



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

نقش هوش هیجانی نقش در پیشرفت تحصیلی

سکینه علی پور^۱، حمیرا شکوهی^۲، زینب نوریان پور^۳، شهلا نوریان پور^۴، فاطمه چمن^۵

۱- کارشناسی، دبیر آموزش و پرورش، ارومیه

۲- کارشناسی حسابداری، دانشگاه آزاد واحد تربت جام

۳- کارشناسی زیست شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور

۴- کارشناسی حقوق، پیام نور خرم شهر

۵- کارشناسی ارشد مدیریت دولتی، پیام نور مرکز تهران غرب

S.alipoor@gmail.com

چکیده

هوش هیجانی نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی افراد ایفا می‌کند. این نوع هوش به توانایی درک و مدیریت احساسات، ارتباطات موثر، حل مسائل و تصمیم‌گیری مناسب اشاره دارد. دانش‌آموزان با هوش هیجانی قوی معمولاً در مواجهه با استرس، افکار منفی و چالش‌های تحصیلی بهتر عمل می‌کنند. همچنین، این نوع هوش باعث ارتقاء ارتباطات اجتماعی، تعاملات مثبت با همکلاسی‌ها و معلمان می‌شود، که به نوبه خود به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند.

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، پیشرفت تحصیلی، آموزش پرورش



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۱- مقدمه

در دنیای امروز، تحصیلات و مهارت‌های فنی تنها عوامل موفقیت فردی نیستند. هوش هیجانی به عنوان یک عامل کلیدی در پیشرفت تحصیلی نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. این نوع هوش، به توانایی درک، ادرار و مدیریت احساسات خود و دیگران، ارتباطات موثر و تصمیم‌گیری هوشمندانه اشاره دارد. در این متن، به بررسی اهمیت هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی فردی خواهیم پرداخت و نقش این نوع هوش در بهبود روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی را بررسی خواهیم کرد.

هوش هیجانی، به دانش‌آموزان امکان می‌دهد با چالش‌ها و استرس‌های تحصیلی به بهترین شکل ممکن مقابله کنند. فرد با توانایی مدیریت احساسات، می‌تواند در مواقع فشار و ناپایداری حوزه تحصیلی بهترین تصمیم‌ها را بگیرد و به بهبود عملکرد خود برسد. علاوه بر این، هوش هیجانی باعث تقویت ارتباطات اجتماعی می‌شود؛ این ارتباطات مثبت با همکلاسی‌ها، معلمان، و سایر اعضای جامعه تحصیلی، به عنوان پلی برای به اشتراک گذاری ایده‌ها و یادگیری تعاملی عمل می‌کنند.

از این رو، درک و توسعه هوش هیجانی نه تنها به بهبود روند تحصیلی کمک می‌کند بلکه به شکل فعالیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای فرد نیز ارتقا می‌بخشد. در مجموع، هوش هیجانی به عنوان یک عامل اساسی، در کنار دانش تخصصی، نقش به‌سزایی در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت افراد ایفا می‌کند.

با توسعه هوش هیجانی، افراد قادر به بهبود ارتباط با خود و دیگران می‌شوند، که این مهارت در محیط‌های آموزشی و کاری بسیار ارزشمند است. توانایی در ادرار و مدیریت احساسات به افراد کمک می‌کند تا با شکست‌ها و چالش‌ها به صورت سازنده برخورد کنند و از تجرب منفی آموزشی استفاده بهینه‌ای ببرند.

علاوه بر این، هوش هیجانی به عنوان یک عامل مهم در تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه و موفق نقش دارد. افراد با توانایی در ارزیابی مناسب شرایط و انتخاب گزینه‌های مناسب، می‌توانند به بهبود عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای خود برسند.

در نهایت، هوش هیجانی نه تنها به ارتقاء توانمندی‌های شخصی افراد کمک می‌کند بلکه به ساخت یک جامعه تحصیلی و حرفه‌ای پویا و سالم نیز کمک می‌کند. این ارتقاءها به طور کلی به بهبود کیفیت زندگی تحصیلی و شغلی فردانها را ایجاد می‌کند.

در تداخل با چالش‌ها و پیچیدگی‌های زندگی امروزه، هوش هیجانی به عنوان یک نهاد اساسی، ابزاری حیاتی برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای روزمره افراد می‌شود. فرد با داشتن هوش هیجانی بالا، در مواجهه با موقعیت‌های تحصیلی مختلف می‌تواند بهترین عملکرد را از خود به نمایش بگذارد.

همچنین، توانایی افراد در تدبیر و مدیریت احساسات‌شان، باعث می‌شود تا در فرآیند یادگیری موثرتر عمل کنند و از تجربیات منفی یاد بگیرند. هوش هیجانی نه تنها به بهبود نتایج تحصیلی کمک می‌کند بلکه به شکل فردی از نظر روانی و اجتماعی نیز تقویت می‌شود.

در نهایت، توسعه هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند تا بهترین نسخه از خود را در مسیر تحصیلی ارائه دهند و در جامعه به عنوان افرادی با مهارت‌های متنوع و هوشمندانه شناخته شوند.

مبانی نظری:

۱. هوش هیجانی:

- درک احساسات: توانایی در شناخت و درک احساسات خود و دیگران، از جمله تشخیص نوع احساسات مثل خوشحالی، نگرانی یا عصبانیت.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

- ادرار احساسات: مهارت در به اشتراک گذاری احساسات به نحو سالم و موثر با دیگران، که می‌تواند به ارتباطات بهتر و بهبود فرآیند یادگیری کمک کند.

۲. مدیریت استرس:

- تشخیص منابع استرس: شناسایی و درک منابع استرس، از جمله فشارها و چالش‌ها، و توانایی تجزیه و تحلیل آنها.
- استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس: آشنایی با راهکارها و تکنیک‌های مدیریت استرس مثل تمرینات تنفسی یا ورزش برای مقابله با فشارهای زندگی.

۳. ارتباطات موثر:

- گوش دادن فعال: توانایی بهبود فهم از دیدگاه دیگران و گوش دادن به صورت فعال به نظرات و نیازهای آنها.
- استفاده از زبان غیر کلامی: توانایی انتقال احساسات و افکار از طریق زبان غیر کلامی مانند ایما و حرکات بدن.
۴. تصمیم‌گیری هوشمندانه:

- تحلیل گزینه‌ها: توانایی در تحلیل گزینه‌ها و انتخاب تصمیمات مناسب با توجه به موقعیت و اهداف فرد.
۵. تدبیر در مدیریت احساسات:
- یادگیری از تجربیات: توانایی استخراج درس‌های یادگیری از تجربیات منفی و استفاده سازنده از آنها برای بهبود شرایط آینده.

۶. تاثیرگذاری در ارتباطات اجتماعی:

- ساختاردهی ارتباطات: توانایی در ایجاد ارتباطات مثبت و مؤثر با دیگران و مشارکت فعال در گروه‌ها و تیم‌ها.
- حل اختلافات: توانایی در مدیریت و حل اختلافات اجتماعی به نحوی که به تعاملات مثبت بیانجامد.

۱. محیط تحصیلی:

- تأثیر مدرسه و دانشگاه: نحوه آموزش و فرهنگ محیط تحصیلی بر تحصیلات فرد.
- مشارکت والدین: حمایت و تعامل مثبت والدین با محیط تحصیلی فرزندان.

۲. مهارت‌های تحصیلی:

- توانایی مدیریت زمان: توانایی موثر در برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از وقت برای تحصیلات.
- مهارت‌های مطالعه: توانایی در مطالعه موثر و استفاده از تکنیک‌های یادگیری
۳. هوش هیجانی:

- مدیریت استرس: توانایی مقابله با استرس‌های تحصیلی به ویژه در دوره‌های امتحانات.
- ارتباطات مثبت: توانایی برقراری ارتباطات موثر با همکلاسی‌ها و معلمان.

۴. پشتوانه خانوادگی:

- حمایت والدین: تأثیر حمایت والدین در تحصیلات و توسعه مهارت‌های تحصیلی.
- فرهنگ تحصیلی خانواده: اهمیت دادن خانواده به تحصیلات و یادگیری.

۵. میزان انگیزه:

- انگیزه شخصی: میزان علاقه و انگیزه فرد به یادگیری و پیشرفت در تحصیلات.
- انگیزه اجتماعی: تأثیر انگیزه ناشی از ارتباطات اجتماعی و انتظارات دیگران.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۶. مهارت‌های ارتباطی:

- توانایی گفتگو: توانایی در ارتباط مؤثر با دیگران و اعلام نیازها و سوالات.
 - همکاری گروهی: توانایی در کار تیمی و مشارکت فعال در گروه‌های تحصیلی.
- این عوامل به طور ترکیبی تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی افراد هستند و تعامل متقابل آنها با یکدیگر می‌تواند تجربه تحصیلی را بهبود بخشد.
- هوش هیجانی به توانایی درک، ادراک، و مدیریت احساسات خود و دیگران، به همراه توانایی ایجاد ارتباطات مؤثر و تصمیم‌گیری هوشمندانه اشاره دارد. این نوع هوش نه تنها شامل شناخت احساسات فردی و دیگران است، بلکه مهارت در مدیریت این احساسات و تأثیرگذاری به نحوی که به بهبود عملکرد فرد در مواقع چالش‌آور و ارتباطات اجتماعی کمک کند.
- هوش هیجانی شامل چندین عنصر اصلی می‌شود از جمله درک احساسات خود و دیگران، مدیریت احساسات، مهارت‌های ارتباطی مؤثر، توانایی در تصمیم‌گیری در مواقع فشار، و مهارت در حل مسائل اجتماعی. این مجموعه مهارت‌ها باعث می‌شود فرد بتواند بهترین نتایج را از خود در مواقع مختلف به دست آورده و با دیگران به بهترین شکل ممکن ارتباط برقرار کند.
- هوش هیجانی به انسان‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها، استرس‌ها و اتفاقات ناخواسته، باعث بهبود عملکرد شوند. این نوع هوش به فرد این امکان را می‌دهد که به خوبی با احساسات خود آشنا شود و بتواند آنها را مدیریت کند به گونه‌ای که موجب بهبود روحیه و کارایی شود.
- همچنین، هوش هیجانی در ارتباطات اجتماعی نقش کلیدی دارد. افراد با این نوع هوش، مهارت‌های برقراری ارتباطات سالم و موثر را تقویت می‌دهند. توانایی در گفتگو، گوش دادن فعال، و درک احساسات دیگران، مؤثر در ایجاد ارتباطات قوی و سازنده می‌باشد.
- به طور کلی، هوش هیجانی از اهمیت بسزایی برخوردار است چرا که به افراد کمک می‌کند در مواقع چالش‌آور با احساساتشان هماهنگ شوند، روابط اجتماعی قوی برقرار کنند و تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرند.
- هوش هیجانی شامل چندین بُعد و نهایتاً چهار نوع اصلی از هوش هیجانی مطرح می‌شود:
۱. درک احساسات (Perceiving Emotions): توانایی در تشخیص و درک احساسات خود و دیگران. افراد با این نوع هوش معمولاً به خوبی احساسات اطرافیان خود را درک می‌کنند.
 ۲. استفاده از احساسات (Using Emotions): توانایی در مدیریت و استفاده از احساسات به نحوی که در تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهایشان تأثیرگذار باشند. این ابعاد شامل مهارت در مدیریت استرس و استفاده بهینه از احساسات مثبت می‌شود.
 ۳. فهم احساسات (Understanding Emotions): توانایی در فهم علل و زمینه‌های احساسات، به طوری که بتوانند تجزیه و تحلیل عمیقی از احساسات ارائه دهند.
 ۴. مدیریت احساسات (Managing Emotions): توانایی در مدیریت و کنترل احساسات خود و دیگران به نحوی که به بهبود ارتباطات، تصمیم‌گیری‌ها و حل مسائل کمک کند.
- این ابعاد مختلف هوش هیجانی نشان دهنده تنوع و چگونگی تأثیرگذاری احساسات در زندگی روزمره فرد است و ترکیبی از این نوع هوش می‌تواند توانمندی‌های یک فرد در مواقع مختلف را شکل دهد.

نقش خانواده در پرورش هوش هیجانی

خانواده یک نقش بسیار مهم در تربیت هوش هیجانی افراد ایفا می‌کند. این تربیت از طریق ارتباطات، مدیریت احساسات، و فرهنگ خانواده شکل می‌گیرد. نقش‌های اصلی خانواده در تربیت هوش هیجانی به شرح زیر است:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۱. مدل سازی:
 - والدین با نشان دادن چگونگی مدیریت احساسات، حل مسائل، و برقراری ارتباطات مثبت، به عنوان نقش مدل برای فرزندان عمل می کنند.
۲. ارتباط موثر:
 - ارتباطات سالم و باز شنوایی در خانواده، فرزندان را آموزش می دهد که چگونه احساسات خود را به بهترین نحو به اشتراک بگذارند و ارتباطات مثبت برقرار کنند.
۳. تربیت مهارت های احساساتی:
 - ارائه مواقع و فرصت هایی برای فرزندان برای تجربه و درک احساسات خود و دیگران، مهارت های هوش هیجانی را تقویت می کند.
۴. حمایت و تشویق:
 - حمایت و تشویق والدین در مواقع مختلف، به کودکان اعتماد به نفس می دهد و ایشان را در مواجهه با چالش ها تربیت می کند.
۵. آموزش مهارت های حل مسائل:
 - تربیت فرزندان به منظور توسعه مهارت های حل مسائل و تصمیم گیری هوشمندانه در مواقع دشوار.
۶. ایجاد ارتباط با محیط اطراف:
 - آموزش به کودکان برای برقراری ارتباطات مثبت و سازنده با دیگران در خانواده و جامعه.
 - تربیت هوش هیجانی در خانواده به عنوان پایه اولیه برای توسعه مهارت های اجتماعی و عاطفی فردان در زندگی بزرگتر تأثیرگذار است و می تواند در شکل گیری فرد به عنوان یک فرد هوشمندانه و اجتماعی موثر نقش بسزایی داشته باشد.
 - معلم نقش بسیار مهمی در پرورش هوش هیجانی دانش آموزان دارند و می توانند این هوش را با اقدامات مختلف تقویت کنند. برخی از نقش های معلم در این زمینه عبارتند از:
 ۱. ارتباط مثبت:
 - برقراری ارتباطات مثبت و حمایت آمیز با دانش آموزان به افزایش اعتماد به نفس و تقویت هوش هیجانی آنها کمک می کند.
 ۲. تدریس مهارت های اجتماعی:
 - آموزش و تقویت مهارت های اجتماعی مانند گفتگو، گوش دادن فعال، حل اختلافات، و همکاری تیمی.
 ۳. پشتیبانی در مواجهه با استرس:
 - راهنمایی و پشتیبانی دانش آموزان در مواجهه با استرس ها و چالش های تحصیلی و زندگی.
 ۴. تشویق به توسعه مهارت های حل مسائل:
 - ایجاد فرصت ها برای تمرین مهارت های حل مسائل و تصمیم گیری هوشمندانه.
 ۵. تربیت احساس همدلی:
 - آموزش احترام به احساسات دیگران و تشویق به نشان دادن همدلی و حمایت از دیگران در محیط کلاس.
 ۶. ترویج خودآگاهی:
 - تشویق دانش آموزان به درک خود و افزایش آگاهی از احساسات، نیازها، و مهارت های شخصی.
 ۷. تعامل با والدین:
 - ایجاد تعامل فعال با والدین و به اشتراک گذاری اطلاعات مرتبط با رفتارها و پیشرفت هوش هیجانی دانش آموزان.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۸. ارائه فرصت‌های یادگیری عاطفی:

- ایجاد محیطی که امکان تجربه و یادگیری احساساتی و عاطفی را فراهم کند.
معلمان با توجه به این نقش‌ها، می‌توانند به شکل فعال در پرورش هوش هیجانی دانش‌آموزان مشارکت داشته و به توسعه مهارت‌های اجتماعی و روحیه مثبت آنها کمک کنند.
تحقیقات زیادی در زمینه نقش معلمان در پرورش هوش هیجانی دانش‌آموزان صورت گرفته است. برخی از نتایج این تحقیقات عبارتند از:

۱. تأثیر معلمان در توسعه هوش هیجانی:

- مطالعات نشان داده‌اند که رفتارها و اقدامات معلمان در کلاس در توسعه هوش هیجانی دانش‌آموزان نقش مهمی دارد. معلمان مثبت و پشتیبان، بهبود عملکرد هوش هیجانی دانش‌آموزان را تسریع می‌دهند.

۲. تداوم تأثیرات هوش هیجانی:

- تحقیقات نشان داده‌اند که تأثیرات آموزش‌های مرتبط با هوش هیجانی تا مدت زمان طولانی پایدار بوده و ممکن است در زندگی بزرگتر نیز ادامه یابد.

۳. ارتباط بین هوش هیجانی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی:

- برخی مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا ممکن است در پیشرفت تحصیلی بهتری داشته باشند.

۴. تأثیر آموزش هوش هیجانی:

- برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به دانش‌آموزان توانسته است مهارت‌های اجتماعی و روحیه آنها را بهبود بخشد.

۵. تأثیر محیط کلاس بر هوش هیجانی:

- محیط کلاس و سبک مدیریت کلاس تأثیر قابل توجهی بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دارد. معلمان با ایجاد محیط حمایت‌آمیز و فراهم کردن فرصت‌های یادگیری هوش هیجانی، می‌توانند به بهبود آن کمک کنند.

این موارد نشان می‌دهند که نقش معلمان در تربیت هوش هیجانی دانش‌آموزان حائز اهمیت است و اقدامات آنها می‌تواند به توسعه مهارت‌های هوش هیجانی در دانش‌آموزان کمک کند.

نتیجه گیری

بنیادی‌ترین نتیجه‌گیری از تحقیقات در زمینه نقش معلمان در پرورش هوش هیجانی دانش‌آموزان این است که معلمان با رویکردهای مثبت و پشتیبان، توانمندی‌های هوش هیجانی دانش‌آموزان را تقویت می‌کنند و می‌توانند به بهبود ارتباطات اجتماعی، مدیریت استرس، و پیشرفت تحصیلی آنها کمک کنند.

تداوم تأثیرات هوش هیجانی، ارتباط مستقیم بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی، و تأثیرات طولانی‌مدت آموزش هوش هیجانی بر جوانان، نکات مهمی هستند که نشان می‌دهند این حوزه از تربیت می‌تواند در سیر موفقیت و رشد فردی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد.

به طور کلی، همکاری مثبت و مؤثر معلمان با دانش‌آموزان در جهت توسعه مهارت‌های هوش هیجانی می‌تواند نقش بسیار موثری در ساختن فردی هوشمند، اجتماعی توانا، و موفق ایفا کند.

ادامه بهبود هوش هیجانی دانش‌آموزان نیازمند هماهنگی بین معلمان، خانواده‌ها، و جوامع آموزشی است. برنامه‌های آموزشی که به بهبود هوش هیجانی مخاطبان خود می‌پردازند، نیاز به تفهیم عمیق از نیازها و مشکلات آنها دارند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

منابع:

۱. دادی کوهسار، علی اکبر (۱۳۸۳)، بررسی مقایسه‌ای رابطه هوش هیجانی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهد و غیرشاهد دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد.
۲. خسرو جاوید، مهناز (۱۳۸۱)، بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
۳. دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۲)، هنجاریابی پرسشنامه بهر هیجانی بار اون (EQ-I) برای ارزیابی جنبه‌های مختلف هوش دانشجویان دانشگاه‌های تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
۴. شامراد لو، مهران (۱۳۸۳)، مقایسه نقش هوش هیجانی و هوش شناختی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پیش دانشگاهی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.

۵. Bar-on, R. (۱۹۹۷). Bar-on Emotional Quotient
۶. Inventory (EQ-I): Technical manual Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
۷. Goleman, Daniel (۱۹۹۵). Emotional Intelligence what it can matter more than IQ. New Yourk : Bantam Book.
۸. Mayar, J. D. & Salovay, P. (۱۹۹۸), The intelligence of emotional intelligence. ۱۷. ۴۳۳-۴۴۲.
۹. Goleman, Daniel (۱۹۹۸). Working with emotional intelligence. New Yourk Bantan.
۱۰. Salovay, P. , Carso, D. , & Mayer, J. D. (۲۰۰۲). Emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), Handbook of intelligence (۲nd ed.). New Yourk : Cambridge