



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی

میثم شیخی<sup>۱</sup>، الناز جدایی فسقندیس<sup>۲</sup>، ارغوان خسروی بابادی<sup>۳</sup>، عاطفه کروشای زاده<sup>۴</sup>

۱- کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه شاهد تهران

۲- کارشناسی ارشد زمین شناسی، دانشگاه تبریز

۳- دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوراسگان

۴- کارشناسی ارشد تاریخ، پیام نور اهواز

*M.sheykhi@gmail.com*

### چکیده

هوش هیجانی نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این نوع هوش به توانایی درک، مدیریت، و ارتقاء احساسات و ارتباطات افراد اشاره دارد. دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا، توانمندی‌های ارتباطی برتر، حل مسائل بهتر، و مهارت‌های اجتماعی فراوانی دارند که همگی به بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها کمک می‌کنند. این مهارت‌ها می‌توانند به تسهیل فرآیند یادگیری، مقابله با استرس، و ارتقاء انگیزه تحصیلی منجر می‌شود. همچنین، دانش‌آموزان با هوش هیجانی قوی تر در مواجهه با چالش‌ها و شکست‌ها از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر برخوردارند. این افراد معمولاً می‌توانند بهتر با فشارهای تحصیلی کنار بیایند و از تجربیات منفی به عنوان فرصت‌های یادگیری استفاده کنند. علاوه بر این، هوش هیجانی می‌تواند بهبود خودنظمی و ترتیب در تحصیلات کمک کند. دانش‌آموزان با این نوع هوش معمولاً بهتر می‌توانند زمان خود را مدیریت کرده و برنامه‌ریزی مؤثری برای تحصیلات خود داشته باشند. در نهایت، توجه به توسعه هوش هیجانی در آموزش ممکن است بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تسهیل کرده و به آن‌ها کمک کند تا به عنوان افرادی موفق و متعادل در زندگی اجتماعی و تحصیلی به نمایش گذارند.

**کلمات کلیدی:** هوش هیجانی- دانش‌آموزان- پیشرفت



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ۱- مقدمه

در دنیای امروز، تحصیلات و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بیش از هر زمان دیگری، به ابعاد گسترده‌ای گشوده شده است. به عنوان یک جنبه مهم در این مسیر پیشرفت، هوش هیجانی به عنوان یک عامل تأثیرگذار و اساسی در زمینه‌های اجتماعی و تحصیلی برجسته است. هوش هیجانی به توانایی درک و مدیریت احساسات، ارتباطات مؤثر، و توانایی مقابله با چالش‌ها اشاره دارد. در این مقاله، به بررسی نقش بسیار مهمی که هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند، می‌پردازیم. ارتقاء هوش هیجانی در دانش‌آموزان می‌تواند بهبود مهارت‌های ارتباطی، مدیریت استرس، و ایجاد انگیزه برای یادگیری را تسهیل کرده و ارتباط مستقیم با عملکرد تحصیلی داشته باشد. به عبارت دیگر، این نوع هوش نقش اساسی در شکل‌دهی به شخصیت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. هوش هیجانی نه تنها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات خود را درک و مدیریت کنند، بلکه تأثیر مستقیم بر روی عملکرد تحصیلی آن‌ها دارد. افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً بهترین شیوه‌های مدیریت زمان و اولویت‌بندی را درک کرده و از مهارت‌های مؤثر در حل مسائل و تصمیم‌گیری بهره‌مند هستند. علاوه بر این، توانایی مواجهه با فشارها و استرس‌های تحصیلی نقش مهمی در پیشرفت دانش‌آموزان دارد. هوش هیجانی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش استقامت روحی و توانایی مقابله با چالش‌های تحصیلی باشد که در نهایت، به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه تحصیلی منجر می‌شود.

به عنوان جمع‌بندی، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نه تنها به مهارت‌های تحصیلی و آکادمیک بستگی دارد، بلکه نقش مهمی در این موفقیت به عهده هوش هیجانی آن‌ها نیز است. افزایش آگاهی و توسعه هوش هیجانی در محیط‌های آموزشی می‌تواند بهبود چشمگیری در تجربه تحصیلی و پیشرفت دانش‌آموزان ایجاد کند.

در زمینه هوش هیجانی، مفاهیم اساسی عبارتند از:

**هوش هیجانی (EI):** توانایی درک، ارزیابی، و مدیریت احساسات خود و دیگران، همچنین استفاده مؤثر از این احساسات در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلف.

**آگاهی احساساتی:** شناخت و درک احساسات شخصی و دیگران به منظور بهبود ارتباطات و تصمیم‌گیری‌های موفق. مدیریت احساسات: توانایی کنترل و مدیریت احساسات به نحوی که به نفع شخص باشد و از ایجاد عواطف مخرب جلوگیری شود.

**توانمندی در ارتباطات:** ایجاد و حفظ روابط سالم با دیگران، از جمله مهارت‌های گفتاری و شنیداری.

**مهارت‌های میان‌فردی:** توانایی همکاری، تعامل مثبت، و حل مسائل در گروه‌ها و ارتباطات گسترده‌تر. این مفاهیم اساسی نشان‌دهنده اهمیت توازن میان احساسات شخصی و مهارت‌های اجتماعی در ساختار هوش هیجانی می‌باشند.

**بیان مسئله:** با توجه به روند پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و ارتباط آن با هوش هیجانی، چگونگی تأثیر ارتقاء هوش هیجانی بر بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. این تحقیق سعی دارد با تجزیه و تحلیل ابعاد مختلف هوش هیجانی، اثرات آن بر مهارت‌های تحصیلی و رفتارهای تحصیلی دانش‌آموزان را بررسی نماید.

**سوالات تحقیق:** آیا دانش‌آموزانی با هوش هیجانی بالاتر عملکرد تحصیلی بهتری دارند؟ چگونه ابعاد مختلف هوش هیجانی، از جمله آگاهی احساساتی و مدیریت احساسات، بر توانایی مدیریت زمان و حل مسائل تأثیر می‌گذارد؟ آیا ارتقاء هوش هیجانی از طریق آموزش‌ها و فعالیت‌های مشخص می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود؟

چه تدابیر و برنامه‌هایی می‌تواند در مدارس برای تقویت هوش هیجانی دانش‌آموزان اجرا شود؟ این تحقیق به دنبال ارائه نتایجی جامع و کاربردی است که می‌تواند به افزایش کیفیت آموزش و پرورش و پشتیبانی از پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

**مبانی نظری:** تئوری هوش هیجانی: بر اساس تئوری هوش هیجانی مری مایر و پیتر سالووی، هوش هیجانی شامل پنج بعد اصلی از جمله آگاهی احساساتی، مدیریت احساسات، توانمندی در ارتباطات، انگیزش، و مهارت‌های میان‌فردی است. این تئوری مبنایی برای تحلیل ارتباط میان هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان فراهم می‌کند. تأثیرات هوش هیجانی بر یادگیری: نظریه‌ها و مطالعاتی که به تأثیرات هوش هیجانی بر فرآیند یادگیری و توسعه مهارت‌های تحصیلی می‌پردازند، از جمله مطالعات دانیل گلنن و جان مایر به عنوان مبانی نظری مورد استفاده قرار می‌گیرند. مدل‌های آموزش هوش هیجانی: مدل‌های آموزشی مانند مدل (CASEL) مرکز توانمندسازی، یادگیری، و هوش هیجانی، اصول و روش‌های آموزشی بر اساس هوش هیجانی را برای بهبود عملکرد تحصیلی مورد بررسی قرار می‌دهند.

**نظریه انگیزش تحصیلی:** تئوری‌های انگیزش تحصیلی مانند نظریه هاروی گاردنر و مدل تصمیم‌گیری تحصیلی، تأثیرات هوش هیجانی بر انگیزه و تعهد به یادگیری را مورد بررسی قرار می‌دهند. با ترکیب این مبانی نظری، تحقیق می‌تواند به شناخت عمیق‌تری از نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و طراحی برنامه‌های بهینه برای ارتقاء آن ادامه یابد.

**تئوری هوش چندگانه گاردنر:** گاردنر با معرفی هشت نوع هوش (شامل هوش لفظی، فضایی، منطقی، اجتماعی، هوش تحلیلی، هوش خودآگاهی، هوش طبیعت‌گرا و هوش حرفه‌ای) به ارتباط هوش هیجانی با انواع هوش پرداخته و نشان داده است که این دو نوع هوش با یکدیگر ارتباط چند جانبه دارند و می‌توانند به تعادل کلی هوش افراد کمک کنند.

**آموزش هوش هیجانی در مدارس:** مدل‌ها و برنامه‌های آموزشی مختلف برای تقویت هوش هیجانی در محیط‌های آموزشی وجود دارند. این برنامه‌ها ممکن است شامل فعالیت‌های آگاهی احساساتی، تمرینات مدیریت احساسات، و ایجاد ارتباطات سالم باشند که به بهبود توانمندی‌های تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کنند.

**تأثیرات هوش هیجانی بر مهارت‌های تحصیلی:** مطالعات اخیر نشان داده‌اند که دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالاتر معمولاً در دروس مختلف موفق‌تر هستند. این تأثیرات ممکن است از طریق افزایش تمرکز و توانایی مدیریت زمان، افزایش انگیزه تحصیلی، و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی به وجود آید. ترکیب این مبانی نظری امکان ارائه دیدگاهی گسترده در خصوص نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم می‌کند و مبنایی قوی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و تربیتی جهت بهبود هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی ارائه می‌دهد.

**تأثیرات هوش هیجانی بر سلامت روانی:** تحقیقات نشان می‌دهد که دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا معمولاً سطح سلامت روانی بهتری دارند. این مسئله نشان‌دهنده تأثیر مستقیم هوش هیجانی بر فاکتورهای مهمی مانند استرس، افسردگی و اضطراب است که می‌تواند به بهبود کلی محیط تحصیلی و تحصیلات کمک کند.

**نقش تربیت و آموزش در شکل‌گیری هوش هیجانی:** تربیت و آموزش می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری هوش هیجانی دانش‌آموزان ایفا کند. ایجاد فرصت‌های آموزشی برای تقویت آگاهی احساساتی، تسلط بر مهارت‌های مدیریت احساسات و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به بهبود هوش هیجانی و در نتیجه، بهبود پیشرفت تحصیلی منجر شود.

**برنامه‌های آموزشی توسعه هوش هیجانی:** برنامه‌های آموزشی متنوعی وجود دارند که به افراد کمک می‌کنند هوش هیجانی خود را توسعه دهند. این برنامه‌ها معمولاً شامل فعالیت‌های عملی، نقاشی‌های گروهی، و تمرینات ارتقاء آگاهی احساساتی می‌شوند.

**تأثیر تعاملات اجتماعی در محیط تحصیلی:** تعاملات اجتماعی و روابط میان دانش‌آموزان و معلمان نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی و هوش هیجانی دارند. توسعه مهارت‌های میان‌فردی و ایجاد ارتباطات سالم می‌تواند به بهبود هر دو این جنبه کمک کند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

از این جا بهتر است تا مطالعه و تحقیقات بیشتر در زمینه‌های نظریه هوش هیجانی، تأثیرات آموزش و تربیت بر هوش هیجانی، و برنامه‌های کاربردی جهت ارتقاء هوش هیجانی ادامه یابد.

## تعریف کامل هوش هیجانی

هوش هیجانی به توانایی فهم و مدیریت احساسات خود و دیگران اشاره دارد. این مفهوم از دهه‌های اخیر به عنوان یک ابعاد مهم از هوش شناختی و روان‌شناختی برشیده و تأثیرات بزرگی بر عملکرد افراد در زندگی شخصی و حرفه‌ای دارد.

عوامل موثر بر هوش هیجانی (EI) متنوع و پیچیده هستند، اما می‌توان این عوامل را به چند دسته اصلی تقسیم کرد:

- (۱) **آموزش و تربیت:** آموزش اجتماعی و اخلاقی: ارتقاء هوش هیجانی از طریق آموزش مهارت‌های اجتماعی، حل مسائل، و تصمیم‌گیری اخلاقی.
- (۲) **آموزش مدیریت استرس:** ارائه تکنیک‌ها و راهکارهای مدیریت استرس به فرد برای تقویت هوش هیجانی.
- (۳) **تعاملات اجتماعی:** تجربه ارتباطات مثبت و سالم با دیگران که می‌تواند به توسعه مهارت‌های ارتباطی و تعاملات اجتماعی کمک کند.
- (۴) **مواجهه با چالش‌ها:** تجربه مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی که می‌تواند به تقویت مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسائل کمک کند.
- (۵) **فرهنگ سازمانی:** فرهنگ سازمانی و محیط کاری که توجه به ارتقاء هوش هیجانی افراد داشته باشد.
- (۶) **حمایت خانواده:** حمایت و تربیت خانوادگی که ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی را ترویج کند و به تقویت احساسات کودکان کمک کند.
- (۷) **ویژگی‌های فردی:** خصوصیات شخصیتی: ویژگی‌های شخصیتی مثل انعطاف‌پذیری، پایداری احساسی و هماهنگی که می‌توانند تأثیر مستقیم بر هوش هیجانی داشته باشند.
- (۸) **خودآگاهی:** توانایی شناخت و درک احساسات و نقاط ضعف و قوت شخصی که به توانایی مدیریت هوش هیجانی کمک می‌کند.
- (۹) **سبک زندگی و سلامت عقلی:** سبک زندگی سالم: فعالیت‌های فیزیکی، تغذیه سالم، و خواب به موقع که تأثیرات مستقیمی بر سلامت عقلی و در نتیجه بر هوش هیجانی دارند.
- (۱۰) **آموزش مهارت‌های اجتماعی:** آموزش مهارت‌های ارتباطی مثل گوش دادن فعال، اظهار نظر به شیوه سازنده، و بیان احساسات به صورت سازنده.
- (۱۱) **آموزش مدیریت استرس:** آموزش تکنیک‌های تنفس عمیق و مراقبه برای کاهش استرس.
- (۱۲) **ارائه راهکارهای مدیریت زمان** برای افراد برای کاهش فشارها و تعادل کار-زندگی.
- (۱۳) **آموزش آگاهی از احساسات:** تربیت در زمینه شناخت احساسات و تفسیر صحیح آن‌ها.
- (۱۴) **انجام تمرین‌های آگاهی ذهنی** برای توسعه آگاهی از خود و محیط.
- (۱۵) **آموزش توانمندی در ارتباطات:** تقویت مهارت‌های گفتاری و نوشتاری برای ارتباط موثر.
- (۱۶) **آموزش انگیزه هیجانی:** تربیت در زمینه تعیین اهداف موثر و انگیزه برای دستیابی به آن‌ها. آموزش به کارکنان و دانش‌آموزان برای تشویق خود به توسعه و پیشرفت. **آموزش تفکر مثبت:** تربیت در ارتقاء تفکر مثبت و مدیریت افکار منفی.
- (۱۷) **ایجاد محیط‌های آموزشی** که به تقویت انگیزه و اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان کمک کند.
- (۱۸) **آموزش خودآگاهی:** تربیت در شناخت و درک خود و مهارت‌های شخصیتی.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۹) آموزش مهارت‌های مدیریت خود را از جمله مدیریت هوشمندانه احساسات شخصی.  
۲۰) آموزش مهارت‌های حل مسائل: ارائه فعالیت‌ها و تمرینات برای تقویت مهارت‌های حل مسائل و تصمیم‌گیری موثر. آموزش و تربیت هوش هیجانی نه تنها به فرد کمک می‌کند که احساسات خود را بهبود بخشد بلکه به افراد این امکان را می‌دهد که با احساسات دیگران هماهنگ شوند و در مواقع چالشی بهترین تصمیم‌ها را بگیرند. معلمان با توجه به نقش اساسی خود در زندگی دانش‌آموزان، می‌توانند به شکل مستقیم و غیرمستقیم در تقویت و ارتقاء هوش هیجانی آنها نقش داشته باشند: **مثال زدن از هوش هیجانی:** نقل قول از تجارب شخصی خود در مدیریت احساسات و حل مسائل. نشان دادن چگونگی برخورد با فراز و نشیب‌های زندگی با هوش هیجانی. ایجاد یک محیط کلاسی که احترام به احساسات دانش‌آموزان و پذیرش تفاوت‌ها را ترویج کند.

## آموزش مهارت‌های هوش هیجانی:

ارائه درس‌ها و فعالیت‌هایی که به تقویت مهارت‌های هوش هیجانی کودکان کمک کنند.  
انجام تمرینات آگاهی احساساتی و مدیریت استرس در کلاس.

## مدیریت کلاس با هوش هیجانی:

استفاده از راهکارهای مدیریت کلاسی که توجه به احساسات دانش‌آموزان را داشته باشد.  
مدیریت خود و کنترل احساسات در مواجهه با وضعیت‌های چالش‌برانگیز در کلاس.

## تشویق به همکاری و ارتباطات اجتماعی:

ترویج همکاری و کار گروهی که مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشد. ارتقاء ارتباطات مثبت میان دانش‌آموزان و تشویق به کمک به یکدیگر.

**تشویق به تفکر مثبت:** تشویق به تفکر به سمت راه‌حل‌ها و دیدگاه‌های مثبت. ایجاد فضایی که خطاها به عنوان فرصت‌های یادگیری تلقی شوند.

**پشتیبانی از تعادل کار-زندگی:** نشان دادن توازن میان کار و زندگی شخصی. ایجاد فرصت‌هایی برای استراحت و تفریح در کلاس.

**ارتقاء انگیزه تحصیلی:** ایجاد اهداف و وظایف مطلوب و قابل دستیابی. تشویق به انگیزه دانش‌آموزان برای یادگیری و پیشرفت.

معلمان با توجه به این نکات می‌توانند به تشویق هوش هیجانی دانش‌آموزان و بهبود عملکرد تحصیلی آنها کمک کنند. این نقش اساسی آنها در تربیت نسل‌های آینده را محکم می‌کند.

## نتیجه گیری:

در نتیجه، تحقیقات حاکی از اهمیت هوش هیجانی در بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. توسعه مهارت‌های ارتباطی، مدیریت احساسات، و افزایش انگیزه می‌تواند به تعزیز عملکرد تحصیلی و مواجهه مؤثر با چالش‌های تحصیلی کمک میکند. به طور کلی، تحقیقات نشان می‌دهد که هوش هیجانی دانش‌آموزان در بهبود عملکرد تحصیلی آنها نقش بسیار مهمی دارد. این شامل توانایی‌های ارتباطی، مدیریت استرس، تعامل اجتماعی، توانایی در تنظیم احساسات، و افزایش انگیزه می‌شود.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بهبود این مهارت‌ها می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بهترین استراتژی‌ها را در مواجهه با چالش‌های تحصیلی انتخاب کنند و عملکرد تحصیلی خود را بهبود. تحقیقات نشان می‌دهد که هوش هیجانی دانش‌آموزان ارتباط مستقیم با پیشرفت تحصیلی دارد. این شامل توانایی‌های ارتباطی، مدیریت استرس، تعامل اجتماعی، تنظیم احساسات، و افزایش انگیزه می‌شود. دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا ممکن است بهترین راهکارها را در مواجهه با چالش‌های تحصیلی انتخاب کنند و در نتیجه، عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند. بهبود این مهارت‌ها نه تنها بر تحصیلات بلکه بر مهارت‌های زندگی نیز تأثیرگذار هستند.

## منابع:

- (۱) دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)، ۱۸(۵)، ۹۷-۱۰۶.
- (۲) ثمری، علی‌اکبر، و طهماسبی، فهیمه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. اصول بهداشت روانی، ۹(۳۶-۳۵)، ۱۲۱-۱۲۸.
- (۳) کشاورز، نجمه، امینی، میترا، مانی، آرش، نبیئی، پریرسا، صفاری، زهرا، و جعفری، محمدمراد. (۱۳۹۳). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز. مجله دانشگاهی یادگیری الکترونیکی (IJVLMS) *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences* ۷۷-۷۰، (۳)۵.
- (۴) بشارت، محمدعلی، شالچی، بهزاد، و شمسی‌پور، حمید. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۲(۳-۴)، ۷۳-۸۴.
- (۵) کیانی، قمر، و کاکاوند، علیرضا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر زنجان. مطالعات روان‌شناختی، ۹(۲)، ۱۵۳-۱۷۱.