

هوش، هيجانی و خودکارآمدی تحصيلی دانش آموزان

مؤلف:

شریفة پیر محمدی علیشاه



نشر مارون

۱۳۹۵

سرشناسه: پیرمحمدی علিশاه، شریفه، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان/مولف شریفه پیرمحمدی علিশاه.

مشخصات نشر: تهران: نشر مارون، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۳۲-۰۰-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

بازداشت: کتابخانه.

موضوع: خودکارایی

Self-efficacy موضوع

موضوع: هوش هیجانی

Emotional intelligence موضوع

موضوع: پیشرفت تحصیلی

Promotion School موضوع

رده بندی: ۹۳ / ۹۳ / ۶۳۷ BF

رده بندی دیوید: ۱۵/۲

شماره کتابشناسی مؤ: ۱۱۹/۴۱



نشر مارون

هوش هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان

مؤلف: شریفه پیرمحمدی علিশاه

ویراستار: محمد مراد نامی

صفحه‌آرا: محمدرضا صدی

طراح جلد: امیر عباسی

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

چاپ: مهرگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۳۲-۰۰-۸

هفت هزار تومان

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

این اثر با همکاری مؤسسه فرهنگی و هنری گل بی منت بارون منتشر شده است.

نشانی: تهران، رودکی، پایین‌تر از تقاطع سپه رودکی، کوچه پندرامی، پلاک ۲، طبقه ۴، واحد ۹

کد پستی: ۱۳۴۶۷۵۳۴۳۱

تلفن: ۰۹۱۲۵۲۷۲۸۵۸ - ۶۶۴۷۷۶۱۱

ایمیل: maroonpub@gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	خودکارآمدی
۱۵	مفهوم خودکارآمدی
۲۲	ابعاد خودکارآمدی
۲۲	سطح
۲۲	عمومیت
۲۳	نیرومندی
۲۴	رویکرد شناختی-اجتماعی خودکارآمدی
۳۰	مراحل رشد خودکارآمدی
۳۳	کودکی
۳۳	نوجوانی
۳۴	بزرگسالی
۳۴	پیری
۳۶	اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان شناختی
۳۶	تأثیر خودکارآمدی بر سطح انگیزش
۳۶	۱. انتخاب اهداف
۳۷	۲. کسب نتایج یا پیامدهای مورد انتظار
۳۸	۳. اجرای اهداف

۳۹	 میزان تلاش:
۳۹	 ۵. میزان استقامت و پشتکار
۴۰	 ۶. استرس و فشار روانی
۴۰	 ۷. خودتنظیمی
۴۰	 تأثیر خودکارآمدی بر عواطف
۴۱	 چگونگی تأثیر درک خود کارآمدی بر تجربه و فعالیت
۴۱	 انتخاب
۴۱	 تلاش، مقاومت و عملکرد
۴۲	 هیجان
۴۲	 ویژگی‌های افراد خودکارآمد
۴۳	 بخش هیجانی
۴۵	 تاریخچه هوش هیجانی
۴۶	 مفهوم هوش هیجانی
۴۸	 ۱- شناخت، ادراک و تشخیص
۴۹	 ۲- به کار بردن در هیجان
۴۹	 ۳- برانگیختن خود
۵۰	 ۴- شناخت عواطف دیگران
۵۰	 ۵- حفظ ارتباط
۵۱	 نظریه‌های هوش هیجانی
۵۲	 - نظریه مهدیر و سالووی
۵۳	 - نظریه‌ی گلمن
۵۴	 - نظریه بار-اون
۵۵	 - نظریه هاینز
۵۸	 ابعاد هوش هیجانی
۶۶	 چهار شاخه‌ی نظریه‌ی هوش هیجانی
۷۱	 ادراک، ارزیابی و بیان هیجان
۷۳	 شیوه‌های سنجش هوش هیجانی



در جوامع امروز، همه ملت ها با هر نظام سیاسی و اجتماعی پیشرفته و در حال پیشرفت، به مسائل آموزش و پرورش توجه دارند و نسبت به دیگر فعالیت های اجتماعی بر آنها به نسبت بیشتری قائل هستند زیرا امروز، تربیت فرزندان را از مهم ترین نیازهای زندگی اجتماعی می شناسند (خیر، ۱۳۸۵).

یکی از عوامل شخصیت که در کنترل و سازمان دهی رفتار فرد مؤثر است خودکارآمدی است. خودکارآمدی به باورهای افراد درباره توانایی کنترل زندگی به دست خودشان گفته می شود. خودکارآمدی بر رفتار فرد بسیار تأثیرگذار است. به عنوان مثال، دانش آموز دارای خودکارآمدی سطح پایین ممکن است حتی برای یک امتحان خودش را آماده نکند، زیرا فکر می کند که هراندازه زحمت بکشد فایده ای نخواهد داشت. در مقابل، شخص برخوردار از خودکارآمدی سطح بالا در انجام کارها امیدوارتر و موفق تر است (سیف، ۱۳۸۶).

قضایات‌های مربوط به خودکارآمدی به دلیل نقش مهمی که در رشد انگیزش درونی دارد، از اهمیت خاصی برخوردار است. به دلیل این که خودکارآمدی نشان داده است که بر فائق آمدن و استقامت در برابر موانع اثر می‌گذارد (بندورا) می‌تواند علت مهمی برای عملکرد نسبت به وظایف بین فردی پیچیده باشد (گیست و همکاران). خودکارآمدی ادراک‌شده به تعداد مهارت‌های شخص مربوط نمی‌شود بلکه به آنچه شخص باور دارد که تحت شرایط خاص می‌تواند انجام دهد مربوط می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷).

از دیدگاه دیگر، در کنار موضوع خودکارآمدی، هوش هیجانی از موضوعات روان‌شناختی است که توجه بسیاری از روانشناسان و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود معطوف داشته است. هوش هیجانی توانایی‌های شخص در مواجهه با چالش‌های محیطی است و موفقیت فرد را در زندگی پیش‌بینی می‌کند؛ بنابراین هوش هیجانی را می‌توان به‌کارگیری قابلیت‌های عاطفی خود و دیگران، در رفتارهای فردی و گروهی، برای دستیابی به اهداف و نتایج تعریف کرد (ووثوقی کیا، ۱۳۸۳).

شناسایی عوامل مهم و مؤثر در هوش هیجانی در ارتباط با ویژگی‌های آموزشگاهی و اجتماعی افراد کمک شایانی درجهی به بهبود وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان خواهد کرد. اگر عوامل مؤثر در ارتقای سطح خودکارآمدی و هوش هیجانی شناخته و از آن‌ها به نحو مطلوب استفاده شود، موفقیت‌های شایان توجهی در فرایند آموزش و پرورش و یادگیری و مهم‌تر از همه استمرار یادگیری ایجاد خواهد شد (وکیلی، ۱۳۸۵).

به بیان دیگر، باورهای خودکارآمدی همراه با هوش هیجانی بالا

سبب می شود تکلیف موردنظر به صورت مفید و مؤثر انجام شود. افراد خودکارآمد و باهوش هیجانی بالا به فرایند تفکر و تنظیم افراد خود نظارت دارند، تعهدات و مشکلات را کنترل می کنند و با موقعیت های تهدیدآمیز و چالش برانگیز بیشتر درگیر می شوند. آن ها مشکلات را چالش می بینند نه تهدید و با او فعالانه موقعیت جدید را جستجو می کنند (میرسمعی، ۱۳۸۷).

یکی از موقعیت های چالش برانگیز برای نوجوانان، حوزه تحصیل است. افراد با خودکارآمدی بالا می توانند با موقعیت های چالش برانگیز بیشتر درگیر شوند. آن ها با کنجکاوی می توانند از راه حل های مناسب برای حل مشکلات خویش بهره ببرند و از خود استقامت بیشتری برای حل مسائل تحصیلشان دهند (بندورا، ۱۹۹۷).

هم چنین، دانش آموزان و دانشجویان باهوش هیجانی بالا، با تلاش قابل قبول می توانند یاد بگیرند، من دسته از دانش آموزان تلاش بیشتر کرده و در مواجهه با مشکلات پافشاری می کنند، توجه خود را بر مشکل متمرکز کرده و احساس آرامش و خوش بینی بیشتری می کنند و از راهبردهای مؤثرتری بهره می گیرند (وول فولک، ۱۹۸۰).

در این اثر مؤلف درصدد پرداختن به مقوله های خودکارآمدی و هوش هیجانی در دانش آموزان است. امید است که در حد کم و بیش و توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت قرار گیرد.

شریفه پورجمالی

پاییز ۱۳۹۰