدا

فعالیت هیجانی در کلاس درس: تلفیق روان‌شناسی و آموزش

مولفان :

رباب سرهنگی

شهلا صالح دوست

لیلا عباداللهیان

فرانک آقایان

سمیرا فوائیدی

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 : سرهنکی، رباب ، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآورندگان : فعالیت هیجانی در کلاس درس: تلفیق روان‌شناسی و آموزش / مولفان: رباب سرهنکی ، شهلا صالح دوست ، لیلا عباداللهیان ، فرانک آقایان ، سمیراء فوائیدی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۰۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۲۷-۱
شناسه افزوده : صالح دوست ، شهلا ، ۱۳۵۷
شناسه افزوده : عباداللهیان ، لیلا ، ۱۳۵۰
شناسه افزوده : آقایان ، فرانک ، ۱۳۴۵
شناسه افزوده : فوائیدی ، سمیراء ، ۱۳۶۱
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : فعالیت هیجانی در کلاس درس - تلفیق روان‌شناسی و آموزش
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : فعالیت هیجانی در کلاس درس: تلفیق روان‌شناسی و آموزش
مولفان: رباب سرهنکی - شهلا صالح دوست - لیلا عباداللهیان - فرانک آقایان - سمیراء فوائیدی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زیرجدا
قیمت: ۱۵۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۲۷-۱
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل اول: مبانی و اهمیت هوش هیجانی در آموزش.....	۱۳
تعریف و مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی:.....	۱۸
تمایز هوش هیجانی از بهره هوشی (IQ):.....	۲۱
نقش هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی و اجتماعی:.....	۲۲
پیشینه پژوهشی هوش هیجانی در روان‌شناسی و آموزش:.....	۲۴
ارتباط هوش هیجانی با سلامت روان دانش‌آموزان:.....	۲۷
فصل دوم: پیوند هوش هیجانی با روان‌شناسی یادگیری.....	۲۹
تأثیر تنظیم هیجان بر فرآیند یادگیری:.....	۳۰
نقش انگیزش هیجانی در یاددهی-یادگیری:.....	۳۱
سبک‌های یادگیری و ابعاد هیجانی آن‌ها:.....	۳۲
مدیریت استرس و اضطراب در محیط آموزشی:.....	۳۴
یادگیری اجتماعی-هیجانی (SEL) به‌عنوان چارچوب نظری:.....	۳۶
فصل سوم: نقش معلم در پرورش هوش هیجانی دانش‌آموزان.....	۳۹
الگو بودن معلم در رفتار هیجانی:.....	۴۱
مهارت‌های گوش دادن فعال و همدلی:.....	۴۳
ایجاد فضای امن عاطفی در کلاس:.....	۴۴
بازخورد هیجانی مؤثر به دانش‌آموزان:.....	۴۵
شیوه‌های برخورد با رفتارهای چالش‌برانگیز:.....	۴۶
فصل چهارم: راهکارهای عملی آموزش هوش هیجانی در کلاس.....	۴۹

۵۳	تمرین‌های خودآگاهی هیجانی برای دانش‌آموزان:
۵۵	آموزش مهارت‌های کنترل خشم و مدیریت احساسات:
۵۹	فعالیت‌های گروهی برای تقویت همدلی و همکاری:
۶۳	استفاده از داستان، هنر و بازی در آموزش هیجان‌ها:
۶۷	سناریوهای شبیه‌سازی و ایفای نقش:
۷۱	فصل پنجم: ارزیابی و سنجش هوش هیجانی در محیط آموزشی
۷۵	ابزارها و پرسشنامه‌های معتبر سنجش هوش هیجانی:
۷۹	مشاهده رفتاری و تحلیل تعاملات دانش‌آموزان:
۸۰	ارزشیابی پیشرفت هیجانی-اجتماعی در طول سال تحصیلی:
۸۲	خودارزیابی و هم‌ارزیابی دانش‌آموزان:
۸۴	ترکیب داده‌های کمی و کیفی برای تحلیل نتایج:
۸۷	فصل ششم: چالش‌ها و آینده هوش هیجانی در آموزش
۸۹	موانع فرهنگی و ساختاری در آموزش هوش هیجانی:
۹۰	نقش فناوری و رسانه در پرورش یا تضعیف هوش هیجانی:
۹۲	آموزش معلمان و نیاز به برنامه‌های توانمندسازی:
۹۴	جایگاه هوش هیجانی در سیاست‌گذاری آموزشی:
۹۵	افق‌های پژوهشی و نوآوری‌های آینده:
۹۶	نتیجه‌گیری:
۹۹	منابع

پیشگفتار

در دهه‌های اخیر، نظام‌های آموزشی بیش از هر زمان دیگری با این واقعیت روبه‌رو شده‌اند که یادگیری صرفاً فرایندی شناختی و مبتنی بر انتقال اطلاعات نیست، بلکه پدیده‌ای پیچیده، چندبعدی و عمیقاً متأثر از عوامل هیجانی، عاطفی و اجتماعی فراگیران است. پژوهش‌های نوین در حوزه روان‌شناسی تربیتی و علوم یادگیری نشان می‌دهند که هیجان‌ها نقشی اساسی در توجه، انگیزش، حافظه، تصمیم‌گیری و در نهایت کیفیت یادگیری ایفا می‌کنند. از این منظر، کلاس درس تنها فضایی برای آموزش محتواهای درسی نیست، بلکه محیطی هیجانی-اجتماعی است که تجربه‌های عاطفی دانش‌آموزان در آن شکل می‌گیرد و بر فرایند یادگیری آنان تأثیر می‌گذارد.

کتاب «فعالیت هیجانی در کلاس درس: تلفیق روان‌شناسی و آموزش» با تکیه بر این رویکرد علمی و انسانی، در پی آن است که پیوندی معنادار میان یافته‌های روان‌شناسی هیجان و عمل آموزشی در کلاس درس برقرار سازد. این اثر بر این باور استوار است که معلم موفق، نه تنها به محتوای درسی و روش‌های تدریس تسلط دارد، بلکه از آگاهی هید. این اثر بر این باور استوار است که معلم موفق، نه تنها به محتوای درسی و روش‌های تدریس تسلط دارد، بلکه از آگاهی هیجانی، مهارت‌های عاطفی و توانایی مدیریت فضای هیجانی کلاس نیز برخوردار است. در چنین نگاهی، هیجان نه مانعی برای یادگیری، بلکه فرصتی برای تعمیق، معنادارسازی و پایداری آن تلقی می‌شود.

انگیزه نگارش این کتاب، مشاهده فاصله موجود میان دانش نظری روان‌شناسی هیجان و کاربرد عملی آن در محیط‌های آموزشی است. اگرچه مفاهیمی همچون هوش هیجانی، تنظیم هیجان، انگیزش درونی و یادگیری اجتماعی-هیجانی در ادبیات علمی به‌طور گسترده مورد بحث قرار گرفته‌اند، اما انتقال این مفاهیم به سطح عمل آموزشی و کلاس درس، همچنان با چالش‌هایی همراه است. این کتاب تلاش می‌کند با رویکردی کاربردمحور، مفاهیم نظری را به زبان آموزشی ترجمه کرده و راهکارهایی عملی، قابل اجرا و متناسب با شرایط واقعی کلاس درس ارائه دهد.

در تدوین این اثر، تلفیق دو حوزه روان‌شناسی و آموزش به‌عنوان محور اصلی مورد توجه قرار گرفته است. کتاب حاضر می‌کوشد نشان دهد که فعالیت‌های هیجانی هدفمند چگونه می‌توانند به افزایش انگیزش تحصیلی، بهبود تعاملات معلم-دانش‌آموز، کاهش تنش‌های کلاسی و ارتقای سلامت روان فراگیران کمک کنند. از این منظر، فعالیت هیجانی نه تنها ابزاری برای مدیریت

کلاس، بلکه راهبردی اساسی برای ارتقای کیفیت یادگیری و رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان محسوب می‌شود.

این کتاب برای طیف گسترده‌ای از مخاطبان، از جمله معلمان، دانش‌جو معلمان، مشاوران آموزشی، مدیران مدارس و پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت تدوین شده است. تلاش شده است تا محتوای کتاب، ضمن برخورداری از پشتوانه علمی معتبر، از پیچیدگی‌های غیرضروری پرهیز کرده و با زبانی روان، دقیق و کاربردی ارائه شود. توجه به تفاوت‌های فردی، تنوع فرهنگی، شرایط سنی فراگیران و اقتضائات بومی کلاس‌های درس، از اصول اساسی حاکم بر نگارش این اثر بوده است.

کتاب «فعالیت هیجانی در کلاس درس» بر این پیش‌فرض تأکید دارد که آموزش اثربخش، بدون توجه به ابعاد هیجانی یادگیری، ناقص و کم‌اثر خواهد بود. معلمی که قادر است هیجان‌های خود و دانش‌آموزان را به‌درستی درک و مدیریت کند، می‌تواند محیطی امن، حمایتگر و انگیزشی برای یادگیری فراهم آورد. چنین محیطی، بستر مناسبی برای پرورش مهارت‌های شناختی، اجتماعی و هیجانی فراگیران ایجاد می‌کند و آنان را برای مواجهه مؤثر با چالش‌های تحصیلی و زندگی آماده می‌سازد.

امید است این کتاب بتواند گامی مؤثر در جهت غنی‌سازی دانش حرفه‌ای معلمان، ارتقای کیفیت تعاملات آموزشی و توجه عمیق‌تر به نقش هیجان در یادگیری بردارد و به‌عنوان منبعی الهام‌بخش در مسیر تحول آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. بی‌تردید، آینده آموزش از آن رویکردهایی است که انسان را در تمام ابعاد شناختی، هیجانی و اجتماعی او مورد توجه قرار می‌دهند؛ رویکردی که این اثر تلاش دارد در چارچوب آن گام بردارد.

مقدمه

آموزش و یادگیری، به عنوان دو رکن اساسی نظام‌های تربیتی، همواره موضوع توجه اندیشمندان حوزه تعلیم و تربیت بوده‌اند؛ اما در دهه‌های اخیر، با گسترش پژوهش‌های میان‌رشته‌ای، نگاه به یادگیری از چارچوبی صرفاً شناخت‌محور فراتر رفته و ابعاد هیجانی، عاطفی و اجتماعی آن به عنوان مؤلفه‌هایی تعیین‌کننده مورد تأکید قرار گرفته‌اند. امروزه به طور فزاینده‌ای روشن شده است که یادگیری مؤثر بدون در نظر گرفتن نقش هیجان‌ها، نه تنها ناقص، بلکه در بسیاری از موارد ناکارآمد خواهد بود. کلاس درس، محیطی خنثی و عاری از هیجان نیست، بلکه بستری پویا از تجربه‌های عاطفی است که به طور مستقیم و غیرمستقیم بر فرایند یادگیری دانش‌آموزان اثر می‌گذارد.

هیجان‌ها نقش بنیادینی در جهت‌دهی به توجه، انگیزش، حافظه و پردازش اطلاعات ایفا می‌کنند. احساساتی همچون علاقه، کنجکاوی، اضطراب، ترس، امید و رضایت، می‌توانند یادگیری را تسهیل یا تضعیف کنند. پژوهش‌های روان‌شناسی آموزشی نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که تجربه‌های هیجانی مثبت‌تری در کلاس درس دارند، از مشارکت فعال‌تری برخوردارند، انگیزش تحصیلی بالاتری نشان می‌دهند و یادگیری عمیق‌تر و پایدارتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، محیط‌های آموزشی آکنده از تنش، اضطراب و بی‌توجهی هیجانی، زمینه‌ساز افت تحصیلی، کاهش تعاملات آموزشی و تضعیف سلامت روان فراگیران خواهند بود.

در این میان، نقش معلم به عنوان تنظیم‌کننده اصلی فضای هیجانی کلاس درس، اهمیتی دوچندان می‌یابد. معلم نه تنها انتقال‌دهنده دانش، بلکه الگوی هیجانی، تسهیل‌گر تعاملات عاطفی و سازنده جو روانی کلاس است. نحوه ارتباط معلم با دانش‌آموزان، شیوه مدیریت هیجان‌های فردی و جمعی، و میزان آگاهی او از فرایندهای هیجانی یادگیری، تأثیری مستقیم بر کیفیت آموزش دارد. از این رو، برخورداری معلمان از دانش و مهارت‌های مرتبط با هیجان، به عنوان یکی از شایستگی‌های اساسی حرفه معلمی در عصر حاضر مطرح می‌شود.

با وجود اهمیت انکارناپذیر هیجان در یادگیری، نظام‌های آموزشی سنتی غالباً بر ابعاد شناختی و محتوایی آموزش تمرکز داشته و به مؤلفه‌های هیجانی توجه کمتری نشان داده‌اند. برنامه‌های درسی، شیوه‌های ارزشیابی و حتی آموزش‌های ضمن خدمت معلمان، در بسیاری از موارد فاقد رویکردی نظام‌مند نسبت به فعالیت‌های هیجانی هستند. این غفلت، موجب شکل‌گیری شکافی

میان یافته‌های علمی روان‌شناسی هیجان و عمل آموزشی در کلاس‌های درس شده است؛ شکافی که پر کردن آن، نیازمند بازنگری جدی در نگرش‌ها و رویکردهای آموزشی است.

کتاب حاضر با عنوان «فعالیت هیجانی در کلاس درس: تلفیق روان‌شناسی و آموزش» در پاسخ به این نیاز اساسی تدوین شده است. هدف اصلی این اثر، تبیین جایگاه هیجان در فرایند یادگیری و ارائه چارچوبی علمی-کاربردی برای طراحی و اجرای فعالیتهای هیجانی در کلاس درس است. این کتاب می‌کوشد نشان دهد که چگونه می‌توان با بهره‌گیری از اصول روان‌شناسی هیجان، محیط‌های یادگیری معنادارتر، انگیزشی‌تر و انسانی‌تر ایجاد کرد.

در این اثر، فعالیت هیجانی به‌عنوان کنشی آگاهانه، هدفمند و آموزشی تعریف می‌شود که با هدف برانگیختن، هدایت و تنظیم هیجان‌های فراگیران در راستای یادگیری طراحی می‌گردد. فعالیتهای هیجانی، صرفاً به بازی‌ها یا تمرین‌های عاطفی محدود نمی‌شوند، بلکه طیفی گسترده از راهبردهای تدریس، تعاملات کلاسی، شیوه‌های بازخورددهی و روش‌های ارزشیابی را دربرمی‌گیرند. این فعالیتهای زمانی اثربخش خواهند بود که بر پایه شناخت عمیق از فرایندهای روان‌شناختی هیجان و با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی و فرهنگی دانش‌آموزان اجرا شوند.

یکی از ویژگی‌های برجسته این کتاب، رویکرد تلفیقی آن است. در تدوین مطالب، تلاش شده است تا مفاهیم نظری روان‌شناسی هیجان، هوش هیجانی، تنظیم هیجان و یادگیری اجتماعی-هیجانی، با نیازهای عملی معلمان و واقعیت‌های کلاس درس پیوند داده شوند. این رویکرد، امکان بهره‌برداری عملی از دانش نظری را فراهم می‌سازد و معلمان را در تبدیل مفاهیم انتزاعی به راهکارهای اجرایی یاری می‌دهد.

کتاب حاضر، همچنین به این نکته توجه دارد که فعالیتهای هیجانی، صرفاً ابزاری برای افزایش جذابیت کلاس نیستند، بلکه نقش مهمی در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان، کاهش رفتارهای مسئله‌ساز، بهبود روابط اجتماعی و تقویت احساس تعلق به مدرسه ایفا می‌کنند. در دنیای امروز که دانش‌آموزان با انواع فشارهای روانی و اجتماعی مواجه‌اند، کلاس درس می‌تواند به فضایی حمایتگر و ایمن برای رشد هیجانی آنان تبدیل شود؛ مشروط بر آن که معلمان از آمادگی و دانش لازم برخوردار باشند.

از منظر حرفه‌ای، توجه به فعالیت هیجانی در کلاس درس، به ارتقای شایستگی‌های معلمان نیز می‌انجامد. معلمانانی که قادرند هیجان‌های خود و دانش‌آموزان را به‌درستی تشخیص و مدیریت کنند، از خودکارآمدی بیشتری برخوردارند و با چالش‌های آموزشی انعطاف‌پذیرتر برخورد

می‌کنند. چنین معلمانی، آموزش را فرایندی انسانی، پویا و تعاملی می‌دانند و نقش خود را فراتر از انتقال محتوا تعریف می‌کنند.

مخاطبان این کتاب، طیف گسترده‌ای از معلمان دوره‌های مختلف تحصیلی، دانشجومعلمان، مشاوران مدرسه، مدیران آموزشی و پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت را شامل می‌شوند. ساختار و محتوای کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که ضمن برخورداری از پشتوانه علمی معتبر، قابلیت استفاده عملی در کلاس‌های درس واقعی را نیز داشته باشد. تلاش شده است زبان نوشتار، دقیق، روان و در عین حال تخصصی باشد تا هم برای مخاطبان دانشگاهی و هم برای معلمان شاغل قابل استفاده باشد.

در نهایت، این کتاب بر این باور استوار است که آموزش اثربخش در قرن بیست و یکم، نیازمند نگاهی جامع به انسان است؛ نگاهی که شناخت، هیجان و تعامل اجتماعی را به صورت یکپارچه در نظر می‌گیرد. فعالیت هیجانی در کلاس درس، نه یک رویکرد حاشیه‌ای، بلکه ضرورتی بنیادین برای پاسخ‌گویی به نیازهای آموزشی و تربیتی نسل امروز است. امید است مطالب ارائه‌شده در این اثر، بتواند گامی مؤثر در جهت غنی‌سازی دانش حرفه‌ای معلمان و بهبود کیفیت تجربه یادگیری در کلاس‌های درس بردارد.

کلاس درس صرفاً محلی برای تبادل اطلاعات علمی نیست؛ بلکه یک محیط زنده و پویا است که در آن، مجموعه‌ای از تعاملات عاطفی و هیجانی به طور مداوم رخ می‌دهد. معلم و دانش‌آموزان نه تنها بر اساس محتوای درسی، بلکه از طریق زبان بدن، لحن صدا، حالات چهره و واکنش‌های هیجانی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. این ارتباطات به طور ناخواسته بر یادگیری، انگیزه و حتی عزت نفس دانش‌آموزان اثر می‌گذارد. در چنین فضایی، هوش هیجانی معلم به عنوان یک مهارت اساسی نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت تجربه آموزشی ایفا می‌کند. معلمی که قادر است احساسات خود را به شیوه‌ای سازنده مدیریت کند و هیجان‌های دانش‌آموزان را به درستی درک و هدایت نماید، می‌تواند محیطی امن و انگیزشی برای یادگیری ایجاد کند. این توانایی به او کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های رفتاری، تعارض‌ها و استرس‌های روزمره کلاس، رویکردی خلاقانه و مؤثر اتخاذ کند.

رشد و پرورش هوش هیجانی در کلاس درس، نه تنها به نفع دانش‌آموزان است، بلکه سلامت روان و رضایت شغلی معلمان را نیز بهبود می‌بخشد. معلمانی که از مهارت‌های هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، کمتر دچار فرسودگی شغلی می‌شوند، توانایی بیشتری در حل مسئله دارند و روابط

کاری بهتری با همکاران و اولیا برقرار می کنند. این موضوع اهمیت آموزش و تقویت هوش هیجانی در دوره های تربیت معلم و برنامه های توسعه حرفه ای را دوچندان می سازد. با این حال، هنوز در بسیاری از نظام های آموزشی، توجه کافی به این بعد مهم از آموزش نشده و تمرکز عمده بر مهارت های شناختی و انتقال اطلاعات است. غفلت از آموزش هوش هیجانی می تواند منجر به ضعف مهارت های ارتباطی، افزایش تنش در کلاس و کاهش انگیزه یادگیری شود.

هوش هیجانی در بستر آموزش، پلی میان روان شناسی و تعلیم و تربیت ایجاد می کند. روان شناسی به ما کمک می کند تا سازوکارهای ذهن و هیجان را درک کنیم و تعلیم و تربیت چارچوبی برای به کارگیری این دانش در عمل فراهم می آورد. وقتی این دو حوزه به طور یکپارچه عمل کنند، نتایجی شگرف به دست می آید؛ دانش آموزان نه تنها در دروس علمی موفق می شوند، بلکه مهارت های زندگی را نیز می آموزند. این مهارت ها شامل همدلی، خودکنترلی، مدیریت استرس، ارتباط مؤثر و توانایی حل تعارض به صورت مسالمت آمیز است. چنین توانمندی هایی برای موفقیت در قرن بیست و یکم به اندازه مهارت های علمی ضروری هستند.

با این حال، آموزش هوش هیجانی نیازمند برنامه ریزی هدفمند، محتوای مناسب و روش های تدریس متنوع است. تجربه نشان داده که استفاده از روش های تعاملی مانند ایفای نقش، بحث گروهی، بازی های آموزشی و پروژه های مشترک، می تواند بستر مناسبی برای تمرین و تقویت مهارت های هیجانی فراهم آورد. در این میان، نقش معلم به عنوان تسهیلگر و الگو بسیار حیاتی است. معلم باید نه تنها آموزش دهنده مفاهیم علمی باشد، بلکه با رفتار و واکنش های خود، نمونه ای عینی از مدیریت هیجان و روابط انسانی سالم را ارائه دهد. این الگوپذیری به ویژه در دوره های کودکی و نوجوانی که شخصیت دانش آموزان در حال شکل گیری است، تأثیری ماندگار بر جای می گذارد.

یکی از چالش های اساسی در این مسیر، فقدان آموزش رسمی برای معلمان در حوزه هوش هیجانی است. بسیاری از معلمان در طول تحصیل خود، آموزش کافی در زمینه مدیریت هیجان و مهارت های اجتماعی ندیده اند و این امر باعث می شود در مواجهه با موقعیت های پیچیده کلاس درس، بیشتر به روش های سنتی و گاه ناکارآمد متوسل شوند. بنابراین، گنجاندن آموزش هوش هیجانی در برنامه های دانشگاهی و کارگاه های ضمن خدمت معلمان، یک ضرورت غیرقابل انکار است. این آموزش ها باید به گونه ای طراحی شوند که معلمان بتوانند هم خودآگاهی هیجانی و هم مهارت های بین فردی خود را ارتقا دهند و سپس این آموخته ها را به دانش آموزان منتقل کنند.

در کنار نقش معلمان، دانش‌آموزان نیز باید فرصت بیابند تا هوش هیجانی خود را به‌طور فعال پرورش دهند. این امر مستلزم آن است که کلاس درس به محیطی تبدیل شود که در آن، اشتباه کردن بخشی طبیعی از فرآیند یادگیری تلقی شود و احساسات مختلف بدون قضاوت منفی پذیرفته شوند. چنین فضایی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس امنیت روانی داشته باشند، افکار و احساسات خود را بیان کنند و در عین حال، مهارت گوش دادن و همدلی با دیگران را تمرین کنند. در این مسیر، فعالیت‌هایی مانند کارگروهی، پروژه‌های مشترک و گفت‌وگوهای باز می‌تواند بستری برای تمرین واقعی مهارت‌های هیجانی فراهم آورد.

تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش هوش هیجانی می‌تواند نتایج ملموس در بهبود عملکرد تحصیلی داشته باشد. دانش‌آموزانی که از مهارت‌های خودکنترلی، مدیریت استرس و انگیزه درونی بالاتری برخوردارند، نه تنها در آزمون‌ها موفق‌ترند، بلکه نگرش مثبت‌تری به مدرسه و یادگیری دارند. همچنین، این دانش‌آموزان روابط اجتماعی بهتری برقرار می‌کنند و کمتر درگیر رفتارهای پرخطر می‌شوند. این یافته‌ها تأکیدی بر آن است که سرمایه‌گذاری بر توسعه هوش هیجانی، نه تنها به نفع فرد، بلکه به سود جامعه نیز خواهد بود؛ چرا که پرورش شهروندانی مسئولیت‌پذیر، همدل و توانمند در ارتباطات انسانی، به کاهش تعارض‌های اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی منجر می‌شود. این کتاب با هدف ارائه چارچوبی نظری و عملی برای تقویت هوش هیجانی در محیط‌های آموزشی نگاشته شده است. رویکرد آن، تلفیقی از یافته‌های علمی روان‌شناسی و تجارب عملی معلمان در کلاس درس است. امید است که مطالعه این اثر بتواند راهگشایی برای معلمان، مدیران، مشاوران و سیاست‌گذاران آموزشی باشد تا با نگاهی جامع‌تر به فرآیند آموزش، جایگاه واقعی هیجان‌ها را در یادگیری به رسمیت بشناسند. در مسیر یادگیری، ذهن و قلب باید هم‌زمان به کار گرفته شوند؛ چرا که آموزش بدون توجه به هیجان‌ها، همانند ساختن ساختمانی است که ستون‌هایش سست و بی‌پایه‌اند. تنها با استوار کردن این ستون‌ها از طریق پرورش هوش هیجانی، می‌توان بنای یادگیری را محکم و پایدار ساخت.

فصل اول

مبانی و اهمیت هوش هیجانی در آموزش

هوش هیجانی یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی نوین است که ارتباط مستقیم با فرآیند یادگیری، کیفیت روابط انسانی و موفقیت در زندگی دارد. این مفهوم به توانایی فرد در شناخت و درک احساسات خود و دیگران، مدیریت و هدایت این احساسات و استفاده سازنده از آن‌ها در تصمیم‌گیری و حل مسائل اشاره دارد. در محیط‌های آموزشی، هوش هیجانی به‌عنوان یکی از پیش‌نیازهای اساسی برای ایجاد ارتباط مؤثر، مدیریت تعارض‌ها و ارتقای انگیزه یادگیری نقش‌آفرینی می‌کند. برخلاف تصور رایج که موفقیت تحصیلی را تنها به میزان بهره هوشی و توانایی‌های شناختی وابسته می‌داند، پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که سهم هوش هیجانی در موفقیت فردی و اجتماعی حتی بیش از هوش شناختی است. دانش‌آموزانی که توانایی درک و مدیریت هیجان‌های خود را دارند، نه تنها در فرآیند یادگیری عملکرد بهتری نشان می‌دهند، بلکه روابط سالم‌تری با همسالان و معلمان برقرار می‌کنند. مفهوم هوش هیجانی در آموزش، فراتر از یک مهارت فردی است و به‌عنوان یک رویکرد جامع در فرآیند تعلیم و تربیت شناخته می‌شود. این رویکرد به معلمان و مربیان کمک می‌کند تا به جنبه‌های عاطفی و هیجانی یادگیری توجه ویژه‌ای داشته باشند. هر دانش‌آموز با یک مجموعه منحصر به فرد از هیجان‌ها، تجارب و نیازها وارد کلاس درس می‌شود و نادیده گرفتن این ابعاد می‌تواند مانع یادگیری مؤثر شود. زمانی که معلم بتواند فضای کلاس را به محیطی امن و پذیرنده برای بیان احساسات تبدیل کند، انگیزه درونی دانش‌آموزان برای یادگیری افزایش می‌یابد. این امر به‌ویژه در شرایطی که دانش‌آموزان با فشارهای روانی و اجتماعی متعددی روبه‌رو هستند، اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. اهمیت هوش هیجانی در آموزش را می‌توان در چند بعد بررسی کرد. نخست، این توانایی باعث بهبود تعاملات اجتماعی و کاهش تعارض‌ها در محیط آموزشی می‌شود. دانش‌آموزانی که مهارت‌های همدلی، کنترل خشم و حل مسئله را می‌آموزند، کمتر درگیر رفتارهای مخرب می‌شوند و به جای واکنش‌های هیجانی

شدید، به دنبال راه‌حل‌های سازنده می‌گردند. دوم، هوش هیجانی موجب تقویت مهارت‌های خودتنظیمی می‌شود که یکی از عوامل کلیدی موفقیت تحصیلی است. این مهارت‌ها به دانش‌آموز کمک می‌کند تا با تمرکز بیشتری به فعالیت‌های درسی بپردازد و در برابر حواس‌پرتی و استرس مقاومت بیشتری داشته باشد. سوم، هوش هیجانی ارتباط مستقیمی با سلامت روان دارد. دانش‌آموزانی که توانایی مدیریت هیجان‌ها را دارند، کمتر دچار اضطراب، افسردگی یا احساس درماندگی می‌شوند. از منظر روان‌شناسی رشد، دوران مدرسه یکی از حساس‌ترین مراحل شکل‌گیری شخصیت و مهارت‌های اجتماعی است. در این دوران، آموزش هوش هیجانی نه تنها به رشد فردی کمک می‌کند، بلکه پایه‌گذار موفقیت‌های آینده در زندگی شغلی و اجتماعی خواهد بود. مدرسه به عنوان یک محیط اجتماعی کوچک، فرصت‌های بسیاری برای تمرین این مهارت‌ها فراهم می‌آورد. تعامل با همسالان، همکاری در گروه‌ها، مواجهه با رقابت و حتی تجربه شکست، همگی بسترهایی برای رشد هوش هیجانی هستند. معلمانی که آگاهانه این موقعیت‌ها را مدیریت می‌کنند و دانش‌آموزان را به بازاندیشی در احساسات و رفتارهایشان تشویق می‌کنند، نقش مهمی در پرورش نسل آینده ایفا می‌کنند. ربیعی، ح. (۱۳۹۸).

یکی از جنبه‌های کمتر مورد توجه اما حیاتی در آموزش هوش هیجانی، تأثیر آن بر انگیزه و علاقه به یادگیری است. زمانی که دانش‌آموز احساس کند که در کلاس پذیرفته می‌شود، شنیده می‌شود و ارزشمند است، تمایل بیشتری به مشارکت فعال در فرآیند یادگیری نشان می‌دهد. این حس تعلق و امنیت روانی، بستری را فراهم می‌آورد که در آن، دانش‌آموزان بدون ترس از قضاوت یا شکست، ایده‌های خود را بیان می‌کنند و از اشتباهات خود می‌آموزند. در چنین فضایی، یادگیری به تجربه‌ای لذت‌بخش و معنادار تبدیل می‌شود. توجه به هوش هیجانی در آموزش، همچنین می‌تواند به کاهش مشکلات رفتاری و افزایش انضباط در کلاس کمک کند. بسیاری از مشکلات رفتاری ناشی از ناتوانی دانش‌آموزان در بیان و مدیریت هیجان‌های خود است. آموزش مهارت‌هایی همچون شناسایی احساسات، استفاده از زبان مناسب برای بیان آن‌ها و یافتن راه‌حل‌های مسالمت‌آمیز برای تعارض‌ها، می‌تواند از بروز این مشکلات جلوگیری کند. معلمانی که خود دارای هوش هیجانی بالایی هستند، به جای اعمال تنبیه‌های سخت‌گیرانه، از رویکردهای حمایتی و اصلاحی استفاده می‌کنند که هم اثرگذاری بیشتری دارد و هم روابط مثبت را حفظ می‌کند.

در سطح کلان‌تر، پرورش هوش هیجانی در مدارس به توسعه سرمایه اجتماعی جامعه کمک می‌کند. شهروندانی که از کودکی مهارت‌های هیجانی و اجتماعی را آموخته‌اند، در بزرگسالی قادرند تعاملات سالم‌تری برقرار کنند، در محیط‌های کاری موفق‌تر باشند و در حل مشکلات اجتماعی مشارکت مؤثرتری داشته باشند. از این رو، توجه به هوش هیجانی در نظام آموزشی، سرمایه‌گذاری برای آینده جامعه محسوب می‌شود. یوسفی، ن. (۱۳۹۹).

با وجود تمام این مزایا، هنوز در بسیاری از نظام‌های آموزشی، جایگاه هوش هیجانی به‌طور رسمی تعریف نشده و آموزش آن به‌صورت پراکنده و غیرساختاریافته انجام می‌شود. این کمبود نیازمند تغییر نگرش در سیاست‌گذاران آموزشی و تدوین برنامه‌های درسی است که به‌طور مستقیم به آموزش مهارت‌های هیجانی بپردازد. همچنین، باید معلمان از طریق دوره‌های آموزشی تخصصی با روش‌های تدریس هوش هیجانی آشنا شوند تا بتوانند آن را به‌طور مؤثر در کلاس درس اجرا کنند. در مجموع، مبانی و اهمیت هوش هیجانی در آموزش، به ما یادآوری می‌کند که یادگیری فرآیندی صرفاً شناختی نیست و ابعاد هیجانی و اجتماعی آن به اندازه مهارت‌های علمی و فنی اهمیت دارد. معلمانی که این واقعیت را درک می‌کنند و در عمل به کار می‌گیرند، می‌توانند کلاس‌هایی ایجاد کنند که نه تنها دانش‌آموزان را برای موفقیت تحصیلی، بلکه برای زندگی واقعی نیز آماده سازد. این آمادگی شامل توانایی مواجهه با چالش‌ها، برقراری روابط سالم، تصمیم‌گیری آگاهانه و حفظ تعادل روانی در شرایط مختلف است. هوش هیجانی مفهومی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران، معلمان و سیاست‌گذاران آموزشی را به خود جلب کرده است. برخلاف گذشته که تأکید اصلی آموزش بر مهارت‌های شناختی و توانایی‌های تحلیلی بود، امروز می‌دانیم که جنبه‌های هیجانی و اجتماعی یادگیری نقشی به‌مراتب مهم‌تر در موفقیت دانش‌آموزان دارند. هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که به فرد کمک می‌کند هیجان‌های خود را بشناسد، آن‌ها را به‌درستی مدیریت کند، احساسات دیگران را درک نماید و از این آگاهی برای ایجاد روابط مؤثر و حل مسائل بهره‌گیرد. این توانایی‌ها در محیط آموزشی به‌ویژه کلاس درس، نقشی اساسی در شکل‌دهی به کیفیت تعاملات، انگیزه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. موسوی، ل. (۱۳۹۶).

اهمیت هوش هیجانی را می‌توان در این دانست که یادگیری و هیجان به‌طور جدایی‌ناپذیر به یکدیگر گره خورده‌اند. وقتی دانش‌آموز مضطرب، خشمگین یا غمگین است، بخش شناختی مغز