

به نام خدا

رابطه هوش هیجانی و استرس و تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

مولفان :

مریم نبی پور خانقاه

صدیقه نبی پور خانقاه

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: نبی پور خانقاه، مریم، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: رابطه هوش هیجانی و استرس و تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان / مولفان مریم نبی پور خانقاه، صدیقه نبی پور خانقاه.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۶۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۳۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۹.

Emotional intelligence

موضوع: هوش هیجانی

Stress in adolescence

فشار روانی در نوجوانان

Students -- Psychology

شاگردان -- روان شناسی

Students -- Mental health

شاگردان -- بهداشت روانی

Promotion (School)

پیشرفت تحصیلی

شناسه افزوده: نبی پور خانقاه، صدیقه، ۱۳۶۱-

رده بندی کنگره: BF۵۷۶

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۷۶۰۰۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: رابطه هوش هیجانی و استرس و تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

مولفان: مریم نبی پور خانقاه - صدیقه نبی پور خانقاه

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۳۶-۹

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۵	فصل اول
۵	کلیات
۶	مقدمه
۸	فصل اول
۸	کلیات موضوع
۸	بیان موضوع
۱۱	ضرورت و اهمیت تدریس
۱۵	فصل دوم
۱۵	مبانی نظری
۲۱	هوش هیجانی :
۲۴	مفهوم هوش هیجانی از دیدگاه بار- اون
۳۱	کفایت هیجانی:
۳۷	هوش هیجانی و موفقیت شغلی:
۳۹	هوش چیست؟
۴۲	نقش هیجانها در هوش :
۴۳	تنظیم و کنترل هیجانها:
۴۴	تنظیم هیجانهای خود:
۴۴	چگونه هیجانهای خود را تنظیم می کنید؟
۴۶	تنظیم هیجانهای دیگران :
۴۷	هوش هیجانی دو نظریه :
۵۲	مفهوم کلی استرس :
۵۳	نظریه کاربوکلازیک مربوط به داستین :
۵۵	دانشمندان پاسخ به استرس را در سه مرحله ای که اتفاق می افتد شرح داده اند :
۵۸	عوامل استرس زا :
۵۸	علائم بارز استرس

۵۹	انواع استرس
۶۰	مقابله با استرس
۶۱	علائم بارز استرس
۶۳	مهارت مقابله با استرس :
۶۴	گفتگوی درونی مثبت:
۶۵	مقابله مسأله مدار:
۶۵	توصیه های مهم برای رسیدن به آرامش درونی:
۶۶	موفقیت تحصیلی :
۶۹	منابع

فصل اول

کلیات

مقدمه

دانشمندان در پی مطالعات فراوان مجموعه شایستگی هایی دست یافتند. که آن را در قالب مفهومی بنام هوش هیجانی معرفی کردند این شایستگی به همراه توانمندی های در حد متوسط IQ میتواند تا حد زیادی موفقیت در زمینه های مختلف زندگی را پیش بینی کند هوش هیجانی به عنوان یک مفهوم جدید در روان شناسی حاصل در هم تنیدگی دو ذهن هیجانی و عقلانی است هوش هیجانی رابطه متقابل عقل و احساس است هوش هیجانی عبارتست از اینکه فرد به چه میزان از هیجانها، عواطف، احساسات خود آگاهی دارد و چگونه آنها را کنترل کنید. واژه هوش هیجانی نخستین بار توسط دکتر پیترسالوی در سال ۱۹۹۰ از دانشگاه یل و دکتر جان مایر از دانشگاه نیو همیشایر مطرح شده با این حال از نظر مفهومی نه اصطلاحی ریشه آن به هوش اجتماعی باز میگردد که در سال ۱۹۲۰ از سوی ثرنادایک مطرح شد، هوش هیجانی ثرنادایک به توانایی فهم و مدیریت مردم و عاقلانه عمل کردن در روابط انسانی اطلاق میشود. بارآن هوش هیجانی را دسته ای از مهارتها، استعدادها و تواناییهای غیر شناختی میداند که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشار زها افزایش میدهد.

همچنین گلמן اظهار میدارد که هوش شناختی در بهترین شرایط تنها ۲۰ درصد موفقیت فرد را شامل میشود و ۸۰ درصد بقیه در گروه مهارتهایی است که هوش هیجانی را تشکیل میدهد یعنی افراد دارای هوش عمومی متوسط و هوش هیجانی بالا موفقتر هستند پس میتوان گفت که هوش هیجانی پیش بینی کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با مشکلات از جمله استرس است.

در دهه های آخر قرن بیستم، فشارهای عصبی و روانی بخش مهمی از زندگی عامه مردم را تشکیل میدهد که کمتر کسی میتواند از مواجه شدن با آن اجتناب کند به ویژه آنکه دنیای صنعتی و فرا صنعتی حاضر با گرفتاریهای فراوان خود دهه اخیر را به یکی پرفشارترین دوره های زندگی بشر در کره خاکی تبدیل کرده است. نگرانی افراد نسبت به کار - خانواده - فرزند دوری اعضای خانواده از یکدیگر و جدایی آنها، نگرانی اقتصادی، نیازهای گوناگون سبب می شود فرد از لحظه بیداری بامداد تا هنگام آرمیدن شامگاه همواره دچار هیجانها، تنش ها، نگرانی ها و بیمها و امیدهای گوناگون باشد که گاه یا ظرفیت بدنی، عصبی و روانی وی متناسب است. و گاه با آن سازگار نیست مجموعه چنین حالتی و فشارهای ناشی از آن در اصطلاح استرس خوانده میشود با توجه اینکه زندگی دانش آموزان با تنشها و فشارهای متعددی همراه است که به صورتهای مختلف سلامت روانی دانش آموزان را تهدید می کند.

از جمله منابع تنش و استرس نظام آموزش عالی، تلاش برای دستیابی به هدفهای آموزشی نسبتاً بالا در محیطی رقابتی همراه محدودیت های ناشی از زندگی دانش آموزان (غالباً دوری از خانواده، خو گرفتن با محیط فیزیکی و اجتماعی جدید، مطابقت با نظام ارزشها و انتظارات دانشگاه و غیره ...) است. بنابراین توجه روز افزون به این عوامل در برنامه ریزی آتی خدمات رسانی به دانش آموزان میتواند در ارتقاء سلامت روانی و کارایی پیشرفت تحصیلی آنان مؤثر باشد.

ماهیت آموزش پذیری، قابلیت یادگیری و قابلیت ارتقا و شکوفایی هوش هیجانی موجب گردیده تا به این پدیده پیش از پیش توجه شود. لذا در کتاب حاضر سعی شده است که میزان تأثیر آن را بر پیشرفت تحصیلی و ارتباط آن با استرس را مورد بررسی قرار دهیم.

فصل اول

کلیات موضوع

از سالها پیش روان شناسان متوجه شدند که برای کسب موفقیت در هر زمینه ای تنها دارا بودن ظرفیت هوش عقلانی قوی IQ کفایت نمی کند. پدیده ی هوش هیجانی که در دهه ی اخیر مورد توجه و استقبال زیاد قرار گرفته است که دلیل این امر توانایی فرضی هوش هیجانی بالاتر در حل بهتر مسائل کاستن از میزان تعارضات بین آنچه که انسان احساس میکند یا آنچه فکر میکند یا همان تقابل قدیمی عقل و احساس و مشاهده زندگی شاد و موفقیت آمیز کسانی بوده که از تحصیلات عالی برخوردار نیستند ولی بدلائیل هوش هیجانی بالا به این خوشبختی دست یافته اند. پژوهشهای متعددی نشان داد که هوش هیجانی میتواند سبب افزایش میزان سلامتی، رفاه، ثروت، موفقیت و عشق و شادی میگردد. از نظر دکتر گلמן هوش هیجانی ۵ مولفه دارد.

- ۱- خود آگاهی (شناختن هیجانهایی که آن را احساس می کنیم).
 - ۲- خود گردانی (تعادل هیجانی)
 - ۳- انگیزش (توانایی انرژی دادن به دیگران و هدایت رفتار آنها)
 - ۴- همدلی (توانایی شناخت و نفوذ بر حالتی هیجانی دیگران)
 - ۵- مهارتهای ارتباطی یا اجتماعی (آگاهی و شناخت نسبت به هیجانانات دیگران)
- لازاروس استرس را تعامل نامطلوب فرد - محیط تعریف میکند که فرد را وادار به واکنش میکند و این واکنش ها میتواند به صورت پاسخهای مختلف روانی - جسمانی - شناختی و رفتاری بروز کند. استرس فشار روانی اصطلاحی است که در طب زیست شناختی بصورت گوناگون بکار گرفته شده است گاهی به معنی یک رویداد یا موقعیتی

که تأثیر مضر برای ارگانسیم دارد و گاهی به معنی نقش روان شناختی - ناشی از این رویدادها و موقعیتهای مفهوم دقیق هرچیزی که در تمامیت زیست شناختی ارگانسیم اختلال بوجود آورد. و شرایطی ایجاد کند که ارگانسیم طبیعتاً از آن پرهیز می کند استرس شمرده میشود.

استرس ممکن است به صورت محرکهای فیزیکی، عفونت ها و واکنش های آلرژیک و نظایر آن باشد یا به صورت تغییر کلی در جو اجتماعی - روانی - فرق آن در این است که اولی یک عامل استرس زای فیزیکی است که از طریق هیپوتالاموس غده فوق کلیوی و سلسله اعصاب سمپاتیک و با ترشح هورمون های مختلف تأثیر میگذارد. دومی نه تنها با قدرت تهدیدی که اصولاً در عامل استرس زا نهفته است بلکه با کیفیت درک شخصی از آن ارتباط دارد. (پور افکاری ۱۳۸۰) یافته های بالینی نشان میدهد استرس ها و فشارها میتواند سلامت جسمانی و روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تحت تأثیر قرار دهد.

رابین (۱۹۷۸) و اسالویک (۱۹۸۴) بین پیشرفت تحصیلی و عزت نفس کلی نیز همبستگی یافته اند. افرادی که اغلب در زندگی خود با استرس مواجه میشوند مطالعات مورتیمو (۱۹۸۸) و همکاران لورسنا (۱۹۸۱) نیز بیانگر وجود همبستگی بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی است افرادی که بدلالی دچار آشفتگی هیجانی هستند و بهداشت روانی آنها تضعیف گردیده به طریق مختلف این آشفتگی های خود را بروز میدهند این افراد دچار افت تحصیلی میشوند و از نظر اجتماعی طرد میشوند افرادی که استرس بیشتری دارند درباره توانایی خود در ارائه بازده مناسب در مورد ارزشیابی مساعد توسط دیگران همواره دچار تردید هستند (الیس ۱۹۶۲)