

به نام خداوند جان و خرد

هوش هیجانی و راههای ارتقاء آن

مولفان

گوهر نظری بولانی

سالار دوستی

فاطمه لچینانی

سجاد اسکندری

فهرست نویسی فیبا

عنوان و نام پدیدآوران	:	هوش هیجانی و راههای ارتقاء آن / تالیف گوهر نظری بولاتی... و دیگران
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۱ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۹۷-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	تالیف گوهر نظری بولاتی، سالار دوستی، فاطمه لچینانی، سجاد اسکندری.
موضوع	:	هوش هیجانی
شناسه افزوده	:	نظری بولاتی، گوهر، ۱۳۶۰ -
رده‌بندی کنگره	:	BF ۵۷۶ / ۸۸ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۲/۴
شماره کتاب سی	:	۳۳۶۵۶۵۲

نام کتاب: هوش هیجانی و راههای ارتقاء آن

مؤلفان: گوهر نظری بولاتی، سالار دوستی، فاطمه لچینانی و سجاد اسکندری

ناشر: رشد فرهنگ

صفحه آرایشی: انتشارات رشد فرهنگ

طراحی جلد: مینا صفری

لیتوگرافی و چاپ: مرتضوی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۹۷-۲

ISBN: 978-600-5591-97-2

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۹	فصل اول: کلیات
۱۰	تعریف هوش
۱۳	هیجان
۱۴	هیجان‌ها و زیرشاخه‌های آن
۱۵	فصل دوم: نظریه‌ها و مدل‌های هوش هیجانی
۱۶	رویکرد زیستی
۱۷	رویکرد شناختی
۱۸	رویکرد اجتماعی
۱۹	تعریف هوش هیجانی
۲۰	مؤلفه‌های هوش هیجانی
۲۳	هیجان‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرند؟
۲۴	تاریخچه هوش هیجانی
۲۵	رشد هوش هیجانی
۲۸	تحول هوش هیجانی
۳۲	مدل توانایی هوش هیجانی
۳۶	مدل صفت هوش هیجانی
۳۷	مدل گلمن
۳۹	مدل ترکیبی هوش هیجانی
۴۰	هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن از دیدگاه گلمن
۴۴	هوش هیجانی از دیدگاه بار-آن
۴۷	هوش هیجانی از دیدگاه مایر و سالووی
۴۹	هوش هیجانی از دیدگاه هاینز
۵۳	فصل سوم: تاثیر متغیرهای مختلف بر ارتقاء هوش هیجانی
۵۴	آیا هوش هیجانی (EQ) مهم‌تر از هوش شناختی (IQ) است؟
۵۵	هوش هیجانی و هوش عمومی
۵۷	تاکید و تمرکز بر روی هوش هیجانی در محیط کار
۶۰	هوش هیجانی به عنوان یک قابلیت ذهنی
۶۱	هوش هیجانی و هوش‌بهر
۶۱	اهمیت اندازه‌گیری هوش هیجانی
۶۲	هوش هیجانی در تفکر
۶۲	هوش هیجانی در تعلیم و تربیت
۶۳	هوش هیجانی و زندگی عادی
۶۴	مدیریت هیجان و تاثیر آن بر زندگی زناشویی
۶۵	ادراک هیجانی و روابط زوجین

صفحه

عنوان

۶۸

چگونه می‌توان در هوش هیجانی پیشرفت کرد؟

۶۹

آموزش هوش هیجانی

۷۱

برنامه‌های مؤثر در راه بهبود و ارتقاء هوش هیجانی

۷۷

فصل چهارم: سنجش هوش هیجانی

۷۸

مقیاس هوش هیجانی

۷۸

پرستنامه هوش هیجانی سبیریا شرینگ

۸۲

معرفی آزمون هوش هیجانی بار - آن

۹۵

فصل پنجم: پژوهش‌های انجام شده پیرامون هوش هیجانی

۱۰۳

فهرست منابع

www.ketab.ir

مقدمه

مغز انسان، در قرن ۲۱ زندگی می‌کند، در صورتی که قلب او در عصر پارینه سنگی است آیا تا به حال با افرادی روبرو شده‌اید که از هوش کافی برخوردار بوده اما در زندگی اجتماعی و شغلی خود موفق نبوده‌اند؟ این پرسش نشان می‌دهد که ما از مطالعه جنبه‌های مهمی از توانمندی‌های انسانی در ارزیابی هوش غافل مانده‌ایم. تئوری‌های جدیدی درباره هوش ارائه شده که به تدریج جایگزین تئوری‌های سنتی می‌شوند. زمانی که روان‌شناسان در مورد مسائل هوش و تفکر به پژوهش پرداختند، مرکز توجه آنها جنبه‌های شناختی مانند حافظه و حل مسئله بود. اما پژوهشگرانی بودند که در همان زمان خاطر نشان می‌ساختند جنبه‌های غیرشناختی نیز باید مورد توجه قرار گیرد (رضوی، ۱۳۸۵).

بسیاری از مردم، مسیر راه‌های رسیدن به موفقیت در زندگی را، پیمودن دوره‌های دانشگاهی و تخصصی می‌دانند. گویی امروزه بدون داشتن مدرک تخصصی در یکی از رشته‌های دانشگاهی از نوع - غویب - این کشور هم در یکی از دانشگاه‌های مرغوب‌تر کشور، نمی‌توان شاهد موفقیت شد. شاید به همین علت است که بسیاری از جوانان ما حتی حاضرند برای طی این موفقیت هزینه‌های گزافی را بپردازند بنابراین مطالعات مختلف دانشمندان در حوزه روان‌شناسی نشان می‌دهد که دیگر تنها تکیه به بهره هوش^۱، پیش‌بینی کننده مناسبی برای تعیین موفقیت یک نوجوان در دوره‌های بزرگسالی نمی‌باشد. گذشته از این، تاریخچه بسیاری از کشورهای پیشرفته نشان می‌دهد، داشتن مزاج طبیعی و غنی نیز نمی‌تواند تضمین کننده پیشرفت و موفقیت یک ملت باشد. بنابراین برای تحقیقات روان‌شناسان به این نتیجه رسیدند که نمی‌توان فقط به IQ اشاره کرد. آنان در مطالعات خود مشاهده کردند بسیاری از انسانهای باهوش، بالا موفق نیستند. زیرا این انسانهای به ظاهر باهوش، که ممکن است در ریاضی و یا زیست اطلاعات زیادی داشته باشند، فاقد هر گونه خلاقیت و درخشانیت هستند. در تمام دنیا هستند تحصیلکرده‌هایی که از تجربیات کافی برای برقراری ارتباط با همکاران خود بی‌بهره هستند. تعداد زیادی از آنان هیچگونه کنترلی بر هیجانات خود ندارند.

افراد بسیاری در آزمونهای ورودی دانشگاه یا مؤسسات از نظر بهره هوشی نمره بالایی کسب می‌کنند، اما همین افراد در محیط کار چندان موفق به نظر نمی‌رسند، برعکس، شمار فراوانی از افرادی که نمره بهره هوشی متوسطی دارند، در محیط کار افرادی موفق و

تطبیق‌پذیر هستند که علت آن را می‌توان در سطح هوش هیجانی یا توانایی هدایت هیجان‌های شخصی در تمایلات فردی جستجو کرد. سال‌هاست که بر مقیاس‌های سنتی توانایی‌های شناختی برای کمک به افراد در انتخاب شغل و همچنین پیش‌بینی موفقیت تحصیلی و شغلی آنها تکیه کرده‌ایم. اما متأسفانه، پس از چند ۱۰۰ سال از سنجش IQ یا هوش عمومی، ما هنوز اطلاعات اندکی برای پیش‌بینی موقعیت فرد در محیط تحصیلی و شغلی در دست داریم (بار-آن، ۱۹۹۶، ترجمه، موسوی، ۱۳۸۶).

یکی از فرضیه‌های اساسی روش IQ هرگز به طور واقعی زیر سوال نرفته است: این که هوش به ما اجازه می‌دهد تا بدانیم مردم چگونه اطلاعات انتزاعی^۱ را پردازش می‌کنند. یعنی هوش همیشه به صورت چیزی تلقی می‌شود که مردم از طریق آن افکار و عقاید را بررسی می‌کنند، از منطق استفاده می‌کنند، با اعداد کار می‌کنند، شباهت‌ها را تشخیص می‌دهند، استنباط و استنتاج می‌کنند و مفاهیم جدیدی را به دست می‌آورند. همه این کارها به طور واضح در قلمرو شناختی^۲ (رایج) و عقلی^۳ قرار دارند، و هنگامی که آزمون‌های IQ مردم را در این نوع مهارت‌ها ارزیابی می‌کنند، نمره‌هایی ارائه می‌دهند که کاملاً براساس توانایی‌های شناختی است. در اکثر مواقع، این آزمون‌ها قسمت بزرگی از تجربه انسان را، که احساسات، تمایلات، و انگیزه‌های او را نشان می‌دهند، کاملاً نادیده می‌گیرند. بنابراین، مقیاس‌های هوشی همواره روی جنبه معینی از تجربه انسان تمرکز کرده‌اند، این جنبه (هوش) مطمئناً جنبه مهمی است اما تنها جنبه مهم نیست (گنجی، ۱۱/۱۴).

ما در برهه‌ای از زمان به سر می‌بریم که نظریه‌های سنتی مربوط به هوش و پیشرفت دچار تغییر و تحول شده‌اند و نظریه‌های جدید به طور مرتب جایگزین آن‌ها می‌شوند. نگرش جدید در ارتباط با هوش و پیشرفت این است که هوش هیجانی^۴ نسبت به IQ^۵ پیش‌بینی کننده مطمئن‌تری برای موفقیت فرد در زندگی و محیط کار می‌باشد. همچنین سنجش شناختی به تنهایی نمی‌تواند تضمین کافی برای کسب سلامتی، رضایت و گذران زندگی فردی باشد (رضوی، ۱۳۸۵).

1. abstract

2. cognitive

3. Intellectual

4. Emotional intelligence

5. Intelligence Quotient

مغز انسان دارای دو نوع متفاوت هوش است: هوش شناختی و هوش هیجانی. هر یک از دو هوش توسط منطقه خاصی از مغز انسان کنترل می‌شود. هوش هیجانی در منطقه‌ای به نام لیمبیک و پری فرونتال مغز و هوش شناختی توسط منطقهٔ نئوکورتیکال، هدایت و کنترل می‌شود. هر کدام از این توانایی‌ها در مسیرهای متفاوت اما در ارتباط با هم می‌باشند. هوش شناختی و هوش هیجانی دارای توانمندی‌های متفاوت نیستند ولی از یکدیگر مجزا هستند (ریمن، الکسلر، یان، هولمز و شوارتز، ۱۹۹۸؛ به نقل از بار آن و پارکر^۱، ۲۰۰۰، مترجم موسوی، ۱۳۸۶).

د نظریه ارزیابی - شناختی هیجان گفته می‌شود که احساس هیجان ناشی از ارزیابی اطلاعات درباره موقعیت محیط و حالت بدن است. به علاوه، خاطره‌های موقعیت‌های هیجانی گذشته، به عنوان پاسخگویی به شیوه خاص، و این فکر که چه چیزی ممکن است از حالت هیجانی عادی شود، ارزیابی ما دخالت می‌کنند (بناب، ۱۳۷۵).

هوش هیجانی با شناخت فرد از خویش و دیگران، ارتباط بین فردی، سازگاری و انطباق با محیط در جهت ارضای نیاز خود و انتظارات اجتماعی وابسته است. هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده موفقیت فرد در زندگی است چرا که نشان دهنده عملکرد فرد در موقعیت‌های اضطراری است (بار-ان، ۲۰۰۰، ترجمه انبای، ۱۳۸۵).

هوش هیجانی به عنوان یک مفهوم جدید از دهه ۱۹۹۰ وارد ادبیات روان‌شناسی شده و حاصل در هم تنیدگی دو ذهن هیجانی و عقلانی در رابطه متقابل عقل و احساس است. هوش هیجانی مؤلفه تازه‌ای است که خیلی از احساس به کاربرد آن در امور مختلف علاقمندند. نظریه هوش هیجانی، دیدگاه نوینی درباره پیش‌بینی عوامل موفقیت در زندگی از جمله پیشرفت تحصیلی و مقابله کارآمد با عوامل فشارزا به عنوان نشاء اختلال‌های روانی فراهم می‌آورد، زیرا بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی همچون اعتمادی، خودگرایی، خوش‌بینی، خودانگیختگی، کنترل تکانه‌ها، خودآگاهی و مدیریت هیجان، زمینه‌ساز موفقیت در عرصه‌های گوناگون زندگی هستند. هوش هیجانی بیانگر ابعاد هیجانی، شخصیتی و اجتماعی است که اغلب در فعالیت‌های روزمره مهمتر از ابعاد شناختی، مورد توجه قرار گرفته است (حاجیلو، ۱۳۸۳، نقل از نیکخواه، ۱۳۸۵).

^۱ Boron & Parker