

به نام خدا

# طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی در مدارس

مولفان:

شقایق آقاشیری

زهرا ایچی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

Chaponashr.ir

سرشناسه: آفاشیری، شقایق، ۱۳۷۳  
عنوان و نام پدیدآور: طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی در مدارس / مولفان: شقایق آفاشیری، زهره ایجی  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۰۷-۳  
شناسه افزوده: ایجی، زهره، ۱۳۶۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی - هوش هیجانی در مدارس  
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳  
رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی در مدارس

مولفان: شقایق آفاشیری - زهره ایجی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۴۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۰۷-۳

تلفن مرکز یخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

مقدمه:	۷
بخش اول: مبانی و اهمیت هوش هیجانی در آموزش و پرورش	۹
فصل یکم: هوش هیجانی: تعاریف، مدل‌ها و نظریه‌ها	۹
فراز و فرود تعاریف هوش هیجانی: تحلیل بنیادی برای معماری برنامه‌های آموزشی مدارس ..	۹
از توانش تا تمامیت: نقشه راه طراحی آموزش هوش هیجانی در مدارس .....	۱۰
پیوند ریشه‌ها و شکوفایی: سیر نظری هوش هیجانی و افق‌های نوین آموزش .....	۱۲
فراتر از رقم: هوش هیجانی به مثابه قطب نمای رشد همه جانبه در سپهر آموزش .....	۱۳
نظم بخشیدن به طوفان درون: تنظیم هیجان، معمار فضای یادگیری پویا .....	۱۴
معماری سنجش و مداخله: رهیافتی استراتژیک به توسعه هوش هیجانی .....	۱۵
فصل دوم: اهمیت و نقش هوش هیجانی در رشد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان ....	۱۷
بازتاب همدلی و حسن تعامل: هوش هیجانی در مسیر همزیستی مسالمت‌آمیز مدرسه .....	۱۷
لنگرگاه آرامش در طوفان چالش: خودتنظیمی هیجانی و پایداری دانش‌آموزان .....	۱۸
نغمه همدلی: گشودن پنجره‌های ادراک به سوی جهان دیگران .....	۱۹
جریان درونی شوق: گشایش افق‌های یادگیری با هوش هیجانی .....	۲۰
افق‌های ورای کلاس: هوش هیجانی و سازگاری با فردای پیچیده .....	۲۱
فصل سوم: مؤلفه‌های کلیدی هوش هیجانی: خودآگاهی، خودتنظیمی و انگیزش .....	۲۳
مهار امواج درون: از تمایز تا تدبیر واکنش‌های هیجانی در مدرسه .....	۲۳
معماری اراده: هوش هیجانی برای پشتکار و تعالی تحصیلی .....	۲۴
پرورش معماری درونی: راهبردهای تلفیقی خودآگاهی و پشتکار .....	۲۵
سیمای پویای هوش هیجانی: شاخص‌های مشاهده و ارزیابی در فرایند یادگیری .....	۲۶
طراحی هدفمند: نقشه راه اهداف یادگیری هیجانی در گستره سنی مدارس .....	۲۸
فصل چهارم: مؤلفه‌های کلیدی هوش هیجانی: همدلی و مهارت‌های اجتماعی .....	۳۱
بافتن تار و پود همزیستی: از درک هیجان تا عمل سازنده در حل منازعه و همکاری .....	۳۱
تمرین‌های عملی برای حل مسالمت‌آمیز اختلافات: .....	۳۱

- ۳۲ ..... تمرین های عملی برای تقویت همکاری: ..... ۳۲
- ۳۲ ..... بازتاب همدلی: معماری فرهنگ هیجانی مدرسه توسط کادر ..... ۳۳
- ۳۳ ..... بازتاب همدلی: روایت پاداش در آینه بازخورد سازنده ..... ۳۵
- ۳۵ ..... همدلی در سایه سار دانش: راهبردهای ادغام هوش هیجانی در تار و پود دروس ..... ۳۶
- ۳۶ ..... معماری فضای هوش هیجانی: فراتر از کلاس درس، درون جان مدرسه ..... ۳۹
- فصل پنجم: سیر تکاملی هوش هیجانی در دوران کودکی و نوجوانی** ..... ۳۹
- ۳۹ ..... از نخستین پژواک تا اوج هم‌نوایی: ایستگاه‌های تحول هوش هیجانی ..... ۴۰
- ۴۰ ..... گذر از پیش‌نوجوانی به تلاطم نوجوانی: آزمون‌های هوش هیجانی در آستانه بلوغ ..... ۴۱
- ۴۱ ..... معماران درون: راهبردهای پرورش هوش هیجانی در گذرگاه‌های رشد ..... ۴۲
- ۴۲ ..... بافت‌های پرورش: نقشی فراتر از تقویم سنی در بلوغ هوش هیجانی ..... ۴۳
- ۴۳ ..... کاوش در گرگ‌گاه‌های هیجانی: شناسایی و مداخله مؤثر در سالیان سرنوشت‌ساز ..... ۴۵
- فصل ششم: جایگاه و ضرورت آموزش هوش هیجانی در نظام آموزشی معاصر** ..... ۴۵
- ۴۵ ..... معماری نوین برنامه درسی: هوش هیجانی به مثابه ستون فقرات پرورش انسان تمام‌عیار ..... ۴۷
- ۴۷ ..... فراسوی دیوارهای کلاس: هوش هیجانی، معمار شهروندی متعهد و مشارکت‌جو ..... ۴۸
- ۴۸ ..... هوش هیجانی در عصر دیجیتال: معماری نوین ارتباطات انسانی ..... ۴۹
- ۴۹ ..... سایه‌های غفلت: پژواک هوش هیجانی ناکام در فردای انسان ..... ۵۰
- ۵۰ ..... طلوع آگاهی در کلاس درس: معماری ذهن و دل معلمان ..... ۵۳
- بخش دوم: طراحی و تدوین برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی در مدارس** ..... ۵۳
- فصل هفتم: نیازسنجی و تحلیل وضعیت موجود برای طراحی برنامه هوش هیجانی** ..... ۵۳
- ۵۳ ..... کانون توجه در پرورش هوش هیجانی: رصد نیازهای پنهان در دانش آموزان ..... ۵۴
- ۵۴ ..... بازتاب‌های رفتاری کاستی‌های هیجانی: تحلیل چالش‌های اجتماعی مدرسه ..... ۵۵
- ۵۵ ..... مربیان و ساکنان داران مدرسه: از درک مفاهیم تا تبلور عملی هوش هیجانی ..... ۵۶
- ۵۶ ..... هم‌افزایی ساختارهای موجود: بسترسازی برای شکوفایی هوش هیجانی ..... ۵۷
- ۵۷ ..... نبض نظام آموزشی: آوای مدیران، والدین و دانش آموزان در گذرگاه هوش هیجانی ..... ۵۸
- ۵۸ ..... دیدگاه مدیران مدارس: ..... ۵۸
- ۵۸ ..... دیدگاه والدین: .....

دیدگاه دانش آموزان:	۵۸
موانع در مسیر شکوفایی هیجانی: تحلیل چالش‌های پیش روی برنامه هوش هیجانی در مدارس	۵۹
<b>فصل هشتم: اصول و رویکردهای برنامه‌ریزی درسی هوش هیجانی (متناسب با سن و فرهنگ)</b>	۶۱
مهارت‌های هیجانی در گستره‌ای از جهان‌بینی‌ها: رویکردی چندفرهنگی به آموزش	۶۱
معماری اثربخشی: ارکان بنیادین در طراحی برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی	۶۲
همبافتگی هیجانی: ادغام سازی، شاهره توسعه پایدار هوش هیجانی	۶۳
معلم، معمار هوش هیجانی: پرورش قابلیت‌های تعلیم‌وتربیت برای فضایی دل‌انگیز و آموزنده	۶۴
نبض هیجان‌ها: ارزیابی پویا برای بالندگی مستمر	۶۶
<b>فصل نهم: روش‌ها و فعالیت‌های مؤثر در پرورش مؤلفه‌های هوش هیجانی (بازی، داستان، ایفای نقش)</b>	۶۹
روایت‌پردازی برای همدلی: معماری داستان‌های تحول‌آفرین در سپهر هیجان‌ات نوجوانی	۷۰
شیوه ارائه و تسهیل‌گری داستان: ...	۷۱
نقش‌آفرینی برای بصیرت: معماری سناریوهای تعاملی در سپهر دبیرستان	۷۲
گزینش هوشمندانه: معیارهای عملی در انتخاب ابزارهای پرورش هوش هیجانی	۷۳
رهیافت‌های تعمیق هوش هیجانی: از تجربه میدانی تا درونی‌سازی پایدار	۷۴
تنظیم آوای درون: راهبردهای تطبیقی برای ارکستر هوش هیجانی کلاس درس	۷۵
<b>فصل دهم: تربیت و توانمندسازی معلمان برای تدریس و الگوسازی هوش هیجانی</b>	۷۹
تجلی هوش هیجانی در تعلیم: رویکردهای پویا برای توانمندسازی معلمان	۷۹
مهارت‌افزایی عاطفی دانش‌آموزان: افق‌های نو در ابزارها، فعالیت‌ها و منابع معلمی	۸۰
ابزارها و وسایل کمک آموزشی:	۸۰
فعالیت‌ها و برنامه‌های عملی:	۸۱
منابع پشتیبانی و یکپارچه‌سازی:	۸۱
معلم به مثابه منشور هوش هیجانی: پرورش الگوهای رفتاری در کلاس	۸۱
معماران عاطفه: بستر سازی مداوم هوش هیجانی در فرایند حرفه‌ای معلمان	۸۳
نقش‌آفرینی معلمان در گستره عواطف: راهبردهای شناسایی و گشایش چالش‌های تدریس	
هوش هیجانی	۸۴

## **فصل یازدهم: یکپارچه‌سازی آموزش هوش هیجانی با برنامه درسی موجود مدارس ..... ۸۷**

۸۷ ..... نیک‌سازی لنز: توانمندسازی معلمان برای تدریس هیجانی در بطن دروس

۸۸ ..... هم‌بافی دانش و دل: طرح‌های نوآورانه برای ارتقای هوش هیجانی در چارچوب دروس

۹۰ ..... رهیافت‌های عمیق‌نگر در سنجش: کاوش بلوغ هیجانی در بستر آموزش یکپارچه

۹۱ ..... معماران بلوغ هیجانی: راهبردهای هم‌افزایی با مدیران و اولیا

۹۱ ..... راهکارهای عملی برای تشویق مشارکت مدیران مدارس:

۹۲ ..... راهکارهای عملی برای تشویق مشارکت اولیا:

۹۳ ..... منابع نوشتاری و راهنماهای عملی:

۹۳ ..... منابع دیداری و شنیداری نوین:

۹۴ ..... ابزارهای دیجیتال و پلتفرم‌های تعاملی:

## **فصل دوازدهم: مشارکت والدین و جامعه در اجرای موفق برنامه‌های هوش هیجانی .... ۹۵**

۹۵ ..... پیمان‌نامه‌ی هم‌آفرینی: والدین، معماران هوش هیجانی مدرسه‌ای

۹۶ ..... شبکه ارتباطی پویا: بسط آگاهی و همراهی والدین در بستر هوش هیجانی

۹۷ ..... هم‌نوایی کانون خانواده با نغمه‌ی هوش هیجانی مدرسه: راهبردهای تعمیق و بسط

۹۸ ..... گنجینه نهان جامعه: هم‌افزایی ظرفیت‌های داوطلبانه برای اعتلای هوش هیجانی مدارس ...

۱۰۰ ..... معماری اکوسیستم هیجانی: راهبردهای ایجاد پیوند میان خانه و مدرسه

۱۰۱ ..... هم‌سرایایی در سایه هیجان: رفع موانع مشارکت در برنامه‌های هوش هیجانی

## **بخش سوم: اجرا، ارزشیابی و پایداری برنامه‌های هوش هیجانی ..... ۱۰۳**

### **فصل سیزدهم: مراحل عملیاتی اجرای برنامه‌های هوش هیجانی در محیط مدرسه ..... ۱۰۳**

۱۰۳ ..... پایه‌ریزی تیم‌های مولد: ستون‌های اجرای اثربخش هوش هیجانی

۱۰۴ ..... هم‌افزایی هوش هیجانی: تار و پود برنامه درسی

۱۰۵ ..... توانمندسازی مربیان: ستون فقرات اجرای موفق برنامه‌های هوش هیجانی

۱۰۶ ..... فرایند پایش و ارزیابی: چراغ راهنمای برنامه‌های هوش هیجانی در مدرسه

۱۰۷ ..... آزمایشگاه هوش هیجانی: پایش مستمر و نهادینه‌سازی در مدرسه

۱۰۹ ..... منابع

## مقدمه:

سلام به شما همراهان گرامی و دغدغه‌مند در حوزه تعلیم و تربیت!

امروز می‌خواهیم درباره‌ی موضوعی صحبت کنیم که کمتر از مهارت‌های علمی و درسی مورد توجه قرار گرفته، اما تأثیری شگرف و بنیادین بر موفقیت، شادی و سلامت روان دانش‌آموزان و در نهایت جامعه‌ی ما دارد: هوش هیجانی. فکر کنید دنیای ما تنها با معادله‌های پیچیده و فرمول‌های علمی معنا پیدا نمی‌کند؛ بلکه درک احساسات خودمان و دیگران، توانایی مدیریت خشم، همدلی کردن با رنج‌ها و شادی‌های همکلاسی‌ها، و حل مسالمت‌آمیز اختلافات، همان بال‌های پروازی هستند که دانش‌آموزان را به سوی آینده‌ای روشن‌تر هدایت می‌کنند. در دنیای پرتلاطم امروز، که شاهد تغییرات سریع و چالش‌های متعدد هستیم، دانش‌آموزان بیش از هر زمان دیگری به ابزارهایی نیاز دارند تا بتوانند با موفقیت این مسیر را طی کنند. صرف داشتن معدل بالا یا تسلط بر مباحث درسی، تضمین‌کننده‌ی رضایت و موفقیت بلندمدت نیست. آن چیزی که واقعاً تفاوت ایجاد می‌کند، توانایی برقراری ارتباط مؤثر، کار تیمی، حل مسئله، و انعطاف‌پذیری در مواجهه با ناکامی‌هاست؛ همه و همه از اجزای کلیدی هوش هیجانی. اما چگونه می‌توانیم این مهارت‌های حیاتی را در قلب مدارس، جایی که آینده‌سازان کشورمان تربیت می‌شوند، نهادینه کنیم؟ اینجاست که اهمیت طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی نظام‌مند و تخصصی هوش هیجانی پررنگ می‌شود. این کتاب، حاصل سال‌ها تجربه‌ی عملی و تحقیقات علمی در این حوزه است که با زبانی ساده و صمیمی، شما را گام به گام در فرایند خلق و اجرای چنین برنامه‌هایی همراهی خواهد کرد. ما بر این باوریم که هوش هیجانی، مهارتی اکتسابی و قابل آموزش است و مدارس می‌توانند و باید نقشی کلیدی در پرورش آن ایفا کنند. در این کتاب، شما با مفاهیم بنیادین هوش هیجانی آشنا خواهید شد، درک عمیق‌تری از اهمیت آن در سنین مختلف پیدا می‌کنید، و مهم‌تر از همه، ابزارها و راهکارهای عملی برای طراحی برنامه‌های آموزشی متناسب با نیازهای دانش‌آموزان پایه‌های مختلف را در اختیار خواهید داشت. هدف ما این است که شما را قادر سازیم تا محیطی امن، حمایتی و پویا در مدرسه ایجاد کنید، جایی که دانش‌آموزان احساس کنند دیده می‌شوند، شنیده می‌شوند، و توانایی مدیریت دنیای درونی خود را پیدا می‌کنند. این کتاب، یک راهنمای عملی و کاربردی برای معلمان، مدیران مدارس، مشاوران تحصیلی و تمام علاقه‌مندانی است که می‌خواهند تغییری مثبت و پایدار در نظام آموزشی کشورمان ایجاد کنند. بیایید با هم، آینده‌ای سرشار از هوش هیجانی را برای فرزندانمان بسازیم.



## بخش اول:

### مبانی و اهمیت هوش هیجانی در آموزش و پرورش

#### فصل یکم:

#### هوش هیجانی: تعاریف، مدل‌ها و نظریه‌ها

فراز و فرود تعاریف هوش هیجانی: تحلیل بنیادی برای معماری برنامه‌های آموزشی

#### مدارس

در قامت یک متخصص در طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی در مدارس، مواجهه با طیف گوناگون تعاریف این سازه روانشناختی، نقطه عزیمتی حیاتی برای معماری هر برنامه اثربخش به شمار می‌رود. این تنوع، گرچه در ابتدا ممکن است چالش‌برانگیز به نظر رسد، اما با تحلیل دقیق، نقشه راهی جامع برای ایجاد محتوای آموزشی منعطف و چندبعدی فراهم می‌آورد.

مهمترین نقاط مشترک در اکثریت تعاریف هوش هیجانی، علی‌رغم تفاوت در چارچوب‌های نظری، بر چند محور کلیدی استوارند که ستون فقرات هر برنامه آموزشی را تشکیل می‌دهند. نخست، «خودآگاهی هیجانی» یا توانایی شناسایی، درک و نامگذاری صحیح عواطف درونی خود، سنگ بنای هرگونه توسعه در این حوزه است. این توانایی، مبنایی برای تمایز احساسات و فهم منشا آنها فراهم می‌آورد. دوم، «خودتنظیمی هیجانی» که شامل ظرفیت مدیریت، مهار و هدایت تکانه‌های هیجانی و سازگاری با تغییرات عاطفی است. این بعد، بر توانایی فرد در کنترل واکنش‌ها و انتخاب پاسخ‌های مناسب در موقعیت‌های مختلف تمرکز دارد. سوم، «همدلی» به عنوان توانایی درک، شناسایی و سهمیم شدن در احساسات دیگران، که برای ایجاد روابط بین فردی سالم و موثر ضروری است. و چهارم، «مهارت‌های اجتماعی» که به قابلیت برقراری ارتباط موثر، حل تعارض، همکاری و مدیریت روابط با دیگران اشاره دارد. این چهار حوزه، جوهره‌ای مشترک را شکل می‌دهند که بدون آن، هیچ برنامه‌ای در زمینه هوش هیجانی نمی‌تواند ادعای جامعیت داشته باشد. برای یک برنامه آموزشی در مدارس، این نقاط مشترک به معنای لزوم گنجاندن ماژول‌هایی است که صراحتاً به آموزش این مهارت‌های بنیادی می‌پردازند.

اما تفاوت‌های کلیدی در تعاریف، مسیرها و رویکردهای متفاوتی را برای طراحی برنامه‌های آموزشی پیشنهاد می‌کنند. یکی از مهمترین این تمایزات، میان مدل‌های «توانایی محور» (مانند مدل مایر و سالووی)، «مدل‌های مختلط» (مانند مدل گلمن) و «مدل‌های صفتی» (مانند مدل بارون) است. مدل‌های توانایی محور، هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی برای پردازش اطلاعات هیجانی (مانند درک، تسهیل، فهم و مدیریت هیجانات) می‌بینند که قابل آموزش و توسعه

هستند. برای یک برنامه آموزشی، این دیدگاه به معنای تمرکز بر آموزش مستقیم و هدفمند مهارت‌ها و فرآیندهای شناختی هیجانی است که می‌توانند به طور عینی ارزیابی شوند.

در مقابل، مدل‌های مختلط دامنه گسترده‌تری را شامل می‌شوند و هوش هیجانی را ترکیبی از توانایی‌های هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، انگیزه‌ها و مهارت‌های اجتماعی می‌دانند. این رویکرد، در حالی که جامعیت بیشتری دارد، چالش‌هایی را نیز برای طراحی برنامه به همراه می‌آورد؛ زیرا مرزهای آن با آموزش شخصیت، مهارت‌های زندگی و حتی هوش عمومی، ممکن است مبهم شود. برای برنامه‌ریزی در مدرسه، این دیدگاه ممکن است به طراحی برنامه‌هایی منجر شود که علاوه بر مهارت‌های هیجانی، بر توسعه ویژگی‌هایی مانند خوش‌بینی، تاب‌آوری، انگیزه درونی و وجدان کاری نیز تاکید دارند. مدل‌های صفتی نیز هوش هیجانی را به عنوان خوشه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی و خودادراکات مرتبط با سازگاری هیجانی و اجتماعی قلمداد می‌کنند. تمرکز این مدل‌ها کمتر بر آموزش مستقیم توانایی‌های شناختی هیجانی و بیشتر بر بسترسازی محیطی مناسب برای رشد و شکوفایی این صفات است.

از منظر طراحی برنامه، این تمایزات به ما نشان می‌دهد که آیا باید بر آموزش گام به گام و مهارت‌محور تمرکز کنیم، یا رویکردی جامع‌تر و یکپارچه‌تر را در پیش بگیریم که ابعاد وسیع‌تری از رشد فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. انتخاب هر یک از این مسیرها، پیامدهای مستقیمی بر تدوین سرفصل‌ها، روش‌های تدریس، ابزارهای ارزیابی و حتی فلسفه کلی برنامه خواهد داشت. درک این تفاوت‌ها، به ما امکان می‌دهد برنامه‌ای را طراحی کنیم که هم از نقاط مشترک تعاریف بهره‌مند شود و هم با آگاهی از گستره‌های متفاوت، عمق و دامنه مداخلات آموزشی را هوشمندانه تنظیم نماید.

### از توانش تا تمامیت: نقشه راه طراحی آموزش هوش هیجانی در مدارس

برای تنظیم هوشمندانه عمق و دامنه مداخلات آموزشی، تبیین دقیق تفاوت‌های بنیادین میان مدل‌های هوش هیجانی، به ویژه مدل‌های توانایی‌محور و مدل‌های ترکیبی یا صفتی، نه تنها روشنگرانه که ضروری است. در مقام متخصص این حوزه، این تمایزات، چارچوب‌های عملیاتی متفاوتی برای برنامه‌ریزی درسی و رویکردهای پداگوژیک در مدارس ارائه می‌دهند.

مدل‌های توانایی‌محور، که برجسته‌ترین نمونه آن را در کار مایر و سالووی می‌یابیم، هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌های خالص شناختی برای پردازش اطلاعات هیجانی تعریف می‌کنند. در این دیدگاه، هوش هیجانی نه یک ویژگی شخصیتی، نه یک مهارت اجتماعی صرف، و نه مجموعه‌ای از انگیزه‌ها و خصلت‌های فردی است؛ بلکه ظرفیتی ذهنی است که فرد را قادر می‌سازد هیجان‌ات را درک کند، آنها را در تفکر خود تسهیل نماید، معانی هیجانی را بفهمد و سرانجام هیجان‌ات خود و دیگران را مدیریت کند. این توانایی‌ها، مستقل از شخصیت فرد، قابل اندازه‌گیری و توسعه‌پذیرند، درست مانند هوش شناختی. تمرکز بر «توانایی انجام دادن» است، نه «عادت به انجام دادن» یا «میل به انجام دادن».

در مقابل، مدل‌های ترکیبی، که گلמן پیشرو آن است، و تا حدودی مدل بارون نیز در این گروه وسیع‌تر جای می‌گیرد، هوش هیجانی را سازه‌ای بسیار گسترده‌تر و جامع‌تر تلقی می‌کنند. گلמן هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از شایستگی‌ها و مهارت‌هایی می‌بیند که عملکرد فرد را در زندگی و کار تعیین می‌کنند و شامل خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزه، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. این مدل، در حقیقت، آمیزه‌ای از توانایی‌های هیجانی، صفات شخصیتی (مانند خوش‌بینی)، انگیزه‌ها و مهارت‌های رفتاری را در بر می‌گیرد. بارون نیز با معرفی هوش هیجانیا اجتماعی، بر مجموعه‌ای از توانایی‌ها، مهارت‌ها و تسهیل‌گرهای غیرشناختی تاکید می‌کند که فرد را قادر می‌سازد با الزامات و فشارهای محیطی کنار بیاید و در زندگی موفق باشد. گرچه مدل بارون به لحاظ نظری به مدل‌های صفتی نزدیک‌تر است، اما در کاربرد آموزشی و گستردگی ابعاد، در کنار مدل گلמן قرار می‌گیرد و بر طیف وسیعی از قابلیت‌های بین فردی و درون فردی، شامل تاب‌آوری، خودشکوفایی و روابط بین فردی موثر، تمرکز دارد. تفاوت اساسی این مدل‌ها با مدل توانایی‌محور در این است که آنها علاوه بر توانایی‌های پردازش هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های رفتاری و انگیزش را نیز جزئی از هوش هیجانی می‌دانند.

این تمایزات، کاربردهای بسیار ملموسی در طراحی برنامه‌های آموزشی مدارس دارند:

اگر رویکرد توانایی‌محور را در پیش گیریم، برنامه آموزشی ما بر آموزش مستقیم و گام‌به‌گام مهارت‌های شناختی هیجانی متمرکز خواهد بود. برای مثال، مازول‌هایی طراحی می‌شوند که به دانش‌آموزان نحوه شناسایی دقیق و ظریف هیجان‌ات در چهره‌ها، زبان بدن و لحن صدا را آموزش می‌دهند؛ یا تمریناتی برای تحلیل علل و پیامدهای هیجان‌ات خاص ارائه می‌کنند. روش تدریس بر پایه حل مسئله، تفکر انتقادی در مورد موقعیت‌های هیجانی و تمرین‌های ساختاریافته برای تقویت این «ظرفیت‌های ذهنی» استوار خواهد بود. ارزیابی نیز به سمت سنجش عینی این توانایی‌ها، مثلاً از طریق آزمون‌های مبتنی بر عملکرد که دقت دانش‌آموز را در پردازش اطلاعات هیجانی می‌سنجند، سوق می‌یابد. هدف، ارتقای «هوش» هیجانی به معنای خالص آن است.

در مقابل، انتخاب مدل‌های ترکیبی یا صفتی، ما را به سمت طراحی برنامه‌هایی هدایت می‌کند که دامنه وسیع‌تری از توسعه فردی را پوشش می‌دهند. در این چارچوب، برنامه‌ها نه تنها بر درک هیجان‌ات، بلکه بر توسعه ویژگی‌هایی مانند خودتنظیمی رفتاری، ابتکار عمل، تاب‌آوری، انگیزه درونی، همدلی عمیق‌تر، و توانایی برقراری روابط سازنده تاکید دارند. آموزش در این رویکرد، اغلب به صورت یکپارچه با سایر برنامه‌های درسی یا در قالب برنامه‌های جامع‌تر آموزش مهارت‌های زندگی و شهروندی ارائه می‌شود. روش‌های تدریس شامل یادگیری تجربی، ایفای نقش، پروژه‌های گروهی، بحث و تبادل نظر پیرامون ارزش‌ها و مسائل اخلاقی، و ایجاد فضایی امن برای خودکاوی و رشد فردی است. ارزیابی نیز جنبه‌های کیفی بیشتری پیدا می‌کند و ممکن است شامل مشاهده رفتار، خودسنجی، گزارش‌های معلمان و والدین، و پروژه‌های عملی که کاربرد مهارت‌ها را در زندگی واقعی نشان می‌دهند، باشد. هدف، پرورش شهروندانی سازگار، مسئولیت‌پذیر، و با روانی سالم است که می‌توانند در ابعاد مختلف زندگی خود موفق عمل کنند.

این تفاوت‌ها، نه تنها سرفصل‌ها را شکل می‌دهند، بلکه ماهیت تعامل میان معلم و دانش‌آموز، ماهیت فعالیت‌های کلاسی و حتی نوع سرمایه‌گذاری منابع آموزشی را نیز مشخص می‌کنند.

### پیوند ریشه‌ها و شکوفایی: سیر نظری هوش هیجانی و افق‌های نوین آموزش

با تکیه بر تمایزات بنیادینی که میان مدل‌های توانایی‌محور و مدل‌های ترکیبی هوش هیجانی برشمردیم، اکنون ضروری است که نگاهی عمیق‌تر به سیر تکاملی این مفهوم بیندازیم. درک این مسیر، نه تنها به ما در لایه‌برداری از ابعاد گوناگون هوش هیجانی یاری می‌رساند، بلکه نقشه‌ای روشن برای طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی موثرتر در مدارس ترسیم می‌کند. این سیر تکاملی، به ما نشان می‌دهد که چگونه مفهوم هوش هیجانی، از ریشه‌های اولیه خود در روانشناسی، تا شکل‌گیری نظریه‌های پیچیده امروزی، گسترش یافته و غنا یافته است.

پیش از ظهور مستقیم مفهوم هوش هیجانی، بستر فکری آن توسط مفاهیمی نظیر "هوش اجتماعی" که توسط ثورندایک در اوایل قرن بیستم مطرح شد، و بعدها "هوش‌های چندگانه" گاردنر، به ویژه هوش درون‌فردی و بین‌فردی، آماده شده بود. این پیشگامان، بر اهمیت ابعاد غیرشناختی هوش در موفقیت و سازگاری فردی و اجتماعی تاکید داشتند، اما هنوز چارچوب یکپارچه‌ای برای آنچه امروز هوش هیجانی می‌نامیم، فراهم نکرده بودند.

نقطه عطف واقعی در شکل‌گیری نظری هوش هیجانی، با کارهای پیتیر مایر و جان سالووی در اوایل دهه ۱۹۹۰ میلادی رقم خورد. این دو پژوهشگر، برای نخستین بار، هوش هیجانی را به عنوان "توانایی پردازش اطلاعات هیجانی و استفاده از آن برای راهنمایی تفکر و رفتار" تعریف کردند. مدل توانایی‌محور آنها، همان‌طور که پیشتر شرح داده شد، بر چهار شاخه اصلی: ادراک هیجان‌ات، تسهیل تفکر از طریق هیجان‌ات، درک هیجان‌ات، و مدیریت هیجان‌ات، تاکید داشت. این رویکرد، هوش هیجانی را در ردیف سایر هوش‌های شناختی قرار داد و به آن پایه‌ای علمی و قابل اندازه‌گیری بخشید. این فاز، بر «چه چیزی فرد می‌تواند با هیجان‌ات انجام دهد» تمرکز داشت.

اما سیر تکاملی متوقف نماند. دانیل گلمن، با انتشار کتاب خود در سال ۱۹۹۵، مفهوم هوش هیجانی را از محافل آکادمیک به گستره عمومی جامعه و به ویژه دنیای کسب و کار و آموزش، معرفی کرد. گلمن، با الهام از کارهای مایر و سالووی، اما با رویکردی گسترده‌تر و عملیاتی‌تر، هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از "شایستگی‌ها و مهارت‌هایی" تعریف کرد که فراتر از توانایی‌های خالص پردازش هیجانی، شامل خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزه، همدلی و مهارت‌های اجتماعی می‌شود. این مدل ترکیبی، هوش هیجانی را نه تنها به عنوان یک هوش، بلکه به مثابه مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های رفتاری و عوامل انگیزشی لازم برای موفقیت در زندگی تلقی کرد. مدل‌های دیگری همچون هوش هیجان‌اجتماعی باراون نیز به همین ترتیب، بر دامنه وسیع‌تری از قابلیت‌ها، شامل تاب‌آوری، خودشکوفایی و روابط بین فردی، تاکید ورزیدند. این مرحله، بر «چه چیزی فرد در زندگی با هیجان‌ات انجام می‌دهد» و «چه صفاتی او را در این مسیر یاری می‌کند» تمرکز داشت.

درک این سیر تکاملی، بینش‌های بسیار ارزشمندی برای توسعه برنامه‌های آموزشی جدید فراهم می‌کند. نخست اینکه، نشان می‌دهد هوش هیجانی مفهومی ایستا نبوده، بلکه در حال تحول و گسترش است. این تحول، به طراحان برنامه درسی اجازه می‌دهد تا رویکردهای آموزشی خود را بر اساس عمق و دامنه مورد نظر، انعطاف‌پذیر سازند. اگر هدف، تقویت ظرفیت‌های بنیادی پرورش هیجانی باشد، می‌توان بر آموزه‌های مایر و سالووی متمرکز شد؛ اما اگر هدف، پرورش شهروندانی با مهارت‌های زندگی جامع و توانایی‌های بین‌فردی قوی باشد، مدل‌های ترکیبی گلن و بارون نقشه راه مناسب‌تری ارائه می‌دهند.

دوم اینکه، این سیر تکاملی، نیاز به یکپارچگی را برجسته می‌کند. برنامه‌های آموزشی نوین می‌توانند با بهره‌گیری از هر دو طیف نظری، رویکردی جامع‌تر اتخاذ کنند. به این معنا که ابتدا بنیادهای توانایی‌محور را در دانش‌آموزان تقویت کرده (مانند تشخیص دقیق هیجانات)، و سپس این توانایی‌ها را در قالب مهارت‌های کاربردی‌تر و رفتارهای اجتماعی (مانند حل تعارض یا رهبری گروه) توسعه دهند که برگرفته از مدل‌های ترکیبی است. این یکپارچگی به ما امکان می‌دهد تا برنامه‌هایی طراحی کنیم که نه تنها به دانش‌آموزان در درک دنیای درونی خود کمک می‌کنند، بلکه آنها را برای تعامل موثر با دنیای بیرون نیز آماده می‌سازند. این رویکرد دوگانه، به معلمان نیز این امکان را می‌دهد که با درک بهتر زیربناهای نظری، هم مهارت‌های شناختی-هیجانی و هم شایستگی‌های رفتاری-اجتماعی را به صورت موازی و مکمل آموزش دهند، و بدین ترتیب، سرمایه‌گذاری منابع آموزشی را به شکلی بهینه و هدفمند انجام دهند.

### فراتر از رقم: هوش هیجانی به مثابه قطب نمای رشد همه جانبه در سپهر آموزش

در امتداد رهیافتی که به سیر تکامل نظری هوش هیجانی پرداختیم و از تمایزات بنیادین میان مدل‌های توانایی‌محور و مدل‌های ترکیبی پرده برداشتیم، اکنون ضروری است که به تفکیک حیاتی میان هوش هیجانی و هوش شناختی (IQ) بپردازیم. این دو گونه از هوش، هرچند هر دو در فهم ظرفیت‌های ذهنی انسان نقشی محوری ایفا می‌کنند، اما در ماهیت، دامنه عملکرد و پیامدهای رشدی، از یکدیگر متمایزاند. هوش شناختی، که معمولاً با شاخص IQ سنجیده می‌شود، به توانایی‌های مرتبط با استدلال منطقی، حل مسئله، تفکر انتزاعی، حافظه و پردازش اطلاعات کلامی و عددی اطلاق می‌گردد. این نوع هوش، بیشتر بر ابعاد شناختی و منطقی ذهن تأکید دارد و در محیط‌های آکادمیک و موفقیت تحصیلی، جایگاه برجسته‌ای یافته است.

در مقابل، هوش هیجانی، همانطور که از مدل‌های مایر و سالووی و گلن مستفاد می‌شود، به مجموعه‌ای از توانایی‌ها و شایستگی‌ها اشاره دارد که به فرد امکان می‌دهد هیجانات خود و دیگران را درک کند، آنها را به شکلی موثر مدیریت کند، از آنها برای راهنمایی تفکر و رفتار خود بهره‌گیرد و روابط بین‌فردی را به نحو سازنده‌ای شکل دهد. این هوش، فراتر از منطق خشک، به حوزه‌های خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزه، همدلی و مهارت‌های اجتماعی می‌پردازد و در واقع، پلی میان دنیای درونی هیجانات و کنش‌های بیرونی در محیط اجتماعی می‌سازد. تفاوت کلیدی دیگر، در قابلیت پرورش و ارتقای این دو نوع هوش نهفته است. در حالی که هوش شناختی پس از دوران کودکی و نوجوانی،

نسبتاً ثابت و کمتر قابل تغییر تلقی میشود، هوش هیجانی به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌ها، قابلیت آموزش، یادگیری و بهبود مستمر در طول عمر، به ویژه در سال‌های حساس آموزش و پرورش، شناخته میشود.

این تمایز بنیادین، برای ارزیابی جامع رشد و یادگیری دانش‌آموزان در مدارس، حیاتی و غیرقابل انکار است. نخست اینکه، نادیده گرفتن هوش هیجانی در فرایند ارزیابی، تصویری ناقص و تک بعدی از توانمندی‌های یک دانش‌آموز ارائه میدهد. دانش‌آموزی که ممکن است در آزمون‌های شناختی نمرات متوسطی کسب کند، میتواند در ابعاد هوش هیجانی، نظیر توانایی رهبری گروه، حل تعارضات بین فردی، یا تاب‌آوری در برابر شکست‌ها، سرآمد باشد. بالعکس، دانش‌آموزی با IQ بالا ممکن است در مواجهه با چالش‌های هیجانی یا در تعاملات اجتماعی دچار مشکلات جدی شود. بنابراین، ارزیابی تنها بر اساس هوش شناختی، نه تنها به شناسایی صحیح استعدادهای گوناگون کمک نمیکند، بلکه فرصت‌های ارزشمندی را برای پشتیبانی از دانش‌آموزانی که در ابعاد هیجانی نیازمند توجه ویژه‌اند، از دست میدهد.

دوم اینکه، درک این تمایز، به مدارس و معلمان امکان میدهد تا رویکردهای آموزشی خود را از صرف انتقال دانش به پرورش انسان‌های کامل و کارآمد تغییر دهند. موفقیت در زندگی حرفه‌ای و شخصی، بیش از پیش به مهارت‌های هوش هیجانی وابسته است. توانایی مذاکره، همکاری تیمی، مدیریت استرس، تطابق‌پذیری و همدلی، همگی از اجزای لاینفک هوش هیجانی هستند که آینده شغلی و کیفیت روابط اجتماعی افراد را تضمین میکنند. لذا، ارزیابی جامع که شامل ابعاد هوش هیجانی باشد، مدارس را قادر میسازد تا نه تنها دانش‌آموزان را برای موفقیت آکادمیک، بلکه برای چالش‌های پیچیده دنیای واقعی آماده سازند. این رویکرد، به ویژه در زمینه مداخله‌های آموزشی هدفمند، بسیار اثربخش است؛ زیرا به جای تمرکز صرف بر ضعف‌های شناختی، میتواند به توسعه مهارت‌های هیجانی که زیربنای یادگیری و عملکرد بهتر در همه ابعاد زندگی هستند، بپردازد و بدین طریق، عدالت آموزشی را نیز با شناسایی و پرورش قابلیت‌های متنوع، به نحوی عمیق‌تر محقق سازد.

### نظم بخشیدن به طوفان درون: تنظیم هیجان، معمار فضای یادگیری پویا

در امتداد درک ژرفای هوش هیجانی و ابعاد متمایزکننده آن از هوش شناختی، اکنون به بررسی یکی از ارکان کلیدی این سازه پیچیده، یعنی «تنظیم هیجان» (Emotion Regulation) می‌پردازیم. این مؤلفه که در مدل‌های مختلف هوش هیجانی، از توانایی‌های مدیریت هیجانات در مدل مایر و سالووی گرفته تا خودتنظیمی در دیدگاه گلن، جایگاه محوری دارد، فراتر از صرف کنترل احساسات است. تنظیم هیجان به معنای ظرفیت فرد برای آگاهی از هیجانات خود، درک علل و محرک‌های آنها، و به کارگیری راهبردهای مناسب برای تأثیرگذاری بر زمان، شدت، نوع و چگونگی ابراز آن هیجانات است. این توانایی، نه تنها شامل مدیریت هیجانات ناخوشایند نظیر خشم، اضطراب و ناامیدی می‌شود، بلکه دربرگیرنده ظرفیت تقویت و حفظ هیجانات مثبت مانند شادی، رضایت و امید نیز هست.

فهم عمیق و تخصصی این مؤلفه توسط معلمان، به طور مستقیم و ملموس، راهبردهای آموزشی آنان را در کلاس درس متحول ساخته و به غنای محیط یادگیری می‌افزاید. نخست آنکه، معلمی که به ماهیت تنظیم هیجان واقف است، قادر خواهد بود رفتارهای چالش‌برانگیز دانش‌آموزان را نه صرفاً به عنوان سرکشی یا عدم انضباط، بلکه به مثابه نشانه‌ای از دشواری در مدیریت هیجانات درونی درک کند. برای مثال، دانش‌آموزی که مکرراً تمرکز خود را از دست می‌دهد یا در مواجهه با تکالیف دشوار به سرعت ناامید می‌شود، ممکن است درگیر اضطراب عملکرد یا ضعف در تاب‌آوری هیجانی باشد. این درک، به معلم امکان می‌دهد تا به جای واکنش‌های انضباطی صرف، به دنبال ریشه‌یابی هیجانی مشکل باشد و راهبردهای حمایتی و آموزشی هدفمند ارائه دهد.

دوم اینکه، آگاهی از مکانیسم‌های تنظیم هیجان، معلمان را در طراحی و اجرای فعالیت‌های آموزشی توانمندتر می‌سازد. ایشان می‌توانند با پیش‌بینی موقعیت‌های بالقوه هیجان‌برانگیز (مانند امتحانات، کار گروهی یا پروژه‌های چالش‌برانگیز)، محیطی امن و حمایتگر ایجاد کنند و پیش از آغاز فعالیت، راهبردهای مقابله‌ای مناسب را به دانش‌آموزان آموزش دهند. به عنوان نمونه، تمرین‌های تنفس عمیق پیش از آزمون، تکنیک‌های بازنگری شناختی برای تغییر افکار منفی، یا گفتگوهای هدایت‌شده برای بیان احساسات در مواجهه با چالش‌ها، می‌توانند به ابزارهای روزمره کلاس درس تبدیل شوند. سوم اینکه، معلمان با درک عمیق تنظیم هیجان، به مدل‌های قدرتمندی برای دانش‌آموزان خود بدل می‌شوند. توانایی معلم در مدیریت هیجانات خود، به ویژه در شرایط پرفشار یا مواجهه با رفتارهای دشوار دانش‌آموزان، فضایی از آرامش و ثبات را در کلاس ایجاد می‌کند. مشاهده معلمی که در برابر ناکامی یا خشم، واکنش‌های سنجیده و متعادل نشان می‌دهد، به دانش‌آموزان الگویی عملی و عینی از نحوه مواجهه با هیجانات می‌آموزد و به آنان کمک می‌کند تا مهارت‌های مشابهی را در خود پرورش دهند. این الگوبرداری، نه تنها به بهبود تعاملات در کلاس درس منجر می‌شود، بلکه دانش‌آموزان را برای موفقیت در موقعیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای آینده مجهز می‌سازد. چهارم آنکه، فهم تنظیم هیجان به معلمان اجازه می‌دهد تا برنامه‌های درسی و فعالیت‌های یادگیری را به گونه‌ای تنظیم کنند که فرصت‌هایی برای تمرین و تقویت این مهارت‌ها فراهم آید. ایجاد فضایی برای بازخورد سازنده هیجانی، تشویق به خودارزیابی هیجانی پس از یک فعالیت گروهی، یا طراحی پروژه‌هایی که نیازمند همکاری و حل تعارضات هیجانی هستند، همگی از جمله راهبردهایی هستند که می‌توانند به صورت نظام‌مند در فرایند آموزشی گنجانده شوند. این رویکرد، یادگیری را فراتر از کسب دانش صرف، به توسعه شایستگی‌های حیاتی زندگی سوق می‌دهد.

### معماری سنجش و مداخله: رهیافتی استراتژیک به توسعه هوش هیجانی

در امتداد شناخت عمیق از ماهیت هوش هیجانی و مولفه‌های کلیدی آن همچون تنظیم هیجان، اکنون ضرورت دارد تا به چگونگی بهره‌گیری از این دانش نظری در قلمرو عمل بپردازیم. درک ژرف از مدل‌ها و نظریه‌های گوناگون هوش هیجانی، نه صرفاً یک ممارست آکادمیک، بلکه نقشه راهی حیاتی برای انتخاب ابزارهای سنجش مناسب و طراحی مداخلات آموزشی اثربخش در مدارس است. این رویکرد استراتژیک، تضمین می‌کند که برنامه‌های توسعه هوش هیجانی، بر مبنای درکی دقیق از آنچه که قرار است سنجیده و پرورش یابد، بنا نهاده شوند.