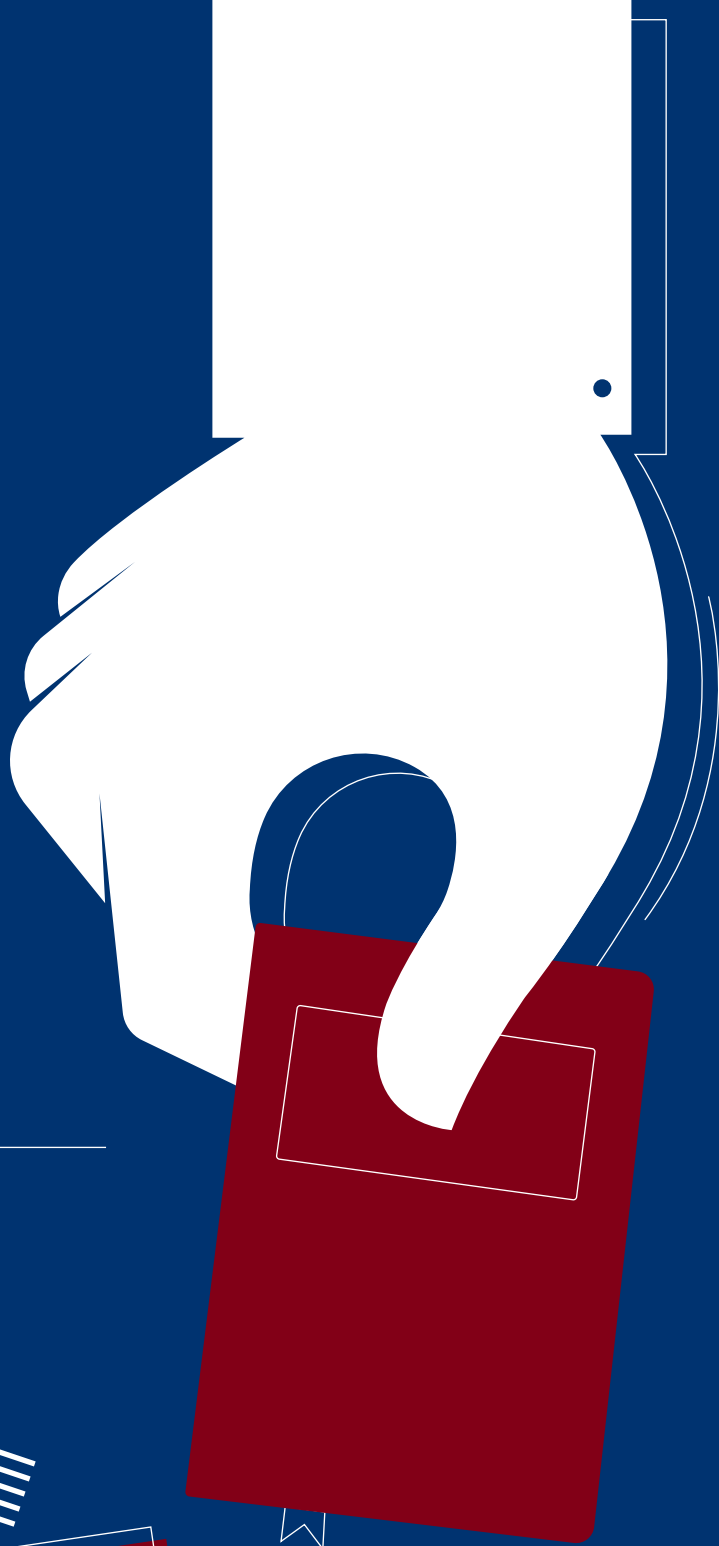


ضمیمهٔ کتاب انگیزش و هیجان

هوش هیجانی و نظریات مرتبط با آن



ضمیمه تکمیلی فصل ۲۲: هوش هیجانی و نظریات مرتبط با آن

هوش هیجانی به تلاش بر تشریح و تفسیر جایگاه هیجانات، احساسات و توانمندی‌های انسان‌ها اشاره دارد. یکی از مسائلی که به عنوان امتیازهای هوش هیجانی نسبت به بهره هوشی در نظر گرفته می‌شود، اکتسابی بودن آن می‌باشد که این توانمندی قابل یادگیری، تکامل، بهبود و اصلاح است.

تعاریف متعددی از هوش هیجانی ارائه شده است:

۱. سالووی و مایر: هوش هیجانی، توانایی تنظیم و کنترل احساسات و هیجانات خود و دیگران و متمایز کردن آن‌ها از یکدیگر می‌باشد، همچنین افراد از این اطلاعات در جهت هدایت افکار و اعمال خود استفاده می‌کنند.
۲. گلمن: هوش هیجانی توانایی درک کردن، توصیف کردن، دریافت و کنترل هیجانات است.
۳. بار-آن: هوش هیجانی به عنوان یکی از شایستگی‌های هیجانی و اجتماعی است که تعیین‌کننده توانایی مادر در درک و بیان خودمان و کنار آمدن با فشارها و تقاضاهای روزانه است.
۴. سینگر: هوش به کارگیری عاطفه و احساس در جهت هدایت رفتارها، ارتباط مؤثر با دیگران و استفاده از زمان در چگونگی انجام کارها برای بهبود نتایج را هوش هیجانی می‌گویند.

نظریات مرتبط با هوش هیجانی:

نظریه سالووی و مایر

سالووی و جان مایر اولین افرادی بودند که اصطلاح هوش هیجانی را به کار بردند. هوش هیجانی، نوعی از هوش توصیف می‌شود که به احساسات و هیجانات خود و دیگران توجه می‌کند، میان هیجانات تمایز قائل می‌شود و از این اطلاعات برای هدایت افکار و اعمال فرد استفاده می‌شود. در نظریه سالووی و مایر دو مولفه دقت و کارایی نقش اساسی دارد، دقت در شناخت و درک حالت‌های هیجانی خود و دیگران و کارایی در تنظیم، کنترل و استفاده هیجانات در رسیدن به هدف. چهار جنبه اساسی در نظریه هوش هیجانی سالووی و مایر عبارت‌اند از: شناخت هیجان‌ها، درک هیجان‌ها، تنظیم هیجان‌ها و استفاده از هیجان‌ها.

نظریه گلمن

توصیف گلمن از هوش هیجانی شامل چهار مؤلفه می‌شود:

۱. خودآگاهی: قابلیت شناسایی دقیق هیجانات خود و آگاهی از آن‌ها به هنگام تولید.
 ۲. خودمدیریتی: قابلیت به کارگیری آگاهی از هیجانات به جهت منعطف ماندن و رفتارها را به طور مثبتی هدایت کردن.
 ۳. آگاهی اجتماعی: قابلیت در تشخیص دقیق هیجانات دیگران و درک اینکه دقیقاً چه اتفاقی در حال رخ دادن است.
 ۴. مدیریت رابطه: قابلیت به کارگیری آگاهی از هیجانات دیگران به منظور موفقیت در کنترل و مدیریت تعاملات.
- خودآگاهی و خودمدیریتی جزو قابلیت‌های فردی و آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه جزو قابلیت‌های اجتماعی است.
- نظریه بار-آن

بار-آن، هوش هیجانی را به عنوان عامل مهمی در شکوفایی قابلیت افراد برای کسب موفقیت در زندگی تلقی می‌کند و هوش هیجانی را با سلامت عاطفی و روانی افراد مرتبط می‌داند.

نظریه هوش هیجانی بار-آن شامل پنج مولفه درون فردی، میان فردی، سازگاری، مدیریت استرس و خلق و خوی عمومی می‌باشد.

درون فردی	میان فردی	سازگاری	مدیریت استرس	خلق و خوی عمومی
خودآگاهی	همدلی	آزمون واقعیت	تحمل استرس	خوش بینی
جرات‌مندی	مسئولیت اجتماعی	انعطاف‌پذیری	کنترل تکانه	شادی
استقلال	روابط میان فردی	حل مسئله	----	----
حرمت نفس	----	----	----	----
خودشکوفایی	----	----	----	----