

به نام خدا

مقدمه ای بر هوش شناختی (IQ) و هوش
هیجانی (EQ)

ارائه توسط :

دکتر میرعابدینی

مربی حرفه ای دوره های مهارتی ارتباط موثر در
سازمان

(فردی به صورت کوچینگ - جمعی به صورت
سخنرانی یا برگزاری دوره)

هوش هیجانی (Emotional Intelligence) یا EI، هوش عاطفی، ضریب احساسی هوش هیجانی و ضریب هوش هیجانی (EQ)، توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران، تشخیص احساسات مختلف و نام‌گذاری مناسب برای آن‌ها، استفاده از اطلاعات عاطفی برای هدایت تفکر و رفتار، مدیریت و تنظیم احساسات برای انطباق با محیط یا رسیدن به اهداف است. این اصطلاح برای اولین بار در سال 1964 مطرح شد. در این مطلب به تعریف هوش هیجانی و مدل‌های هوش هیجانی پرداخته‌ایم.

فهرست مطالب این نوشته

هوش چیست؟

انواع هوش چه هستند؟

معرفی فیلم‌های آموزش مهارت‌های نرم (توسعه فردی) فرادرس

هوش عمومی چیست؟

تفاوت هوش هیجانی و ضریب هوشی چیست؟

تعریف هوش هیجانی چیست؟
هیجان چیست؟
احساس چیست؟
تفاوت هیجان و احساس چیست؟
خلق چیست؟
مدل های هوش هیجانی چه هستند؟
مدل رفتاری هوش هیجانی
هوش هیجانی و انحراف رفتاری
هوش هیجانی و موفقیت
هوش هیجانی و ادراکات
رفتار و هوش هیجانی
هوش هیجانی و رفاه
هوش هیجانی و رفتارهای مثبت اجتماعی
صلاحیت های هوش هیجانی
قلدری و هوش هیجانی
آیا تفاوت های جنسیتی در هوش هیجانی وجود دارند؟
نکات منفی هوش هیجانی بالا چه هستند؟
راه های افزایش هوش هیجانی چه هستند؟
خود آگاهی چیست؟
صلاحیت شخصی چیست؟

صلاحیت اجتماعی
آموزش هوش هیجانی
انواع مختلف هوش هیجانی
هوش هیجانی و مغز در علوم اعصاب
تست هوش هیجانی
معرفی مجموعه فیلم‌های آموزش روانشناسی

هوش چیست؟

همه ما کلمه هوش (Intelligence) را صدها بار شنیده‌ایم و احتمالاً درک کلی از معنی آن داریم. با این حال مفهوم هوش طی چندین دهه در روانشناسی مورد بحث بوده است. هوش به طرق مختلف تعریف می‌شود و شامل توانایی‌های سطح بالاتر (مانند استدلال انتزاعی، بازنمایی ذهنی، حل مسئله و تصمیم‌گیری)، توانایی یادگیری، دانش عاطفی، خلاقیت و سازگاری برای برآوردن موثر خواسته‌های محیط است.

هوش ممکن است به معنای داشتن اطلاعات زیاد در مورد موضوعات مختلف یا تفکر سریع و توانایی استدلال باشد. چنین عواملی نمایانگر چیزی است که روانشناسان از آن به عنوان هوش سیال و هوش متبلور یاد می‌کنند. مردم اغلب ادعا می‌کنند با افزایش سن هوش آن‌ها کاهش یافته است. تحقیقات نشان می‌دهند که هوش سیال پس از نوجوانی شروع به کاهش می‌کند اما هوش متبلور در طول بزرگسالی همچنان افزایش می‌یابد. روانشناس ریموند

کتل ابتدا مفاهیم هوش سیال و متبلور را مطرح کرد و با دانش آموز خود جان هورن این نظریه را بیشتر توسعه داد.

نظریه کاتل – هورن در مورد هوش سیال و متبلور نشان می‌دهد که هوش متشکل از توانایی‌های متفاوتی است که با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و با هم کار می‌کنند تا هوش کلی فردی تولید شود. برخی از محققان استدلال می‌کنند که هوش یک توانایی کلی است، در حالی که برخی دیگر ادعا می‌کنند که هوش شامل مهارت‌ها و استعدادهاى خاصى است. روانشناسان ادعا می‌کنند که هوش ژنتیکی یا ارثی است و دیگران ادعا می‌کنند که تا حد زیادی تحت تأثیر محیط اطراف است.

انواع هوش چه هستند؟

هوارد گاردنر، روانشناس آمریکایی این ایده را مطرح کرد که انواع مختلفی از هوش وجود دارد. او پیشنهاد کرد که هیچ هوش واحدی وجود ندارد، بلکه هوش‌های متمایز و مستقل متعددی وجود دارد که هر یک نشان‌دهنده مهارت‌ها و استعدادهاى منحصر به فرد مربوط به یک دسته خاص است. گاردنر در ابتدا هفت هوش چندگانه را پیشنهاد کرد: زبانی، منطقی – ریاضی، فضایی، موسیقی، حرکتی بدنی، بین فردی و درون فردی و از آن زمان به بعد هوش طبیعی‌گرایی را به آن افزوده است.

گاردنر معتقد است که اکثر فعالیت‌ها (مانند رقص) شامل ترکیبی از این هوش‌های چندگانه (مانند هوش مکانی و حرکتی) هستند. او همچنین پیشنهاد می‌کند که این هوش‌های چندگانه می‌تواند به ما در درک مفاهیمی فراتر از هوش مانند خلاقیت و رهبری کمک کند. و اگرچه این نظریه توجه جامعه روانشناسی و عموم مردم را به خود جلب کرده است، اما ایراداتی دارد. مطالعات تجربی کمی وجود دارد که در واقع این نظریه را آزمایش کند و این نظریه انواع دیگری از هوش را فراتر از مواردی که گاردنر فهرست کرده است، در نظر نمی‌گیرد.

رابرت استرنبرگ نظریه هوش سه‌گانه را ارائه کرد که اجزای آن را در نظریه گاردنر فاقد بود. این نظریه مبتنی بر تعریف هوش به عنوان توانایی دستیابی به موفقیت بر اساس استانداردهای شخصی و زمینه فرهنگی اجتماعی فرد است. طبق نظریه سه‌گانه، هوش دارای سه جنبه تحلیلی، خلاق و عملی است (استرنبرگ، 1985). پس از بررسی نظریه‌های متداول در زمینه هوش، مشخص می‌شود که اشکال مختلف بسیاری از این مفهوم به ظاهر ساده وجود دارد. از یک سو، اسپیرمن ادعا می‌کند که هوش در بسیاری از زمینه‌های مختلف زندگی قابل تعمیم است و از سوی دیگر، روانشناسانی مانند تورستون، گاردنر و استرنبرگ معتقدند که هوش مانند درختی با شاخه‌های مختلف است که هر یک نمایانگر شکل خاصی از هوش هستند.

هوش بصری فضایی

هوش بصری - فضایی (Visual Spatial Intelligence) یکی از هشت نوع سبک یادگیری است که در نظریه هوش‌های چندگانه هاوارد گاردنر تعریف شده است. سبک یادگیری بصری - فضایی یا هوش بصری-فضایی به توانایی فرد در درک، تجزیه و تحلیل و درک اطلاعات بصری در جهان اطراف خود اشاره دارد. در اصل، آن‌ها می‌توانند مفاهیم را در ذهن خود تصویر کنند. افرادی که دارای این سبک یادگیری هستند تمایل دارند بصری فکر کنند و اغلب یادگیری را به همان شیوه ترجیح می‌دهند. آن‌ها در دیدن تصویر بزرگ خوب هستند، اما گاهی اوقات از جزئیات غافل می‌شوند.

هوش زبانی کلامی

هوش زبانی کلامی (Verbal-Linguistic Intelligence) توانایی بیان و بیان خود عنصری است که انسان را از سایر جانداران متمایز می‌کند. انسان از کودکی گوش می‌دهد، مشاهده می‌کند و رابطه اصوات با معانی آن‌ها را می‌سنجد. هوش کلامی - زبانی یکی از هشت هوشی است که نظریه هوش چندگانه هاوارد گاردنر را تشکیل می‌دهد. گاردنر هوش را توانایی حل مشکلات یا ایجاد محصولات که در یک یا چند محیط فرهنگی ارزش دارند تعریف می‌کند. او می‌گوید هشت نوع هوش وجود دارد که با هم کار می‌کنند، اما در عین حال، مستقل هستند و ظرفیت توسعه بر اساس محرک‌ها را دارند.

هوش کلامی - زبانی افراد را قادر می‌سازد تا از طریق زبان ارتباط برقرار کنند. این مربوط به ظرفیت و توانایی اداره زبان مادری یا سایر زبان‌ها، به صورت شفاهی یا کتبی، برای برقراری ارتباط و بیان افکار است. این هوش توانایی

دستکاری نحو، آوایی، عمل گرایی و معناشناسی زبان را درک می‌کند. این یکی از هوش‌های مورد مطالعه در کنار هوش منطقی ریاضی است و هوش جهانی محسوب می‌شود. هوش کلامی - زبانی، تولید زبان، از جمله شعر، استعاره، تشبیه، دستور زبان، ادبیات، پیچش زبان و استدلال انتزاعی را کنترل می‌کند.

هوش کلامی - زبانی مترادف با دو زبانه بودن نیست، اما می‌تواند بر سهولت یادگیری زبان‌های جدید اثر بگذارد. مانند هوش بین فردی، هوش کلامی - زبانی بر یکی از ارکان سازگاری انسان استوار است: تعاملات اجتماعی. توسعه آن به فعالیت‌هایی مانند گوش دادن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن بستگی دارد. افرادی که دارای هوش کلامی - زبانی توسعه یافته هستند از کلمات به عنوان راهی برای بیان افکار خود و استفاده از ترکیب، نحو و تجسم نوشتار استفاده و افکار انتزاعی را به جملات کامل معنی‌دار تبدیل می‌کنند. آن‌ها از سازمان دستوری برای سازماندهی ایده‌های خود بهره می‌برند.

هوش ریاضی

هوش ریاضی (Mathematical Intelligence) توانایی تجزیه و تحلیل منطقی موقعیت‌ها یا مشکلات، شناسایی راه حل‌ها، انجام تحقیقات علمی و حل عملیات منطقی و ریاضی را در بر می‌گیرد. این یکی از هشت نوع هوش چندگانه است که توسط هاوارد گاردنر پیشنهاد شده است. افرادی که دارای هوش منطقی-ریاضی هستند مهارت خوبی در حل مسئله دارند و از تفکر درباره ایده‌های انتزاعی مانند انجام آزمایشات علمی لذت می‌برند. افرادی که از

هوش محاسباتی بالایی برخوردارند، داده‌ها را با استفاده از منطق و بررسی روابط علت و معلولی تجزیه و تحلیل می‌کنند و اغلب با اطلاعات ذهنی کار نمی‌کنند.

در عوض به حقایق واضح و داده‌های پیچیده اهمیت می‌دهند. توانایی نتیجه‌گیری و مشاهدات نیز از ویژگی‌های مهم افراد دارای هوش ریاضی است. اگرچه گاهی اوقات این تصور را ایجاد می‌کنند که گیج هستند اما ذهن آن‌ها مانند یک کامپیوتر در پس زمینه کار می‌کند. افرادی که از هوش منطقی بالایی برخوردارند اغلب منطقی توصیف می‌شوند، به این معنی که می‌توانند به راحتی اشکال را تشخیص داده و بین مفاهیم انتزاعی ارتباط برقرار کنند.

هوش حسی حرکتی

کسانی که از هوش حسی – حرکتی (Kinesthetic Intelligence) بالایی برخوردار هستند در حرکت بدن، انجام اعمال و کنترل بدنی خوب عمل می‌کنند. افرادی که در این زمینه قوی هستند تمایل به هماهنگی و مهارت چشم و دست عالی دارند. عناصر اصلی هوش حرکتی – حرکتی کنترل حرکات بدنی فرد و توانایی کنترل ماهرانه اشیا است. گاردنر توضیح می‌دهد که این شامل احساس زمان‌بندی، احساس واضح از هدف یک عمل فیزیکی و همچنین توانایی آموزش پاسخ‌ها می‌شود.

افرادی که از هوش حسی - بدنی بالایی برخوردارند، باید در فعالیت‌های بدنی مانند ورزش، رقص و ساخت وسایل خوب عمل کنند. گاردنر معتقد است مشاغلی که مناسب کسانی است که هوش بدنی و حرکتی بالایی دارند عبارتند از ورزشکاران، رقاصان، موسیقیدانان، بازیگران، سازندگان، افسران پلیس و سربازان. اگرچه این مشاغل را می‌توان از طریق شبیه سازی مجازی تکرار کرد اما یادگیری فیزیکی واقعی مورد نیاز در این هوش را ایجاد نمی‌کند.

هوش موسیقایی

هوش موسیقایی ظرفیت تشخیص بلندی، ریتم، آهنگ و لحن است. این هوش به ما این امکان را می‌دهد که موسیقی را بشناسیم، ایجاد و بازتولید کرده و در مورد آن تأمل کنیم، همانطور که توسط آهنگسازان، رهبران، موسیقیدانان، خواننده و حساس شنوندگان نشان داده شده است. بین موسیقی و احساسات ارتباط وجود دارد و هوش ریاضی و موسیقایی نیز ممکن است دارای فرایندهای ذهنی مشترک باشند. افراد دارای این نوع هوش معمولاً برای خود آواز می‌خوانند یا ساز می‌زنند و از اصواتی که از نظر دیگران پنهان است و نسبت به آن بی توجه هستند، آگاهی و توجه نشان می‌دهند.

هوش وجودی

هوش وجودی (Existential Intelligence) به حساسیت عمیق و توانایی افراد در پاسخگویی به سوالات عمیق مانند معنای وجود اشاره دارد. این یکی از پیچیده‌ترین انواع نه گانه هوش است که در تحقیقات گاردنر ذکر شده است.

افرادی که دارای هوش وجودی هستند نه تنها راحت در مورد این سوالات جدی صحبت می‌کنند بلکه برای یافتن پاسخ آن‌ها در تلاش هستند. اگر می‌خواهید بدانید معنای زندگی چیست، بعد از مرگ چه اتفاقی می‌افتد و در مورد مسائل مربوط به وجود انسان حساسیت بالایی از خود نشان می‌دهید هوش وجودی بالایی دارید.

هوش بین فردی

هوش بین فردی (Interpersonal Intelligence) توانایی درک و تعامل مؤثر با دیگران است. این شامل ارتباطات کلامی و غیر کلامی مؤثر، توانایی توجه به تمایزات بین دیگران، حساسیت به خلق و خو و مزاج دیگران و توانایی سرگرم کردن دیدگاه‌های مختلف است. معلمان، مددکاران اجتماعی، بازیگران و سیاستمداران همگی هوش بین فردی از خود نشان می‌دهند. جوانان با این نوع هوش در بین همسالان خود رهبر هستند، در برقراری ارتباط خوب هستند و به نظر می‌رسد احساسات و انگیزه‌های دیگران را درک می‌کنند.

هوش درون فردی

هوش درون فردی (Intra – Personal Intelligence) ظرفیت درک خود و افکار و احساسات و استفاده از چنین دانشی در برنامه‌ریزی و هدایت زندگی

فرد است. هوش درون شخصی نه تنها شامل درک خود، بلکه از وضعیت انسان نیز می‌شود. این امر در روانشناسان، رهبران معنوی و فیلسوفان مشهود است. این جوانان ممکن است خجالتی باشند. آن‌ها از احساسات خود بسیار آگاه هستند و خود انگیزه دارند.

هوش تحلیلی

از آن به عنوان هوش مؤلفه‌ای نیز یاد می‌شود، به هوش اطلاق می‌شود که برای تجزیه و تحلیل یا ارزیابی مشکلات و دستیابی به راه حل‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و معیار تست IQ سنتی است.

هوش خلاق

توانایی فراتر رفتن از آنچه برای ایجاد ایده‌های جدید و جالب ارائه شده است. این نوع هوش شامل تخیل، نوآوری و حل مسئله می‌شود.

هوش عملی

افراد برای حل مشکلات موجود در زندگی روزمره از هوش عملی استفاده می‌کنند، زمانی که فرد بهترین تناسب را بین خود و خواسته‌های محیط پیدا می‌کند. سازگاری با محیط خواسته‌ها شامل استفاده از دانش به دست آمده از تجربه برای تغییر هدفمند خود متناسب با محیط (سازگاری)، تغییر محیط متناسب با خود (شکل دهی) یا یافتن محیط جدیدی است که در آن کار می‌کند (انتخاب).

هوش سیال

هوش سیال توانایی حل مسئله در شرایط جدید بدون اشاره به دانش قبلی، بلکه بیشتر با استفاده از منطق و تفکر انتزاعی است. هوش سیال را می‌توان در مورد هر مشکل جدیدی به کار برد زیرا دانش خاصی لازم نیست (کتل، 1963). با افزایش سن، هوش سیال افزایش و سپس در اواخر دهه 20 کاهش می‌یابد.

هوش متبلور

منظور از هوش متبلور استفاده از دانش قبلی است، مانند حقایق خاص آموخته شده در مدرسه یا مهارت‌های حرکتی خاص یا حافظه عضلانی. با افزایش سن و به دست آوردن دانش، هوش متبلور افزایش می‌یابد. نظریه کاتل – هورن (1966) در مورد هوش سیال و متبلور نشان می‌دهد که هوش از تعدادی توانایی مختلف تشکیل شده است که برای ایجاد هوش کلی فردی با یکدیگر تعامل و همکاری می‌کنند.

به عنوان مثال اگر از یک آزمون ریاضی سخت استفاده میکنید، برای پردازش اعداد و معنی سوالات به هوش متبلور خود متکی هستید اما ممکن است از هوش روان برای حل مسئله جدید و رسیدن به راه حل مناسب استفاده کنید. همچنین ممکن است هوش سیال به هوش متبلور تبدیل شود. راه حل‌های جدیدی که با تکیه بر هوش سیال ایجاد می‌کنید، می‌توانند با گذشت زمان، پس از ادغام در حافظه بلند مدت، به هوش متبلوری تبدیل شوند. این نشان

می‌دهد که چگونه انواع مختلف هوش با یکدیگر تداخل دارند و با یکدیگر تعامل دارند و ماهیت پویای آن را آشکار می‌کند.

هوش عمومی چیست؟

هوش عمومی که به عنوان فاکتور g نیز شناخته می‌شود، به وجود یک ظرفیت ذهنی وسیع اشاره دارد که بر عملکرد بر معیارهای توانایی شناختی تأثیر می‌گذارد. اصطلاحات دیگر مانند هوش، ضریب هوشی، توانایی شناختی عمومی و توانایی ذهنی عمومی نیز به طور متقابل به معنای همان هوش عمومی استفاده می‌شوند. هوش عمومی را می‌توان به عنوان ساختاری تعریف کرد که از توانایی‌های مختلف شناختی تشکیل شده است. این توانایی‌ها به افراد اجازه می‌دهد تا دانش کسب کرده و مشکلات را حل کنند.

این توانایی ذهنی کلی چیزی است که زیربنای مهارت‌های ذهنی خاص مربوط به زمینه‌هایی مانند توانایی‌های مکانی، عددی، مکانیکی و کلامی است. ایده این است که این هوش عمومی بر عملکرد همه وظایف شناختی تأثیر می‌گذارد. هوش عمومی را می‌توان با ورزشکاری مقایسه کرد. یک فرد ممکن است یک دوندۀ بسیار ماهر باشد، اما این لزوماً به این معنا نیست که او یک اسکیت باز عالی خواهد بود. با این حال، از آنجا که این فرد ورزشکار و خوش

اندام است، احتمالاً در سایر کارهای جسمانی بسیار بهتر از فردی که هماهنگی کمتری دارد و کم تحرک است، عمل می‌کند.

روانشناس چارلز اسپیرمن به توسعه یک تکنیک آماری معروف به تحلیل عاملی کمک کرد، که به محققان اجازه می‌دهد از تعدادی آیتم مختلف آزمون برای اندازه‌گیری توانایی‌های مشترک استفاده کنند. به عنوان مثال، ممکن است محققان دریافتند افرادی که در سؤالات اندازه‌گیری واژگان نمره خوبی می‌گیرند، در سؤالات مربوط به درک مطلب نیز عملکرد بهتری دارند. در سال 1904، او پیشنهاد کرد که این عامل g مسئول عملکرد کلی در آزمون‌های توانایی ذهنی است.

وی خاطرنشان کرد در حالی که افراد مطمئناً می‌توانند و اغلب در زمینه‌های خاصی برتری داشته باشند، افرادی که در یک زمینه خوب عمل کرده اند تمایل دارند در زمینه‌های دیگر نیز خوب عمل کنند. چندین جزء کلیدی وجود دارد که اعتقاد بر این است که هوش عمومی را تشکیل می‌دهند که شامل موارد زیر است:

- استدلال روان: توانایی تفکر انعطاف‌پذیر و حل مشکلات
- دانش: درک عمومی فرد از طیف وسیعی از موضوعات
- استدلال کمی: توانایی فرد برای حل مسائل عددی
- پردازش دیداری - مکانی: توانایی‌های فرد در تفسیر و دستکاری اطلاعات بصری مانند جمع آوری معماها و کپی کردن اشکال پیچیده

• حافظه کاری: استفاده از حافظه کوتاه مدت مانند توانایی تکرار لیستی از موارد

بسیاری از آزمون‌های هوش مدرن برخی از عوامل شناختی را که تصور می‌شود هوش عمومی را تشکیل می‌دهند، اندازه‌گیری می‌کنند. چنین آزمایشاتی پیشنهاد می‌کنند که هوش را می‌توان با یک عدد واحد اندازه‌گیری کرد، مانند نمره بهره هوشی. استنفورد بینه، که یکی از محبوب‌ترین آزمون‌های هوش است، با هدف اندازه‌گیری عامل g انجام شده است. نسخه کنونی آزمون علاوه بر ارائه نمره کلی، تعدادی کامپوزیت نمره و همچنین نمرات خرده آزمون را در ده حوزه مختلف ارائه می‌دهد. اگرچه سیستم‌های نمره‌گذاری متفاوت هستند، میانگین نمره در بسیاری از آن‌ها 100 است و برچسب‌های زیر اغلب برای محدوده‌های مختلف نمره‌گذاری استفاده می‌شود:

- 54 – 40 با اختلال متوسط یا تأخیر
- 69 – 55 اختلال خفیف یا تأخیر
- 79 – 70 مرزی، دچار اختلال یا تأخیر
- 89 – 80 میانگین هوش پایین
- 109 – 90 متوسط
- 119 – 110 متوسط به بالا
- 129 – 120 برتر
- 144 – 130 با استعداد یا بسیار پیشرفته
- 160 – 145 استعداد استثنایی یا بسیار پیشرفته

در حالی که مفهوم هوش هنوز در روانشناسی مورد بحث است، محققان معتقدند که هوش عمومی با موفقیت کلی در زندگی ارتباط دارد. یکی از بارزترین تأثیرات هوش عمومی در حوزه عملکرد تحصیلی است. در حالی که هوش در دانشگاهیان نقش دارد، بحث های زیادی در مورد میزان تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که بین توانایی ذهنی عمومی و پیشرفت تحصیلی ارتباط قوی وجود دارد، اما به خودی خود عمل نمی کند. برخی تحقیقات نشان می دهند که بین 51 تا 75 درصد از پیشرفت ها را نمی توان تنها با عامل g محاسبه کرد.

مدتها است که تصور می شود نمرات ضریب هوشی با موفقیت شغلی ارتباط دارد. به همین دلیل آزمون های روانشناسی برای غربالگری قبل از استخدام بسیار رایج هستند. با این حال، بسیاری این سوال را مطرح کرده اند که آیا یک توانایی ذهنی عمومی از توانایی های ذهنی خاص مهمتر است یا خیر. مطالعه 2020 منتشر شده در مجله روانشناسی کاربردی به این نتیجه رسید که هم هوش عمومی و هم توانایی های ذهنی خاص نقش مهمی در تعیین موفقیت شغلی از جمله درآمد و دستیابی به شغل دارند.

اهمیت عامل g برای موفقیت شغلی با افزایش پیچیدگی کار بیشتر می شود. برای مشاغل با درجه پیچیدگی بالا، داشتن هوش عمومی بالاتر، یک دارایی بزرگتر می شود. حوزه اپیدمیولوژی شناختی به بررسی ارتباط بین هوش عمومی و سلامت می پردازد. همانطور که سلامتی می تواند در تأثیرگذاری بر هوش نقش داشته باشد، هوش فرد نیز ممکن است بر سلامت او تأثیر بگذارد.

مطالعات نشان داده‌اند که افراد دارای ضریب هوشی بالا، خطر کمتری در ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر قلب، فشار خون، چاقی، سکتة مغزی و برخی از سرطان‌ها دارند.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهند افرادی که نمرات هوش بالاتری دارند نیز تمایل دارند درآمد بالاتری به دست آورند. در حالی که عامل g تعدادی اثر دارد، متغیرهای دیگر نیز مهم هستند. برای مثال عواملی مانند وضعیت اقتصادی اجتماعی و هوش هیجانی می‌توانند با هوش عمومی تعامل داشته باشند که نقش مهمی در تعیین موفقیت افراد دارد. برخی از روانشناسان از جمله L.L. Thurstone، مفهوم عامل g را به چالش کشیدند. ترستون در عوض تعدادی از آنچه که او به عنوان توانایی‌های ذهنی اولیه نام می‌برد را شناسایی کرد:

- حافظه تداعی کننده
- تسهیلات شماره
- سرعت ادراکی
- تجسم فضایی
- درک کلامی

او پیشنهاد کرد که همه افراد، هرچند که به درجات مختلف، دارای این توانایی‌های ذهنی هستند و افراد مختلف ممکن است در برخی زمینه‌ها ضعیف یا قوی‌تر باشند. اخیراً روانشناسانی مانند هاوارد گاردنر بر خلاف این تصور که یک هوش عمومی واحد می‌تواند تمام توانایی‌های ذهنی انسان را به طور دقیق

به تصویر بکشد، استدلال کرده‌اند. گاردنر در عوض پیشنهاد کرد که هوش‌های متعددی وجود دارد.

تورستون (1938) مفهوم عامل g را به چالش کشید. وی پس از تجزیه و تحلیل داده‌های 56 آزمایش مختلف توانایی‌های ذهنی، برخلاف یک عامل کلی، تعدادی از توانایی‌های اولیه ذهنی را که شامل هوش است، شناسایی کرد. هفت توانایی ذهنی اصلی در مدل تورستون عبارتند از: درک کلامی، تسلط کلامی، امکانات عددی، تجسم فضایی، سرعت ادراکی، حافظه و استدلال استقرایی. اگرچه تورستون ایده اسپیرمن در مورد هوش عمومی را به طور کلی رد نکرد اما در عوض این نظریه را مطرح کرد که هوش هم شامل توانایی کلی و هم تعدادی از توانایی‌های خاص است و راه را برای بررسی انواع مختلف هوش هموار کرد.

تفاوت هوش هیجانی و ضریب هوشی چیست؟

هوش بشر به طرز شگفت‌انگیزی پیچیده است. قرن‌هاست که محققان و فیلسوفان سعی در تعریف آن دارند. در عصر جدید، محققان برای سنجش آنچه مردم می‌دانند و اینکه چگونه می‌توانند با استفاده از استدلال مشکلات را به سرعت حل کنند، به آزمون‌های هوش (IQ) اعتماد کرده‌اند. اما آزمون‌های بهره هوشی به تنهایی لزوماً طیف وسیعی از توانایی‌های تفکر را در بر نمی‌گیرند. آزمون‌های بهره هوشی همیشه موفقیت در مدرسه، زندگی یا تجارت را پیش‌بینی نمی‌کنند.

بنابراین در دهه‌های اخیر، محققان تعریف هوش را به مجموعه وسیع‌تری از مهارت‌ها گسترش داده‌اند. در 20 سال گذشته، مفهوم هوش هیجانی (EI) به عنوان راهی برای توصیف مجموعه‌ای دیگر از مهارت‌های تفکر پدیدار شده است. هوش هیجانی به توانایی شما در تشخیص و تنظیم احساسات و استفاده از آگاهی اجتماعی در حل مشکلات اشاره دارد. در مجموع، تست‌های هوش و آزمایش‌های هوشی ممکن است تصویر کامل‌تری از هوش انسان را در اختیار محققان قرار دهد. ضریب هوشی معمولاً به توانایی فکری اشاره دارد. برخی از رایج‌ترین عناصر IQ شامل توانایی در موارد زیر است:

- استفاده از منطق برای حل مشکلات
- برنامه‌ریزی و استراتژی
- درک ایده‌های انتزاعی
- سازگاری با تغییرات
- درک و استفاده از زبان

ضریب هیجانی (EQ) به طور کلی به توانایی در تجربه احساس و هیجانات خود و افراد دیگر و همچنین به نحوه استفاده از این آگاهی برای هدایت رفتارها اشاره دارد. به طور کلی، در افرادی با **EQ** بالاتر رفتارهای زیر آسان‌تر خواهند بود:

- تشخیص احساسات خود و دیگران
- همدلی کردن
- تطبیق احساسات و رفتار با شرایط مختلف

- کنترل تکانه‌های خود
- تحمل وسوسه‌ها و تأخیر در رضایت
- توانایی حل تعارضات با دیگران
- داشتن ارتباط موثر

از نظر تاریخی، نمرات آزمون‌های بهره هوشی با عملکرد تحصیلی بهتر، حقوق بیشتر و عملکرد شغلی بهتر مرتبط بوده است. هوش هیجانی با موفقیت شغلی، کنترل استرس و رضایت بیشتر از زندگی مرتبط است و بالاتر بودن آن می‌تواند در بهبود سریعتر استرس حاد کمک کند. هر دو نوع هوش می‌توانند به طور چشمگیری بر کیفیت زندگی و دستاوردها تأثیر بگذارند. درک و توسعه هر دو ممکن است بهترین گزینه برای افزایش شانس موفقیت در همه زمینه‌های زندگی باشد.

تعریف هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی توسط پیتر سالووی و جان مایر به عنوان توانایی وقوف بر احساسات خود و دیگران، تشخیص بین احساسات مختلف و اطلاق آن‌ها و استفاده از اطلاعات عاطفی برای کنترل تفکر و رفتار تعریف شده است. این تعریف بعدها به چهار توانایی اصلی تقسیم شد:

- شناسایی هیجانات
- کاربرد هیجانات

• کنترل هیجانات

• درک هیجانات

این توانایی‌ها متمایز و در عین حال با یکدیگر مرتبط هستند. هوش هیجانی، در واقع رمز موفقیت در زندگی است. علی‌رغم اینکه نظریه‌های هوش هیجانی در سال 1990 مطرح شدند، از آن زمان تاکنون مطالب زیادی درباره این موضوع نوشته شده‌اند. از نظر برخی افراد هوش هیجانی و ضریب احساسی، حتی از ضریب هوشی اهمیت بیشتری دارند. هوش عاطفی یا هوش هیجانی را می‌توان زیرمجموعه‌ای از روانشناسی مثبت‌گرا دانست که دانشمندان بسیاری از جمله پیتر سالووی (Peter Salovey)، روون بار-اون (Reuven Bar-on)، دانیل گلن و مارتین سلیگمن در توسعه آن نقش داشته‌اند.

چرا باید در مورد هوش هیجانی اطلاعات کسب کنیم؟ آیا می‌توان جهانی را تصور کرد که در آن هیچ یک از احساسات خود را درک نکرده باشیم؟ یا جایی که نمی‌توان درک کرد نگاه شخص دیگری، از عصبانیت یا خشم است؟ عدم شناخت احساسات خود و دیگران در دنیای ارتباطات، به نوعی فاجعه خواهد بود و بدون آن از بخش اساسی تجربه روابط انسانی سالم بی‌بهره خواهیم بود. برای پرداخت دقیق‌تر به مبحث هوش هیجانی بهتر است با مفاهیم دیگری از جمله احساسات (Feeling)، هیجان (Emotion) و خلق (Mood) آشنا شوید.

هیجان چیست؟

هیجان‌ات حالات روانی مبتنی بر بیولوژیکی هستند که توسط تغییرات عصبی فیزیولوژیکی ایجاد می‌شوند، که به طور متفاوتی با افکار، احساسات، واکنش‌های رفتاری و میزان لذت یا نارضایتی همراه است. در حال حاضر اجماع علمی در مورد تعریف هیجان وجود ندارد. هیجان‌ات اغلب با خلق، شخصیت، گرایش، خلاقیت آمیخته هستند. تحقیقات در مورد احساسات در دو دهه گذشته افزایش یافته است و زمینه‌های بسیاری از جمله روانشناسی، پزشکی، تاریخ، جامعه‌شناسی احساسات و علوم رایانه در این زمینه کمک کرده‌اند.

نظریه‌های متعدد سعی در توضیح منشا، عملکرد و جنبه‌های دیگر هیجان دارند. پژوهش‌ها در مورد مفهوم هیجان شامل توسعه داده‌هایی است که باعث تحریک و برانگیختن احساس می‌شود. علاوه بر این، اسکن PET و اسکن fMRI مطالعه فرآیندهای تصویری تأثیرگذار در مغز کمک می‌کنند. از دیدگاه مکانیکی، هیجان یک تجربه مثبت یا منفی که با الگوی خاصی از فعالیت فیزیولوژیکی مرتبط است. احساسات تغییرات فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی متفاوتی را ایجاد می‌کنند. نقش اصلی احساسات برانگیختن رفتارهای

تطبیقی بود که در گذشته به انتقال ژن‌ها از طریق بقا، تولید مثل و انتخاب خویشاوند کمک می‌کرد.

در برخی نظریه‌ها، شناخت جنبه مهمی از هیجان است. با این حال، نظریه‌های دیگر ادعا می‌کنند که هیجان از شناخت جدا است و می‌تواند مقدم بر آن باشد. تجربه آگاهانه یک هیجان، نمایشی ذهنی از تجربه آن هیجان را در گذشته نشان می‌دهد که یا فرضی است که با لذت یا نارضایتی ارتباط دارد. حالات با توضیحات کلامی تجربیات و توصیف یک وضعیت داخلی ایجاد می‌شود. هیجان‌ات پیچیده هستند و نظریه‌های مختلفی در مورد این پرسش وجود دارد که آیا باعث تغییر در رفتار ما می‌شوند یا خیر.

فیزیولوژی هیجان با برانگیختگی سیستم عصبی ارتباط تنگاتنگی دارد. هیجان همچنین با گرایش رفتاری مرتبط است. افراد برون‌گرا اجتماعی‌تر هستند و احساسات خود را ابراز می‌کنند، در حالی که افراد درون‌گرا بیشتر از اجتماع کنار می‌روند و احساسات خود را پنهان می‌کنند. احساسات اغلب نیروی محرکه انگیزه هستند. از سوی دیگر، احساسات نیروهای علی نیستند بلکه فقط سندروم‌های اجزا هستند که ممکن است شامل انگیزه، احساس، رفتار و تغییرات فیزیولوژیکی باشد، اما هیچ یک از این اجزاء هیجان نیستند و همچنین احساس موجودی نیست که باعث ایجاد این اجزا می‌شود.

هیجان شامل اجزای مختلف مانند تجربه ذهنی، فرایندهای شناختی، رفتار بیانگر، تغییرات روانی و فیزیکی و رفتار ابزاری است. در یک زمان، دانشگامیان سعی کردند احساسات را با یکی از مؤلفه‌ها شناسایی کنند: ویلیام جیمز با

تجربه‌ای ذهنی، رفتارگرایان با رفتار ابزاری، روانشناسان با تغییرات فیزیولوژیکی و غیره. اخیراً گفته می‌شود هیجان از همه اجزا تشکیل شده است. اجزای مختلف هیجان بسته به رشته تحصیلی تا حدودی متفاوت طبقه‌بندی می‌شوند.

در روانشناسی و فلسفه، هیجان معمولاً شامل تجربه‌ای ذهنی و آگاهانه است که در درجه اول با بیان روانکاوی، واکنش‌های بیولوژیکی و حالات روانی مشخص می‌شود. توصیف چند جزء مشابهی از احساسات در جامعه‌شناسی یافت می‌شود. به عنوان مثال پگی تویتس هیجان را شامل اجزای فیزیولوژیکی، برچسب‌های فرهنگی یا احساسی (مانند عصبانیت، تعجب)، اعمال بیان‌گر بدن و ارزیابی موقعیت‌ها و زمینه‌ها توصیف کرد. انگیزش و هیجان که یکی از مباحث روانشناسی است که به چرایی و چگونگی رفتارهای انسان با توجه به شرایط درونی، محیطی و فرهنگی می‌پردازد. شناخت هیجان و دانش هیجانی به عنوان موتور محرک انگیزش، ضرورت دارد که در فرادرس زیر این دو مبحث آموزش داده شده‌اند.

احساس چیست؟

احساس در ابتدا برای توصیف احساس فیزیکی لمس از طریق تجربه یا ادراک استفاده می‌شد. این کلمه همچنین برای توصیف تجربیات دیگر، مانند احساس گرما و به طور کلی از احساسات استفاده می‌شود. در روانشناسی، اصطلاح احساس ارتباط تنگاتنگی با احساسات دارد و معمولاً به تجربه ذهنی آگاهانه

احساسات اشاره دارد. مطالعه تجربیات ذهنی پدیدارشناسی نامیده می‌شود، در حالی که روان‌درمانی به فرایندی اطلاق می‌شود که توسط آن درمانگر به مشتری کمک می‌کند احساسات و تجربیات خود را درک کند. احساسات نیز به عنوان حالت هوشیاری شناخته می‌شوند.

تفاوت هیجان و احساس چیست؟

در حالی که هیجان و احساس کاملاً متفاوت هستند، همه ما از واژه‌ها به جای یکدیگر برای توضیح بیشتر یا کمتر یک چیز استفاده می‌کنیم، احساسات چیزی یا کسی چه احساسی به ما می‌دهد. با این حال، بهتر است هیجان و احساس را به عنوان موارد نزدیک، اما متمایز در نظر بگیریم. اساساً، آن‌ها دو روی یک سکه هستند. تصور کنید: با سرعت بالا در فرودگاه پرواز می‌کنید و پرواز خود را انجام می‌دهید. در حالی که سعی می‌کنید از میان جمعیتی که در صف بازرسی امنیتی در صف ایستاده‌اند عبور کنید، یک دوست قدیمی را که مدت‌ها است او را ندیده‌اید مشاهده می‌کنید.

قبل از اینکه بتوانید چیزی بگویید، غرق در هیجان شدید (و عجله را فراموش می‌کنید) در حالی که دوست خود را محکم در آغوش می‌گیرید. احساسات واکنش‌های سطح پایین‌تری هستند که در نواحی زیر قشری مغز (به عنوان مثال، آمیگدال، که بخشی از سیستم لیمبیک است) و نئوکورتکس (قشر جلویی پیشانی روده‌ای، که با افکار آگاهانه، استدلال و تصمیم‌گیری سروکار دارد، اتفاق می‌افتد.

این واکنش‌ها و واکنش‌های بیوشیمیایی و الکتریکی در بدن ایجاد می‌کنند که وضعیت جسمانی آن را تغییر می‌دهد، از نظر فنی، احساسات و واکنش‌های عصبی به یک محرک احساسی هستند. آمیگدال نقش مهمی در برانگیختن احساسات دارد. این می‌تواند آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی در هیپوکامپ را تنظیم کند، ناحیه‌ای که برای تثبیت حافظه مرکزی است. یک نظریه این است که به همین دلیل است که خاطرات احساسی معمولاً قوی‌تر تلقی می‌شوند و بسیار طولانی مدت هستند.

احساسات جسمانی و غریزی هستند و فوراً واکنش‌های جسمانی را در برابر تهدید، پاداش و هر چیز دیگری در بین آن‌ها برمی‌انگیزند. واکنش‌های بدنی را می‌توان با اتساع مردمک (ردیابی چشم)، هدایت پوست (EDA/GSR)، فعالیت مغز (EEG)، (fMRI)، ضربان قلب (ECG) و حالات صورت اندازه‌گیری کرد. احساس با واکنش‌های بدنی همراه است که از طریق انتقال دهنده‌های عصبی و هورمون‌های آزاد شده از مغز فعال می‌شوند، اما هیجان تجربه آگاهانه واکنش‌های احساسی است.

احساسات که از نواحی قشری مغز سرچشمه می‌گیرد، توسط احساسات جرقه می‌زند و بر اساس تجربیات شخصی، باورها، خاطرات و افکار مرتبط با آن احساسات خاص شکل می‌گیرد. به بیان دقیق‌تر، یک احساس محصول جانبی مغز است که احساسات را درک می‌کند و معنای خاصی را به آن اختصاص می‌دهد.

این فرایند به دو صورت عمل می‌کند، برخورد واقعی با عنکبوت (محرک) ممکن است فرد را عصبانی کند، فقط فکر کردن به آن می‌تواند همان واکنش احساسی را فعال کند. ماهیت آگاهانه احساسات، سنجش آن‌ها را با استفاده از ابزارهای گزارش خود از قبیل مصاحبه‌ها، نظرسنجی‌ها و پرسشنامه‌ها از جمله مقیاس‌های رتبه‌بندی و روش‌های ارزیابی خود آسان می‌کند. آدمک خود ارزیابی (SAM) از بردلی و لنگ یک تکنیک ارزیابی تصویری غیر کلامی است که احساسات (لذت یا نارضایتی) و میزان برانگیختگی (کم یا زیاد) پاسخ دهندگان را هنگام مواجهه با محرک‌های مختلف احساسی به طور مستقیم اندازه‌گیری می‌کند.

خلق چیست؟

در روانشناسی، خلق (Mood) یک حالت عاطفی محسوب می‌شود که برخلاف هیجان یا احساسات، خلق به میزان کمتری شاخص است، شدت کمتری دارد و به ندرت توسط عوامل یا اتفاقات بیرونی تحریک یا تشدید می‌شود. معمولاً خلق دارای ظرفیت مثبت یا منفی است. به عبارت دیگر، مردم معمولاً در مورد روحیه خوب یا بد بودن صحبت می‌کنند. عوامل مختلفی بر خلق و خو تأثیر می‌گذارند و می‌توانند اثرات مثبت یا منفی بر روحیه داشته باشند. خلق با ویژگی‌های خلقی یا شخصیتی که طولانی مدت تر هستند، متفاوت است.

با این وجود، ویژگی‌های شخصیتی مانند خوش‌بینی و روان رنجوری، فرد را مستعد وجود برخی از خلقیات می‌کنند. برخی از مشکلات روانی مانند

افسردگی بالینی و دوقطبی، اختلالات خلقی محسوب می‌شوند. خلق یک حالت درونی و ذهنی است اما اغلب می‌توان از وضعیت و سایر رفتارها نیز آن را استنباط کرد. خلق ما می‌تواند توسط یک رویداد غیر منتظره مانند از خوشحالی دیدن یک دوست قدیمی یا عصبانیت از خیانت تغییر کند.

یکی از دلایل اصلی بروز افسردگی، کاهش انگیزه و واکنش‌پذیری بالا نسبت به محرک‌های بیرونی، خلق منفی است. در فرادرس زیر می‌توانید مهارت‌های مبارزه با خلق منفی را بیاموزید.

مؤلفه های هوش هیجانی چه هستند؟

هوش به توانایی ذهنی منحصر به فرد انسان در اداره و استدلال اطلاعات اشاره دارد. بر این اساس طبق نظریه مایر، هوش هیجانی مربوط به توانایی استدلال دقیق در مورد احساسات و استفاده از احساسات و دانش عاطفی برای تقویت فکر است. طبق تحقیقات سه دهه اخیر، هوش هیجانی، از تعامل هوش و احساس و ظرفیت فرد برای درک و مدیریت احساسات حاصل می‌شود. مفهوم هوش هیجانی متشکل از پنج مؤلفه مختلف خود آگاهی، خود تنظیمی، مهارت‌های اجتماعی، همدلی و انگیزه است که اولین بار توسط دانیل گلمن، روانشناس و نویسنده ارائه شد:

«**خود آگاهی (Self-Awareness):**» خودآگاهی به ظرفیت شناخت و درک احساسات و درک احساسی از نحوه تأثیر اعمال، حالات و عواطف دیگران اطلاق می‌شود و شامل پیگیری احساسات و مشاهده واکنش‌های مختلف هیجانی و همچنین تشخیص صحیح احساسات است. خودآگاهی، درک اینکه چه احساس، نقاط قوت و محدودیت‌هایی داریم و چه کاری در ارتباط با آن انجام می‌دهیم را به یکدیگر مرتبط می‌کند و با گشودگی در برابر تجارب مختلف، ایده‌های جدید و آموختن از تعاملات اجتماعی همراه است.

«**خود تنظیمی (Self-Regulation):**» این جنبه از هوش هیجانی شامل بیان مناسب احساسات است. خودتنظیمی بر انعطاف‌پذیری، کنار آمدن با تغییرات و مدیریت تعارضات و شرایط دشوار یا پرتنش و آگاهی از چگونگی تأثیر اعمال شخص بر دیگران و پذیرش مسئولیت این اقدامات اشاره دارد.

«**مهارت‌های اجتماعی (Social skills):**» این مؤلفه هوش هیجانی به تعامل خوب با افراد دیگر اشاره دارد که شامل استفاده از درک احساسی خود و دیگران برای برقراری ارتباط روزمره و تعامل‌های اجتماعی است. مهارت‌های مختلف اجتماعی عبارتند از: گوش دادن فعال، ارتباط کلامی، مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی، رهبری و ایجاد رابطه.

«**همدلی (Empathy):**» همدلی به این معنی است که شما می‌توانید احساس دیگران را درک کنید. این مؤلفه هوش هیجانی، به فرد امکان می‌دهد تا بر اساس شناخت احساسات خود، به دیگران پاسخ مناسب دهد و افراد را قادر می‌سازد تا پویایی قدرت را درک کنند که در همه روابط اجتماعی، به

ویژه در روابط کاری نقش دارند. همدلی شامل درک پویایی قدرت و چگونگی تأثیر این احساسات و رفتار و همچنین درک دقیق موقعیت‌هایی است که پویایی قدرت به اجرا در می‌آیند.

«انگیزه: (Motivation)» انگیزه به عنوان یکی از اجزای هوش هیجانی، به انگیزش ذاتی اشاره دارد. انگیزه ذاتی به این معنی است که فرد به جای اینکه انگیزه پاداش‌های بیرونی مانند پول، شهرت و شناخت را داشته باشد، برای تأمین نیازها و اهداف شخصی هدایت می‌شود. افرادی که انگیزه ذاتی دارند، با غوطه‌ور شدن در یک فعالیت، پویایی را نیز تجربه می‌کنند. آن‌ها به احتمال زیاد عمل محور بوده و اهداف تعیین می‌کنند. چنین افرادی معمولاً به موفقیت و جستجوی راه‌های بهبود نیاز دارند، همچنین متعهدانه‌تر و با ابتکار بیشتری عمل می‌کنند.

روانشناسی علاوه بر یک دانش تخصصی، یکی از علوم مورد علاقه عموم غیر متخصصین بوده و در فرادرس تلاش بر پوشش مطالب برای هر دو گروه است. در لینک زیر می‌توانید تمامی فیلم‌های آموزش روانشناسی فرادرس را ببینید.

• برای مشاهده فیلم‌های آموزش روانشناسی فرادرس [+اینجا](#)
[کلیک کنید.](#)

مدل های هوش هیجانی چه هستند؟

مدل های مختلف هوش هیجانی، منجر به توسعه ابزارهای متفاوتی برای ارزیابی و اندازه گیری هوش هیجانی شده اند. اگرچه، برخی از این روش های اندازه گیری ممکن است با هم تداخل داشته باشند، همگی به دنبال شناخت و سنجش میزان درک و تنظیم هیجانات فرد هستند. مدل های توانایی به روش هایی می پردازند که در آن احساسات، تفکر و ادراک مسائل را تسهیل می کنند. هوش هیجانی توانایی پیوستن به هوش، همدلی و احساسات را برای تقویت تفکر و درک پویایی های بین فردی منعکس می کند. با این حال، در مورد تعریف هوش هیجانی، اختلاف نظر وجود دارد.

در حال حاضر سه مدل اصلی برای هوش هیجانی مطرح می شوند که عبارتند از:

• مدل توانمندی

• مدل ترکیبی

• مدل رفتاری

فردی که از نظر عاطفی بیشتر به مسائل مهم پاسخ می‌دهد، قادر است به جنبه‌های مهم زندگی خود بپردازد. فاکتور تسهیل‌کننده جنبه‌های عاطفی به معنای توانایی بهره بردن یا نادیده گرفتن احساسات در تقابل با تفکر، بسته به موقعیت است. این امر همچنین به استدلال و درک عاطفی در پاسخ به دیگران، محیط و شرایطی که روزمره کمک می‌کند.

نظریه اولیه هوش هیجانی که توسط سالووی و مایر در سال 1990 توصیف شد، توضیح داد که هوش هیجانی، مؤلفه‌ای از دیدگاه هوش اجتماعی گاردنر و شبیه به اصطلاح شخصی هوش ارائه شده توسط گاردنر، شامل آگاهی از خود و دیگران است. یک جنبه از برداشت گاردنر از هوش شخصی مربوط به احساسات است و این جنبه تقریباً همان چیزی است که سالووی و مایر به عنوان هوش هیجانی تعریف می‌کنند. Faltas معتقد است که سه مدل اصلی از هوش هیجانی وجود دارد:

• مدل عملکرد گلمن

• مدل صلاحیت‌های بار – آن

• مدل توانایی مایر و سالووی

علاوه بر این سه، مدل دولویکس و هیگس نیز از جمله مهم‌ترین مدل‌های هوش هیجانی است. این سه مدل از تحقیقات، تجزیه و تحلیل و مطالعات

علمی ایجاد شده‌اند. هریک از این مدل‌ها را در ادامه با جزئیات بیشتری بررسی کنیم.

هوش هیجانی گلمن چیست؟

مدلی که توسط دانیل گلمن معرفی شد بر هوش مصنوعی به عنوان مجموعه وسیعی از شایستگی‌ها و مهارت‌ها که عملکرد رهبری را هدایت می‌کند، متمرکز است. مدل گلمن پنج ساختار اصلی هوش هیجانی را تشریح می‌کند:

- خودآگاهی: توانایی شناخت احساسات، نقاط قوت، ضعف، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و اهداف و تشخیص تأثیر آن‌ها بر دیگران در حالی که از احساسات برای هدایت تصمیمات استفاده می‌شود.
- خودتنظیمی: شامل کنترل یا هدایت مجدد احساسات و انگیزه‌های برهم زننده و سازگاری با شرایط متغیر است.
- مهارت اجتماعی: مدیریت روابط برای کنار آمدن با دیگران
- همدلی: در نظر گرفتن احساسات دیگران به ویژه هنگام تصمیم‌گیری

• انگیزه: آگاهی از انگیزه دیگران

گلمن شامل مجموعه‌ای از شایستگی‌های احساسی در هر ساختار هوش هیجانی است. شایستگی‌های هیجانی استعداد‌های ذاتی نیستند، بلکه توانایی‌های آموخته شده‌ای هستند که باید روی آن‌ها کار کرد و می‌توان آن‌ها را برای دستیابی به عملکرد برجسته توسعه داد. گلمن معتقد است که افراد دارای هوش هیجانی عمومی هستند که پتانسیل آن‌ها را برای یادگیری شایستگی‌های عاطفی تعیین می‌کند. مدل هوش مصنوعی گلمن در ادبیات تحقیق صرفاً به عنوان روانشناسی پاپ مورد انتقاد قرار گرفته است.

دو ابزار اندازه‌گیری بر اساس مدل گلمن است: پرسشنامه شایستگی احساسی (ECI) که در سال 1999 ایجاد شد و پرسشنامه شایستگی‌های هیجانی و اجتماعی (ESCI)، ویرایش جدیدتری از ECI در سال 2007 ایجاد شد. شایستگی هیجانی و اجتماعی-نسخه دانشگاهی (ESCI-U) همچنین موجود است. این ابزارهای توسعه یافته توسط گلمن و بویاتسیس اندازه‌گیری رفتاری شایستگی‌های عاطفی و اجتماعی را ارائه می‌دهد. ارزیابی هوش هیجانی که در سال 2001 ایجاد شد و می‌تواند به عنوان گزارش خود یا ارزیابی 360 درجه در نظر گرفته شود.

به گفته گلمن، هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌ها است که بر چهار قابلیت خودآگاهی، مدیریت روابط و آگاهی اجتماعی متمرکز شده است. گلمن استدلال می‌کند که این چهار قابلیت اساس 12 خرده‌مقیاس هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند که عبارتند از:

- خود آگاهی عاطفی
- خویشن داری عاطفی
- تطبیق پذیری
- جهت گیری
- موفقیت
- چشم انداز مثبت
- نفوذ
- یکدلی
- مدیریت
- کار گروهی
- آگاهی سازمانی
- رهبری الهام بخش

هوش هیجانی بار ان چیست؟

Bar-On این پیشنهاد را مطرح کرد که هوش هیجانی، سیستمی از رفتارهای بهم پیوسته است که از صلاحیت‌های عاطفی و اجتماعی ناشی می‌شود. او استدلال می‌کند که این شایستگی‌ها بر عملکرد و رفتار فرد تأثیر دارند. مدل E-Bar-On شامل پنج مقیاس درک خود، بیان خود، ارتباط بین فردی،

تصمیم‌گیری و مدیریت استرس است و مفهوم هوش هیجانی را با ۱۵ مقیاس مختلف معرفی می‌کند:

- عزت نفس
- خود واقعی سازی
- خودآگاهی عاطفی
- بیان عاطفی
- اذعان
- استقلال
- روابط بین فردی
- یکدلی
- مسئولیت اجتماعی
- حل مسئله
- آزمایش واقعیت
- کنترل تکانه
- انعطاف پذیری
- تحمل استرس
- خوش بینی

طبق نظر بار ان، این شایستگی‌ها، به عنوان مؤلفه‌های هوش هیجانی، رفتار و روابط انسانی را پیش می‌برند.

مدل توانمندی هوش هیجانی

این مدل پیشنهاد می‌کند که از اطلاعات حاصل از احساسات و مدیریت احساسات برای تسهیل تفکر و هدایت تصمیم‌گیری استفاده می‌شود. این چهارچوب هوش هیجانی، بر مدل چهار بُعدی تأکید دارد. مدل چهار بُعدی مایر، سالووی و کاروسو، مدل توانایی چهار بُعدی هوش هیجانی را ایجاد کردند. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند که توانایی‌ها و مهارت‌های هوش هیجانی را می‌توان به 4 حوزه تقسیم کرد:

• توانایی ادراک

• استفاده از احساسات برای تسهیل تفکر

• درک احساسات

• مدیریت احساسات

این شاخه‌ها که از درک احساسات تا مدیریت آن‌ها مرتب می‌شوند با روشی که توانایی در شخصیت کلی فرد قرار می‌گیرد همسو می‌شوند. به عبارت دیگر، شاخه‌های 1 و 2 تا حدودی جداگانه از پردازش اطلاعات هستند که تصور می‌شود در سیستم احساسات محدود هستند در حالی که، مدیریت احساسات (شاخه 4) در برنامه‌ها و اهداف او ادغام شده است. همچنین، هر شاخه از

مهارت‌هایی تشکیل شده است که از مهارت‌های اساسی بیشتر به مهارت‌های پیشرفته‌تر رشد می‌کنند.

بیاید هر شاخه را بررسی کنیم: این شاخه شامل درک احساسات است، از جمله اینکه می‌توانید احساسات را در حالات صورت و حالت دیگران تشخیص دهید. این نشان‌دهنده درک غیرکلامی و بیان عاطفی برای برقراری ارتباط از طریق چهره و صدا است. شاخه 2 شامل توانایی استفاده از احساسات به منظور کمک به تفکر است.

این شاخه ظرفیت درک احساسات را شامل می‌شود، از جمله توانایی تجزیه و تحلیل احساسات و آگاهی از روندهای احتمالی احساسات در طول زمان و همچنین قدردانی از نتایج حاصل از احساسات. این همچنین شامل ظرفیت برچسب زدن و تمایز بین احساسات است. این شاخه، خود مدیریت عاطفی، شامل شخصیت یک فرد با اهداف، خودشناسی و آگاهی اجتماعی است که نحوه مدیریت احساسات را شکل می‌دهد. این مهارت‌ها همان چیزی است که هوش هیجانی را تعریف می‌کند.

در سال 2016، بر اساس تحولات در تحقیقات هوش هیجانی، مایر، کاروسو و سالووی مدل چهار بُعدی را به روز کردند. در این مدل حل مسئله و توانایی‌های ذهنی درگیر در هوش هیجانی، نقش بیشتری در تعیین میزان هوش عاطفی داشتند. مایر و همکارانش اظهار داشتند که هوش هیجانی یک هوش گسترده است و مایر، رابرتز و بارساد هوش عملی، اجتماعی و عاطفی در درک خود را مجموعاً هوش هیجانی گسترده می‌دانستند.

هوش گسترده، مجموعه توانایی‌های ذهنی است که در آن افراد با موضوعات مربوط به افراد درگیر می‌شوند. مایر و همکاران، هوش هیجانی را با هوش شخصی و اجتماعی مقایسه و ادعا می‌کنند که هوش هیجانی می‌تواند در میان این هوش گسترده قرار گیرد. گفته شد که توانایی‌های خاصی که هوش هیجانی از آن‌ها تشکیل می‌شود، اشکال خاصی برای حل مسئله هستند. مدل چهار بُعدی را می‌توان با استفاده از آزمون هوش هیجانی مایر، سالووی و کارسو اندازه‌گیری کرد.

مدل رفتاری هوش هیجانی

کنستانینوس V. پتریدس (K. V. Petrides) تمایز مفهومی بین مدل مبتنی بر توانایی و مدل مبتنی بر ویژگی هوش هیجانی را پیشنهاد کرد و این مورد را طی سال‌های متمادی در نشریات متعدد توسعه داد. هوش هیجانی مجموعه‌ای از ادراکات احساسی از خود است که در سطوح پایین شخصیت قرار دارند. این تعریف هوش هیجانی شامل تمایلات رفتاری و توانایی‌های درک شده از خود است و با گزارش خود اندازه‌گیری می‌شود، در مقابل مدل مبتنی بر توانایی که به توانایی‌های واقعی اشاره می‌کند که در برابر اندازه‌گیری‌های علمی بسیار مقاوم هستند.

ویژگی هوش هیجانی باید در چارچوب شخصیت مورد بررسی قرار گیرد. یک برچسب جایگزین برای همان ساختار، خودکارآمدی عاطفی است. مدل هوش هیجانی ویژگی کلی است و مدل گلن را شامل می‌شود. مفهوم‌سازی هوش هیجانی به عنوان یک ویژگی شخصیتی منجر به ساختاری می‌شود که خارج از

طبقه‌بندی توانایی شناختی انسان قرار دارد. این یک تمایز مهم است، زیرا به طور مستقیم بر عملیاتی شدن ساختار و نظریه‌ها و فرضیه‌هایی که در مورد آن تدوین شده، تأثیر می‌گذارد.

بسیاری از اقدامات خودگزارشی هوش هیجانی وجود دارد، از جمله EQ-i، آزمون هوش هیجانی دانشگاه سوینبرن (SUEIT) و مدل هوش هیجانی شوت. هیچ یک از اینها هوش، توانایی‌ها یا مهارت‌ها را ارزیابی نمی‌کنند (همانطور که نویسندگان آنها اغلب ادعا می‌کنند)، بلکه آنها معیارهای محدودی از ویژگی‌های هوش هیجانی هستند. پرکاربردترین و گسترده‌ترین اندازه‌گیری میزان گزارش خود یا طرحواره خود هوش هیجانی EQ-i 2.0 است. اندازه‌گیری خودآگاهی از هوش هیجانی موجود، تنها معیار قبل از پرفروش‌ترین کتاب گلمن.

پرسشنامه هوش هیجانی ویژگی (TEIQue) عملیاتی سازی مدل Konstantinos V. Petrides و همکاران را ارائه می‌دهد که هوش هیجانی را از نظر شخصیتی مفهوم می‌کند. این آزمون شامل 15 خرده‌مقیاس است که بر اساس چهار عامل بهزیستی، خودکنترلی، عاطفی و اجتماعی بودن سازماندهی شده‌اند. خواص روان‌سنجی TEIQue در مطالعه‌ای بر روی جمعیت فرانسوی زبان مورد بررسی قرار گرفت، جایی که گزارش شد که نمرات TEIQue در سطح جهانی به طور عادی توزیع شده و قابل اعتماد است.

محققان همچنین دریافتند که نمرات TEIQue ارتباطی با استدلال غیر کلامی (ماتریس ریون) ندارند، که آن‌ها را به عنوان حمایت از دیدگاه ویژگی‌های شخصیتی هوش مصنوعی (برخلاف شکل هوش) تعبیر می‌کنند. همانطور که انتظار می‌رفت، نمرات TEIQue با برخی از ویژگی‌های شخصیتی پنج شخصیت بزرگ (برونگرایی، موافق بودن، باز بودن، وظیفه‌شناسی) و همچنین معکوس با دیگران (الکسیتایمی، روان رنجوری) مرتبط بود. تعدادی از مطالعات ژنتیکی کمی در مدل ویژگی هوش هیجانی انجام شده است، که آثار ژنتیکی و وراثت‌پذیری قابل توجهی را برای تمام نمرات هوش هیجانی مشخص کرده است.

مقایسه مستقیم آزمایشات متعدد EI، نتایج بسیار مطلوبی برای TEIQue به همراه داشته‌اند. نظریه پنج ویژگی بزرگ شخصیت یک طرح ساده برای درک دیگران و بهبود روابط با دانستن اینکه چرا مردم تمایل به رفتار آن‌ها را دارند ارائه می‌دهد. همچنین می‌توانید از این نظریه برای کمک به درک بهتر خود و نحوه کنار آمدن با دیگران بهتر از گذشته استفاده کنید. مدل پنج بزرگ، که به عنوان مدل پنج عاملی نیز شناخته می‌شود، رایج‌ترین نظریه شخصیتی است که امروزه توسط روانشناس نگهداری می‌شود.

این نظریه بیان می‌کند که شخصیت می‌تواند به پنج عامل معروف باشد که به اختصار CANOE یا OCEAN شناخته می‌شوند (وظیفه‌شناسی، موافق بودن، روان رنجوری، باز بودن، برون‌گرایی). بر خلاف سایر نظریه‌های صفت که افراد را به دسته‌های دوتایی (درون‌گرا یا برون‌گرا) طبقه‌بندی می‌کنند،

مدل پنج بزرگ ادعا می‌کند که هر ویژگی شخصیتی یک طیف است. بنابراین، افراد در مقیاسی بین دو هدف نهایی قرار می‌گیرند.

هوش هیجانی و انحراف رفتاری

مشکل حتی وقتی متغیرهای هوشی و شخصیتی از نظر آماری کنترل می‌شوند، هوش هیجانی با قلدری، خشونت، مصرف دخانیات و مشکلات مواد مخدر رابطه معکوس دارد. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که هوش هیجانی، با میزان پرخاشگری دانشجو رابطه منفی دارد.

در سال 2002، سوئیفت مطالعه هوش هیجانی 59 فرد را که بخشی از یک برنامه پیشگیری از خشونت بودند، مورد مطالعه قرار داد و مشخص شد که ادراک احساسات با پرخاشگری روانی (که به صورت توهین و عذاب احساسی در می‌آید) رابطه منفی دارد. سوئیفت همچنین دریافت که میزان پرخاشگری روانشناختی، با نمرات بالاتر در مدیریت احساس همراه است.

هوش هیجانی و موفقیت

پیش از این گفته شده بود که هوش هیجانی، مهمترین عامل تعیین‌کننده موفقیت در زندگی است. گرچه این لزوماً درست نیست، با این وجود هوش هیجانی به موفقیت مربوط می‌شود. تحقیقات، ارتباط بین هوش هیجانی و طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها مانند تصمیم‌گیری یا دستیابی به موفقیت تحصیلی را یافته است. هوش هیجانی و توسعه هوش هیجانی، به طور فزاینده‌ای در کودکان و نوجوانان مورد مطالعه قرار گرفته است.

نشان داده شده است که هوش هیجانی، نتایج مثبت اجتماعی و تحصیلی را در کودکان پیش‌بینی می‌کند. یک مطالعه طولی روی کودکان سه تا چهار ساله که توسط Denham و همکاران انجام شد، از رتبه بندی تنظیم عاطفی و دانش هیجانی کودکان استفاده کرد. سطح بالاتری از تنظیم عاطفی و دانش هیجانی شایستگی اجتماعی را در سه تا چهار سالگی و بعداً در مهد کودک پیش‌بینی می‌کنند.

هوش هیجانی و ادراکات

طیفی از مطالعات نشان داده‌اند که افرادی با سطح بالای هوش هیجانی، هیجانات خود و دیگران را از طریق چهره، تن صدا، زبان بدن و امور انتزاعی بهتر درک می‌کنند، هیجانات را به شکل بهتر و سازگارتری با شرایط محیطی بروز می‌دهند یا در مورد آن‌ها صحبت می‌کنند و می‌توانند ماهیت هیجانات دیگران را نیز درک کنند. ادراک هیجان یا هیجان ادراکی، یکی از مهارت‌های مدل چهار بعدی یا چهار شاخه هوش هیجانی است.

رفتار و هوش هیجانی

افرادی با هوش هیجانی بالاتر، تمایل به پذیرش، گشودگی و وظیفه‌شناسی بیشتری دارند. هوش هیجانی همان مناطق **مغزی** را درگیر می‌کند که در وظیفه‌شناسی نقش دارند. یافته‌های عصبی این واقعیت را تأیید می‌کنند که ویژگی اصلی هوش هیجانی، وظیفه‌شناسی است که با درجه سازماندهی، پایداری، کنترل و انگیزه در رفتار هدفمند مشخص می‌شود.

انواع مختلف هوش هیجانی برای بررسی انواع هوش هیجانی، می‌توانیم بررسی کنیم که افراد با هوش هیجانی بالا توانایی انجام چه کاری را دارند. برای مبتدیان، آن‌ها قادر به حل سریع و دقیق طیف وسیعی از مشکلات مربوط به احساسات هستند. نوعی هوش هیجانی توانایی حل مشکلات مبتنی بر احساسات را دارد. کسانی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، می‌توانند احساسات را در چهره دیگران به طور دقیق درک کنند. بنابراین، نوعی از هوش هیجانی، ادراک صورت است.

هوش هیجانی و رفاه

مشخص شده است که هوش هیجانی با افزایش رضایت از زندگی و عزت نفس ارتباط دارد. علاوه بر این، هوش هیجانی با رتبه‌بندی پایین‌تر افسردگی مرتبط است.

هوش هیجانی و رفتارهای مثبت اجتماعی

تحقیقات نشان دادند که بین امتیازات مدیریت احساس و کیفیت تعاملات با دوستان رابطه مثبت وجود دارد. همچنین نشان داده شده است که افرادی که امتیاز بالاتری در هوش هیجانی کسب می‌کنند در رتبه‌بندی مورد علاقه افراد جنس مخالف قرار گرفته‌اند. میزان هوش عاطفی تنظیم احساسات، حساسیت اجتماعی و کیفیت تعامل با دیگران را پیش‌بینی می‌کند.

هوش هیجانی و رفتار سازمانی

مطالعات به طور مداوم نشان می‌دهد که روابط مشتری تحت تأثیر مثبت هوش هیجانی قرار دارد. حتی پس از کنترل صفات شخصیتی، افرادی که به عنوان هوش هیجانی بالاتر رتبه‌بندی می‌شوند اظهارات بینایی با کیفیت بالاتر از دیگران ایجاد می‌کنند.

صلاحیت های هوش هیجانی

هوش هیجانی، به طور قطع شامل صلاحیت‌های خاصی است. هوش هیجانی - I یک معیار خود گزارشی جامع از هوش هیجانی است. صلاحیت‌ها در هوش هیجانی، همان‌طور که توسط هوش هیجانی I - اندازه‌گیری شده است:

- **خودآگاهی احساسی**: درک احساس من برای من دشوار است.
- **قاطعیت**: برای من دشوار است که به حق خود برسم.
- **عزت نفس**: من از خودم احساس خوبی ندارم.
- **استقلال**: من ترجیح می‌دهم دیگران برای من تصمیم بگیرند.
- **همدلی**: من نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.
- **روابط بین فردی**: مردم فکر می‌کنند که من اجتماعی هستم.
- **مسئولیت اجتماعی**: من کمک به مردم را دوست دارم.
- **حل مسئله**: رویکرد من برای غلبه بر مشکلات حرکت قدم به قدم است.

- **آزمایش واقعیت:** به عنوان مثال سازگاری با شرایط جدید برای من سخت است.
 - **انعطاف پذیری:** به عنوان مثال سازگاری با شرایط جدید برای من آسان است.
 - **تحمل استرس:** من می‌دانم چگونه با مشکلات ناراحت کننده کنار بیایم.
 - **کنترل انگیزه:** این مشکل در کنترل من است.
- و همچنین این صلاحیت‌های خاص، خوشبختی، خوش بینی و خود واقعی سازی برای تسهیل هوش هیجانی عمل می‌کنند.

قدری و هوش هیجانی

قدری یک تعامل اجتماعی سوء استفاده کننده بین همسالان است که می‌تواند شامل پرخاشگری، آزار و خشونت باشد. قدری معمولاً تکراری است و توسط افرادی که در موقعیت قدرت بر قربانی هستند اعمال می‌شود. مجموعه رو به رشدی از تحقیقات رابطه معنی داری بین قدری و هوش هیجانی را نشان می‌دهد. این مفهوم ترکیبی از فرآیندهای احساسی و فکری است. به نظر می‌رسد هوش هیجانی پایین تر مربوط به دخالت در قدری است، به عنوان فرد قدر یا قربانی قدری. به نظر می‌رسد هوش مصنوعی نقش مهمی در رفتار قدری و قربانی شدن در زورگویی ایفا می‌کند.

با توجه به اینکه هوش هیجانی شکل پذیر است، آموزش هوش هیجانی می تواند اقدامات پیشگیری و مداخله از قلدری را تا حد زیادی بهبود بخشد. قلدری می تواند تأثیر منفی بر زندگی قربانی بگذارد: کودکان مورد آزار و اذیت ممکن است از نظر اجتماعی و احساسی ناسازگار شده و رفتارشان بدتر شود.

بزرگسالانی که در محل کار مورد آزار و اذیت قرار می گیرند ممکن است عزت نفس خود را از دست داده باشند، از انزوا رنج می برند و پس از قربانی شدن دچار ترس و اجتناب می شوند. آنها ممکن است از جامعه کار خود خارج شده و از اجتماع خود خارج شوند. هم قربانیان کودک و هم بزرگسالان در معرض خطر بیشتری برای ایجاد آسیب روانی هستند. هوش هیجانی به عنوان یک پیش بینی کننده مهم واریانس در قربانی شدن همسالان نوجوان در قلدری شناخته می شود و همچنین با قلدری نوجوانان همبستگی منفی دارد.

روابط همسالان قربانی با مدیریت هیجانی و ابعاد تسهیل کننده هوش مصنوعی که به ترتیب تحت عنوان مدیریت هیجانی و کنترل و شناخت مستقیم احساسات تصور می شود، همبستگی منفی منفی نشان داد که هر دو سهم نیمه جزئی قابل توجهی در مدل کلی هوش هیجانی داشتند. این نتایج نشان می دهد که قربانیان ممکن است توانایی کمتری برای مدیریت احساسات خود یا استفاده از آنها برای تصمیم گیری در پاسخ داشته باشند.

ناتوانی در مدیریت احساسات خود می تواند منجر به طرد یا طرد بیشتر همسالان شود که می تواند به تداوم قربانی شدن و آسیب بیشتر به مهارت های اجتماعی قربانی منجر شود. روابط و حمایت همسالان بر سازگاری احساسی

تأثیرگذار است. در قلدری در محل کار، رد گروه کاری قربانی را منزوی می‌کند و باعث احساس گناه و ترس می‌شود و باعث خروج از گروه و کاهش فرصت‌های حمایت اجتماعی می‌شود. علاوه بر خودکارآمدی، قربانی شدن نیز با همدلی شناختی و عاطفی ارتباط منفی دارد.

برای بهبود عملکرد افراد در سازمان‌ها، ایجاد و حفظ روابط مناسب بین اعضا ضرورت دارد. روانشناسی کار نیازهای افراد، سازمان و تعامل بین آن‌ها را در محیط کار بررسی می‌کند. فضای کاری، شخصیت متفاوت افراد، تعامل بین همکاران، استرس‌های شغلی، سازمان و قوانین حاکم بر آن‌ها عوامل تأثیرگذار در عملکرد شغلی هستند که در صورت عدم اطلاع افراد از برخورد و تعامل صحیح، فرسودگی شغلی و کاهش بهره‌وری اتفاق می‌افتند. فرادرس زیر این توانمندی‌ها را آموزش می‌دهد.

آیا تفاوت‌های جنسیتی در هوش هیجانی وجود دارند؟

تحقیقات جالبی در رابطه با ارتباط جنسیت با هوش هیجانی انجام شده است. به نظر می‌رسد تفاوت‌های جنسیتی در هوش هیجانی وجود دارد. این تفاوت‌ها ممکن است به دو عامل اجتماعی و زیست‌شناختی مربوط شوند. جنسیت به عنوان یک فرایند اجتماعی توصیف شده است و برخی از ویژگی‌ها برای یک جنس مطلوب است اما برای جنس دیگر مطلوب نیست. به عنوان مثال، ابراز وجود یک ویژگی معمولی مرد است، در حالی که همدلی به عنوان یک ویژگی مطلوب زن دیده می‌شود.

زن و مرد به طور متفاوتی معاشرت می‌کنند. زنان تشویق می‌شوند که با دنیای بین فردی خود تعاون، بیان و هماهنگی داشته باشند اما مردان به رقابت، استقلال و ابزاری تشویق می‌شوند. از نظر زیست‌شناختی، ماده‌ها از نظر بیوشیمیایی سازگار هستند تا بر احساسات خود و سایر موارد برای ارتقا بقا تمرکز کنند. به علاوه، از نظر عصب‌شناختی، مناطقی از مغز که برای پردازش عاطفی لازم هستند، در زنان بیشتر از مردان است.

پردازش مغزی احساسات نیز نشان داده شده است که بین زن و مرد متفاوت است. یافته‌های تحقیق از سراسر جهان در مورد تفاوت‌های جنسیتی در هوش هیجانی متناقض است. پرسشنامه کمیت عاطفی Bar-On برای 455 دانشجوی دانشگاه در مقطع کارشناسی اجرا شد. نتایج نشان داد که از نظر نمره کل اندازه‌گیری هوش هیجانی تفاوت معناداری بین زن و مرد وجود ندارد. با این حال در مطالعات دختران خودآگاهی هیجانی بالاتری از مردان داشتند. اما در یک مطالعه آمریکایی، نمره زنان در هوش هیجانی بالاتر از مردان در هوش هیجانی بود و از مهارت‌های عاطفی و بین فردی بالاتری برخوردار بودند، در حالی که در هند، مطالعه‌ای در مورد فارغ‌التحصیلان پزشکی نشان داد که زنان در هوش هیجانی بالاتر هستند. همچنین مطالعه دانشجویان پزشکی مقطع لیسانس سریلانکا نشان داد که زنان دارای سطح متوسط بالاتری از هوش هیجانی هستند.

در دانش‌آموزان جوان‌تر، مطالعه‌ای در دهلی نشان داد که دانش‌آموزان دختر دهم کلاس هوش هیجانی بالاتر از هم‌تایان مرد خود نشان می‌دهند اما در

مطالعه‌ای که در ایران انجام شد، دانش آموزان دختر 17 ساله دارای هوش هیجانی پایین‌تر بودند. به طور کلی، زنان تمایل به کسب نمره بالاتر از مردان دارند. در برخی موارد، تفاوت واضحی بین هوش هیجانی زنان و مردان وجود ندارد.

به عنوان مثال، یک مطالعه در انگلیس نتوانست رابطه‌ای بین جنسیت و هوش هیجانی را در یک نمونه از کارمندان پیدا کند. به همین ترتیب، در یک مطالعه مبتنی بر میانمار، هیچ تفاوتی در هوش هیجانی بین معلمان زن و مرد پیدا نشد. بنابراین، باید اجزای هوش هیجانی را بررسی کنیم. در واقع، زنان از نظر جنبه بین فردی هوش هیجانی و همچنین از نظر همدلی، مهارت‌های عاطفی و ادراکات مربوط به احساسات (مانند رمزگشایی حالات صورت) از مردان بالاتر از مردان هستند.

در بیان احساسات نیز تفاوت‌های جنسیتی وجود دارد، زنان تمایل دارند در بیان احساسات بهتر عمل کنند. مشخص شده است که مادران هنگام گفتن داستان برای دختران خود از کلمات عاطفی بیشتری استفاده می‌کنند و همچنین هنگام تعامل با زنان احساسات بیشتری نشان می‌دهند. مردان عموماً از احساسات خود و بیان آن می‌ترسند و تلاش می‌کنند تا احساساتی را که توسط خود یا دیگران تجربه می‌شوند را نام‌گذاری کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند که مردان بیشتر احساسات مثبت با شدت بالا مانند هیجان را ابراز می‌کنند، در حالی که زنان تمایل به ابراز احساسات مثبت پایین یا متوسط نسبت به خوشبختی یا غم و اندوه دارند. زنان بیشتر به احساسات

توجه دارند، احساساتی‌ترند و در کنترل احساسات و درک آن‌ها بهتر عمل می‌کنند. از طرف دیگر، نشان داده شده است که مردان در تنظیم فشار و کنار آمدن با فشار مهارت بیشتری دارند. زنان به طور معمول احساسات خود و دیگران را هدایت و مدیریت می‌کنند و در توجه و همدلی احساسی، بهتر از مردانی هستند که در تنظیم احساسات برتری نشان می‌دهند. در محل کار، به طور خاص در حوزه رهبری، مردان تمایل بیشتری به ابراز وجود دارند، در حالی که زنان سطح بالاتری از صداقت را نسبت به رهبران مرد خود نشان می‌دهند.

یک یافته ثابت در مورد تفاوت جنسیتی در هوش هیجانی این بود که تقریباً در همه کشورها، مردان بیش از حد هوش هیجانی خود را ارزیابی می‌کنند در حالی که زنان تمایل دارند هوش هیجانی خود را دست کم بگیرند. همان‌طور که می‌بینید، این سوال که آیا تفاوت‌های جنسیتی در هوش هیجانی وجود دارد، به راحتی پاسخ داده نمی‌شود. به طور کلی، به نظر می‌رسد بین جنسیت و هوش هیجانی ارتباط وجود دارد.

نکات منفی هوش هیجانی بالا چه هستند؟

اگرچه تعاریف متفاوت است، هوش هیجانی همیشه شامل مهارت‌های درون فردی و بین فردی، به ویژه سازگاری بالا، جامعه‌پذیری، حساسیت و تدبیر بالا است. هزاران مطالعه علمی اهمیت هوش عاطفی را در حوزه‌های مختلف زندگی مورد آزمایش قرار داده‌اند و شواهد قانع‌کننده‌ای در مورد مزایای هوش

عاطفی بالاتر در کار، سلامت و روابط ارائه داده‌اند. مثلاً هوش عاطفی با رهبری، عملکرد شغلی، رضایت شغلی، خوشبختی و رفاه جسمی و عاطفی، ارتباط مثبت و با رفتارهای روان‌پیشانه و استرس ارتباط منفی دارد.

گرچه مشکلات ناشی از هوش هیجانی بالا تا حد زیادی ناشناخته باقی مانده‌اند اما بیشتر خصوصیات فردی در حالت تعادل کارکرد بهتری دارند. در ادامه به توضیح برخی از نکات منفی ضریب هوش عاطفی بسیار بالا پرداخته‌ایم.

خلاقیت و نوآوری پایین

بین هوش عاطفی و بسیاری از ویژگی‌هایی مستعد کننده برای خلاقیت و نوآوری، همبستگی منفی وجود دارد. خلاقیت از ویژگی‌های هوش هیجانی کم است که همراه با خصوصیات زیر مشاهده می‌شود:

- خلق و خوی هنری
- عدم انطباق
- تکانه خصمانه
- شخصیت تحریک پذیر

گرچه مطمئناً افراد خلاق نیز می‌توانند از نظر عاطفی باهوش باشند، الگوی رایج‌تر این است که در پیگیری فرآیندها، ایجاد روابط و کار با دیگران عالی باشند اما عدم انطباق و غیر متعارف بودن آن‌ها را دچار چالش بکشند.

عدم انتقاد و انتقادپذیری

در نگاه اول، به نظر می‌رسد افرادی با ضریب هیجانی بالا، هنگام بازخورد دادن یا دریافت بازخورد خوب عمل می‌کنند، زیرا هر دو نوعی تعامل اجتماعی هستند اما حساسیت بالای فردی و همدلی ممکن است انتقاد یا بازخورد منفی به دیگران را برای این افراد سخت کند. علاوه بر این، آن‌ها می‌توانند به قدری خونسرد عمل کنند که نسبت به هرگونه بازخورد منفی بی‌تفاوت باشند. در واقع، به طور کلی بسیار آرام و مثبت هستند.

بی میلی به مقابله با دیگران

افرادی با ضریب هیجانی بالا، از نظر روانشناختی مستعد انجام مشاغل مدیریتی سطح متوسط و رده بالا هستند اما نقش‌های ارشد مدیریتی به توانایی انتخاب غیرمعمول، ایجاد تغییر و تمرکز بر روی نتایج، حتی با از بین بردن روابط کارمندان، نیاز دارند. علاوه بر این، رهبران و مدیران ارشد تنها در صورتی که بتوانند برای پیگیری نوآوری و رشد اقتصادی فعالیت کنند، تأثیر بسزایی در سازمانهای خود خواهند داشت. این امر به تصمیماتی بر خلاف مصالحه هستند اما افرادی با هوش عاطفی بالا، به فکر کنار آمدن هستند.

هوش هیجانی بالا ممکن است به همدلی کمک کند که اغلب خصوصیت مثبتی است اما همدلی بیش از حد، ممکن است باعث کاهش تأثیرگذاری بر دیگران شود. استفاده بیش از حد از مهارت‌های اجتماعی فرد در تمرکز زیاد بر جنبه‌های عاطفی ارتباطات است در حالی که از بحث‌های منطقی و جنبه‌های داد و ستدی ارتباطات غافل می‌شوند. از این نظر، لبه تاریک هوش هیجانی، می‌تواند ابزاری برای انجام کارهای ضد اجتماعی باشد یا افراد را به خودآی بودن ترغیب کند. مانند کاریزما، هوش هیجانی، یک ویژگی مثبت تلقی می‌شود اما می‌توان از آن برای دستیابی به اهداف غیر اخلاقی و همچنین اهداف اخلاقی استفاده کرد.

پرهیز از ریسک کردن

اکثر مشاغل نوآورانه به تعادل بین ریسک‌پذیری و محتاط بودن نیاز دارند. افرادی با ضریب هیجانی بالا عموماً از انتخاب‌های جسورانه پرهیز می‌کنند چون هوش هیجانی بالا با سطح بالاتری از وظیفه‌شناسی ارتباط دارد. به عبارت دیگر، هرچه هوش هیجانی بالاتر باشد، احتمال اینکه در برابر انگیزه‌های خود مقاومت کرده و تصمیمات سنجیده‌ای بگیرید بیشتر است. هوش هیجانی با کنترل بیشتر بر خود مساوی است، اما در عین حال سطوح شدید کنترل خود به **کمال‌گرایی** و جلوگیری از ریسک تبدیل می‌شود.

ضریب هوشی فوق العاده، باعث می‌شود فرد بیشتر مناسب نقش‌هایی باشد که در آن‌ها تنظیم عواطف شخصی و توانایی درک و انطباق با نیازهای عاطفی دیگران، موضوعی محوری است. این بدان معنا نیست که نمی‌توانند آرزوی

نقش رهبری ارشد را داشته باشند، اما نیاز به یادگیری و تمرین دارند. به عنوان مثال، فردی با هوش هیجانی بالا باید خود را در معرض ریسک، بازخورد منفی و چالش باشد تا تبعات منفی هوش هیجانی بالا را مرتفع کند.

شکی نیست که هوش هیجانی یک ویژگی مطلوب است و هر فردی به طور کلی ترجیح می‌دهد هوش هیجانی بالایی داشته باشد. با این حال، وسواس در مورد هوش هیجانی بالا باعث ایجاد نیروی انسانی از افراد با احساسات پایدار، شاد و دیپلماتیک می‌شود که به جای تغییر و نوآوری، با اشتیاق فعالیت و قوانین را دنبال می‌کنند. آن‌ها پیروان عالی و مدیران خوبی خواهند بود اما نباید از آن‌ها انتظار رهبری یا تغییر داشت.

راه‌های افزایش هوش هیجانی چه هستند؟

مهارت‌های تشکیل دهنده هوش هیجانی را می‌توان در هر زمان آموخت. با این حال، مهم است که به یاد داشته باشید که تفاوت بین یادگیری ضریب هیجانی و استفاده از آن در زندگی شما وجود دارد. فقط به این دلیل که می‌دانید باید کاری را انجام دهید به این معنا نیست که انجام خواهید داد به ویژه هنگامی که تحت استرس قرار می‌گیرید که می‌تواند بهترین نیت شما را نادیده بگیرد. به منظور تغییر دائمی رفتار از راه‌هایی که تحت فشار قرار می‌گیرند، باید یاد بگیرید که چگونه بر استرس در لحظه و در روابط خود غلبه کنید. مهارت‌های کلیدی برای ایجاد ضریب هیجانی و بهبود توانایی مدیریت احساسات و ارتباط با دیگران عبارتند از خود مدیریتی، خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و مدیریت

روابط. برخی از راهبردهای تقویت و افزایش هوش هیجانی عبارتند از موارد زیر:

- در احساسات خود تأمل کنید.
- از دیگران نظر بخواهید.
- قبل از بیان احساسات خود کمی مکث کنید.
- در مورد چرایی پدیده‌ها از دیگر افراد نظر بخواهید.
- هنگام انتقاد، بر احساس توهین و متهم شدن خود واقف باشید و از خود بپرسید: چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟
- کارهای گروهی انجام دهید.
- برقرار کردن ارتباط چشمی را تمرین کنید.
- احساسات خود را بپذیرید.

تقویت خود مدیریت: برای اینکه بتوانید ضریب هیجانی خود را درگیر کنید، باید بتوانید از احساسات خود برای تصمیم‌گیری سازنده در مورد رفتار خود استفاده کنید. وقتی بیش از حد تحت فشار قرار می‌گیرید، می‌توانید کنترل احساسات و توانایی عمل متفکرانه و مناسب را از دست بدهید. به زمانی فکر کنید که استرس بر شما غلبه کرده است. آیا آسان بود که به روشنی فکر کرد یا تصمیم منطقی گرفت؟ احتمالاً نه. وقتی بیش از حد دچار استرس می‌شوید، توانایی شما در تفکر واضح و دقیق ارزیابی احساسات خود و دیگران به خطر می‌افتد.

هیجان‌ات اطلاعات مهمی هستند که در مورد خود و دیگران به شما می‌گویند، اما در مواجهه با استرس که ما را از محدوده آسایش خارج می‌کند، می‌توانیم تحت فشار قرار گرفته و کنترل خود را از دست بدهیم. با توانایی مدیریت استرس و ماندن در شرایط عاطفی، می‌توانید یاد بگیرید که اطلاعات ناراحت‌کننده را بدون اجازه دادن به افکار و کنترل خود، تحت تأثیر قرار دهید. شما قادر خواهید بود انتخاب‌هایی را انجام دهید که به شما اجازه می‌دهد احساسات و رفتارهای تکانشی را کنترل کنید، احساسات خود را به شیوه‌های سالم مدیریت کنید، ابتکار عمل داشته باشید، تعهدات را دنبال کنید و با شرایط متغیر سازگار شوید.

تقویت خودآگاهی: مدیریت استرس تنها اولین قدم برای ایجاد هوش هیجانی است. علم دلبستگی نشان می‌دهد که تجربه احساسی فعلی شما به احتمال زیاد بازتاب تجربه اولیه زندگی شما است. توانایی شما در مدیریت احساسات اصلی مانند عصبانیت، غم، ترس و شادی اغلب به کیفیت و ثبات تجربیات احساسی اولیه شما بستگی دارد. اگر سرپرست اصلی شما به عنوان یک کودک احساسات شما را درک کرده و برای آن ارزش قائل شده است، به احتمال زیاد احساسات شما به سرمایه‌های ارزشمندی در زندگی بزرگسالان تبدیل شده است.

اما اگر تجربیات احساسی شما در دوران کودکی گیج‌کننده، تهدیدکننده یا دردناک بود، به احتمال زیاد سعی کرده‌اید از احساسات خود فاصله بگیرید. اما اینکه بتوانید با احساسات خود ارتباط برقرار کنید (داشتن ارتباط لحظه به

لحظه با تغییر تجربیات احساسی خود) کلید درک این است که چگونه احساسات بر افکار و اعمال شما تأثیر می گذارد. آیا احساساتی را تجربه می کنید که با احساسات پشت سر هم مواجه می شوید، زیرا تجربیات شما لحظه به لحظه تغییر می کند؟ آیا احساسات شما با احساسات جسمی که در مکان هایی مانند معده، گلو یا قفسه سینه خود تجربه می کنید همراه است؟

آیا احساسات و عواطف فردی مانند خشم، اندوه، ترس و شادی را تجربه می کنید که هریک از آنها در حالات ظریف صورت مشهود است؟ آیا می توانید احساسات شدیدی را تجربه کنید که به اندازه کافی قوی باشند تا توجه شما و دیگران را جلب کنند؟ آیا به احساسات خود توجه می کنید؟ آیا آنها در تصمیم گیری شما مؤثر هستند؟ اگر هریک از این تجربیات ناآشنا هستند، ممکن است احساسات خود را سرکوب کرده باشید. برای ایجاد EQ و سلامت عاطفی، باید دوباره با احساسات اصلی خود ارتباط برقرار کنید، آنها را بپذیرید و با آنها راحت باشید. می توانید با تمرین ذهن آگاهی به این مهم دست یابید.

ذهن آگاهی عبارت است از تمرکز عمدی توجه شما بر لحظه حال و بدون قضاوت. ریشه ذهن آگاهی در بودیسم است اما بیشتر ادیان شامل نوعی از دعا یا تکنیک مدیتیشن مشابه هستند. ذهن آگاهی کمک می کند تا مشغولیت ذهنی خود را با فکر به سمت درک لحظه، احساسات جسمی و عاطفی خود تغییر دهید و چشم انداز وسیع تری از زندگی به ارمغان می آورد. ذهن آگاهی باعث آرامش و تمرکز و افزایش خودآگاهی در این فرایند می شود.

تقویت آگاهی اجتماعی: آگاهی اجتماعی به شما این امکان را می‌دهد که نشانه‌های غیرکلامی دیگران را بطور مداوم برای برقراری ارتباط با شما بشناسید و تفسیر کنید. این نشانه‌ها به شما اطلاع می‌دهند که دیگران واقعاً چه احساسی دارند، چگونه وضعیت عاطفی آن‌ها لحظه به لحظه تغییر می‌کند و چه چیزی برای آن‌ها واقعاً مهم است. وقتی گروه‌هایی از افراد نشانه‌های غیر کلامی مشابهی ارسال می‌کنند، می‌توانید پویایی قدرت و تجربیات احساسی مشترک گروه را بخوانید و درک کنید. به طور خلاصه همدل هستید و از نظر اجتماعی راحت هستید.

برای ایجاد آگاهی اجتماعی باید اهمیت ذهن آگاهی را در فرایند اجتماعی تشخیص دهید. به هر حال، وقتی در ذهن خود هستید، به چیزهای دیگر فکر نمی‌کنید یا به سادگی در تلفن خود منطبقه‌بندی می‌کنید، نمی‌توانید نشانه‌های ظریف غیرکلامی را تشخیص دهید. آگاهی اجتماعی مستلزم حضور در لحظه است. در حالی که بسیاری از ما به توانایی چند وظیفه‌ای خود می‌بالیم، این بدان معناست که از تغییرات احساسی ظریفی که در دیگران ایجاد می‌شود و به شما در درک کامل آن‌ها کمک می‌کند، غافل می‌شوید.

- در واقع به احتمال زیاد با کنار گذاشتن افکار دیگر و تمرکز بر خود تعامل، اهداف اجتماعی خود را پیش می‌برید.
- دنبال کردن جریان پاسخ‌های احساسی شخص دیگر، فرایندی است که می‌بایست به آن توجه کنید و به تغییرات تجربه احساسی خود نیز توجه کنید.

- توجه به دیگران از خودآگاهی شما کم نمی‌کند. با صرف وقت و تلاش برای توجه واقعاً به دیگران، در واقع به وضعیت احساسی خود و همچنین ارزش‌ها و باورهای خود بینشی خواهید یافت. به عنوان مثال اگر از شنیدن بیان دیدگاه‌های دیگران احساس ناراحتی می‌کنید، چیز مهمی در مورد خودتان آموخته‌اید.

تقویت مدیریت روابط: همکاری خوب با دیگران فرایندی است که با آگاهی احساسی و توانایی شما در تشخیص و درک آنچه دیگران تجربه می‌کنند آغاز می‌شود. هنگامی که آگاهی احساسی در حال بازی است، می‌توانید مهارت‌های اجتماعی/ احساسی بیشتری را توسعه دهید که روابط شما را مؤثر و رضایت‌بخش می‌کند.

خود آگاهی چیست؟

خودآگاهی احساسی توانایی درک احساسات خود و تأثیرات آن‌ها بر عملکرد شما است. شما می‌دانید چه احساسی دارید و چرا و چگونه به آنچه که سعی می‌کنید انجام دهید کمک می‌کند یا آسیب می‌رساند. شما احساس می‌کنید که دیگران چگونه شما را می‌بینند و بنابراین تصور خود از خود را با واقعیت بزرگتری همسو می‌کنید. حس دقیق نقاط قوت و محدودیت‌های خود را دارید که به شما اعتماد به نفس واقعی می‌بخشد. همچنین ارزش‌ها و احساس هدف خود را به شما شفافیت می‌دهد، بنابراین هنگام تعیین مسیر عمل می‌توانید قاطع‌تر باشید. به عنوان یک رهبر، می‌توانید صادق و معتبر باشید و در مورد دیدگاه خود با اطمینان صحبت کنید.

این مثال واقعی را در نظر بگیرید: مدیر ارشد فناوری یک نوآوری، قلدر است اما این را نمی‌داند. او در کارهایی که انجام می‌دهد بسیار ماهر است، به جز در مورد مدیریت افراد. او بازی‌های مورد علاقه خود را انجام می‌دهد. او به مردم می‌گوید که چه کار کنند. او به خوبی به دیگران گوش نمی‌دهد. افرادی را که دوست ندارد منجمد می‌کند. اگر او را با یک حادثه خاص روبرو کنید، او آن را انکار می‌کند. او سرزنش را به گردن دیگری می‌اندازد و از دست او عصبانی می‌شود. یا به شما می‌گوید که مشکل شما هستید. آخرین باری که شنیدم نزدیک بود اخراج شود.

آن افسر فناوری قلدر فاقد خودآگاهی احساسی است. در اینجا برخی از داده‌های مربوط به خودآگاهی احساسی وجود دارد که نشان می‌دهد چرا این شایستگی اینقدر مهم است. از یک جهت، رئیس زورگو یا مغرور یا سرسخت اغلب توسط زیردستان به عنوان نشانه‌ای از ناتوانی تلقی می‌شود. این ویژگیها با نتایج مالی ضعیف، بد مدیریت استعدادها و الهام بخشیدن افراد به بهترین نحو و رهبر فقیر بودن تیم ارتباط دارد. تحقیقات گروه Korn Ferry Hay نشان دادند که در میان رهبران دارای نقاط قوت متعدد در خودآگاهی احساسی، 92 تیم با انرژی بالا و عملکرد بالا داشتند.

رهبران بزرگ یک فضای احساسی مثبت ایجاد می‌کنند که انگیزه و تلاش بیشتر را تشویق می‌کند، و آنها کسانی هستند که خودآگاهی احساسی خوبی دارند. در مقابل، رهبران کم‌هوشیاری احساسی 78 درصد مواقع آب و هوای منفی ایجاد کردند. تحقیقات گروه Korn Ferry Hay نشان می‌دهد که

خودآگاهی هیجانی، که در بین شایستگی های هوش هیجانی کمترین قابل مشاهده است، نقش شگفت انگیزی به عنوان پایه ای برای دیگران دارد. افراد قوی در خودآگاهی احساسی معمولاً 10 یا بیشتر از 12 شایستگی را نشان می دهند.

این، به نوبه خود، به آنها اجازه می دهد تا از شیوه های رهبری مثبت استفاده مکرر کنند، که منجر به بهترین شرایط کاری برای تیم های آنها می شود. از سوی دیگر، افرادی که در خودآگاهی احساسی ضعیف هستند، تنها در یکی از شایستگی ها نقاط قوت خود را نشان می دهند و بر همین اساس شرایط رهبری و تیم آنها نیز متضرر می شود. خودآگاهی احساسی چیزی نیست که یکبار به آن برسید و سپس آن را تمام کنید. بلکه هر لحظه فرصتی برای آگاهی از خود یا عدم آگاهی است.

این یک تلاش مستمر است، انتخاب آگاهانه برای خودآگاهی. خبر خوب این است که هرچه بیشتر آن را تمرین کنید، راحت تر می شود. تحقیقات همکار و دوست من ریچارد دیویدسون نشان می دهد که یک راه برای خودآگاهی بیشتر این است که به طور منظم با تجربه حسی خود مشورت کنید و رفتار خود را بر این اساس تغییر دهید.

توصیف هوش هیجانی به اندازه شرح رفتارهای انسانی قدیمت دارد. در هر دو وصیت نامه کتاب مقدس به فیلسوفان یونانی، شکسپیر، توماس جفرسون و روانشناسی مدرن، جنبه عاطفی عقل به عنوان عنصر اساسی طبیعت انسان مورد بحث قرار گرفته است. دیگران لج می کنند هوش هیجانی چیزی است که

در هریک از ما کمی ملموس نیست. این نحوه چگونگی مدیریت رفتار، پیمایش پیچیدگی‌های اجتماعی و تصمیم‌گیری‌های شخصی را که به نتایج مثبت برسد، تعیین می‌کند. در اوایل دهه 1900، جنبش جدیدی پدید آمد که به دنبال اندازه‌گیری هوش شناختی (IQ) بود.

دانشمندان در ابتدا IQ را به عنوان روشی سریع برای جداسازی هنرمندان متوسط از هنرمندان عالی مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها به زودی محدودیت‌هایی در این روش کشف کردند. بسیاری از مردم فوق العاده باهوش (در خواندن، نوشتن و حساب) خوب بودند، اما توانایی آن‌ها در مدیریت رفتار و کنار آمدن با دیگران محدود بود. آن‌ها همچنین افرادی را پیدا کردند که علی‌رغم داشتن هوش متوسط، در زندگی برتری داشتند. E. L. Thorndike، استاد دانشگاه کلمبیا، اولین کسی بود که مهارت‌های هوش هیجانی را نام برد.

اصطلاح او هوش اجتماعی نشان‌دهنده توانایی افراد دارای این مهارت‌ها برای خوب کنار آمدن بود. *The Discovery with other people*. در دهه 1980 بود که هوش هیجانی (EQ) نام فعلی خود را به دست آورد. 5 به زودی تحقیقات قدرتمندی دنبال شد، از جمله مجموعه‌ای از مطالعات در دانشگاه ییل که هوش هیجانی را با موفقیت شخصی، شادی و موفقیت شغلی مرتبط می‌داند. هوش هیجانی به عنصر اساسی رفتار انسان متمایز از عقل می‌پردازد. هیچ ارتباط شناخته شده‌ای بین IQ و EQ وجود ندارد.

شما به سادگی نمی‌توانید هوش هیجانی را بر اساس میزان باهوش بودن فرد پیش‌بینی کنید. این خبر بسیار خوبی است زیرا هوش شناختی یا IQ انعطاف پذیر نیست. ضریب هوشی، کوتاه از یک رویداد آسیب‌زا مانند آسیب مغزی، از بدو تولد ثابت می‌شود. با یادگیری حقایق یا اطلاعات جدید هوشمندتر نمی‌شوید. هوش، توانایی یادگیری بوده و در پانزده سالگی و پنجاه سالگی یکسان است. از سوی دیگر، هوش هیجانی یک مهارت انعطاف پذیر است که به آسانی آموخته می‌شود. در حالی که درست است که برخی از افراد از نظر احساسی باهوش تر از دیگران هستند، حتی اگر با آن متولد نشده باشید، می‌توانید یک EQ بالا ایجاد کنید.

شخصیت آخرین قطعه پازل است و «استایل» شخصیتی هریک از ما را متفاوت می‌کند. در واقع شخصیت نتیجه ترجیحات فردی مانند تمایل به درون‌گرایی یا برون‌گرایی است. اما مانند IQ، نمی‌توان از شخصیت برای پیش‌بینی هوش هیجانی استفاده کرد. همچنین مانند IQ، شخصیت در طول عمر ثابت است. ویژگی‌های شخصیتی در اوایل زندگی ظاهر می‌شوند و از بین نمی‌روند. مردم اغلب تصور می‌کنند که برخی ویژگی‌ها (برای مثال برون‌گرایی) با هوش هیجانی بالاتری همراه است، اما کسانی که ترجیح می‌دهند با دیگران باشند از نظر احساسی باهوش‌تر از افرادی نیستند که ترجیح می‌دهند تنها باشند.

شما می‌توانید از شخصیت خود برای توسعه هوش هیجانی خود استفاده کنید، اما دومی به اولی وابسته نیست. هوش هیجانی یک مهارت انعطاف‌پذیر است،

در حالی که شخصیت تغییر نمی‌کند IQ، EQ و شخصیت، با هم ارزیابی می‌شوند، بهترین راه‌ها برای به دست آوردن تصویری از کل فرد هستند. وقتی هر سه در یک فرد واحد اندازه‌گیری می‌شوند، چندان هم‌پوشانی ندارند در عوض، هر کدام زمینه منحصر به فردی را پوشش می‌دهند.

چهار مهارت هوش هیجانی تحت دو شایستگی اصلی جفت می‌شوند: شایستگی شخصی و شایستگی اجتماعی. شایستگی شخصی نتیجه خودآگاهی و مهارت‌های خود مدیریتی شماست. این توانایی شماست که از احساسات خود آگاه باشید و رفتار و تمایلات خود را مدیریت کنید. شایستگی اجتماعی نتیجه آگاهی اجتماعی و مهارت‌های مدیریت روابط و توانایی درک رفتار و انگیزه‌های دیگران و مدیریت روابط است.

مهارت‌هایی که برای ایجاد صلاحیت شخصی و اجتماعی به هم متصل می‌شوند آنقدر با هم اتفاق می‌افتند که حتی به طور مستقل در تجزیه و تحلیل آماری ظاهر نمی‌شوند. اغلب از مهارت‌های هوش هیجانی در کنار هم استفاده می‌کنید. از موقعیت‌هایی آگاه می‌شوید که در آن‌ها یک مهارت واحد برای به دست آوردن نتایج مطلوب کافی نیست.

صلاحیت شخصی چیست؟

شایستگی شخصی محصول توانایی در دو مهارت مهم، خودآگاهی و خودمدیریتی است. این مهارت‌ها بیشتر بر فرد تمرکز می‌کنند تا بر تعامل با افراد دیگر. خودآگاهی توانایی در درک دقیق احساسات خود در لحظه و درک

تمایلات در شرایط مختلف است. خودآگاهی شامل باقی ماندن بر واکنش‌های معمولی نسبت به رویدادها، چالش‌ها و حتی افراد خاص است. درک دقیق گرایش‌های مهم است و توانایی را برای درک سریع احساسات خود تسهیل می‌کند. درجه بالایی از خودآگاهی مستلزم تمایل به تحمل ناراحتی ناشی از تمرکز مستقیم بر احساساتی است که امکان دارد منفی باشد. پرداختن و درک احساسات مثبت نیز ضروری است.

تنها راه برای درک واقعی احساسات این است که زمان کافی را صرف فکر کردن در مورد آن‌ها کنید تا بفهمید از کجا آمده‌اند و چرا آن‌ها آنجا هستند. احساسات همیشه در خدمت یک هدف هستند. از آنجا که آن‌ها واکنش‌هایی به تجربه زندگی شما هستند، همیشه از جایی نشأت می‌گیرند. بسیاری اوقات به نظر می‌رسد که آن‌ها از هوا بیرون می‌آیند و مهم این است که بفهمید چرا شرایط فعلی به اندازه کافی برای ایجاد واکنشی خاص مهم است. افرادی که این کار را انجام می‌دهند اغلب می‌توانند به سرعت احساسات خود را از بین ببرند.

موقعیت‌هایی که احساسات قوی ایجاد می‌کنند، همیشه نیاز به تفکر بیشتری دارند. خود مدیریت زمانی اتفاق می‌افتد که عمل می‌کنید یا عمل نمی‌کنید. این بستگی به خودآگاهی فرد دارد و دومین بخش اصلی صلاحیت شخصی است. خودآگاهی توانایی در استفاده از آگاهی از احساسات خود برای انعطاف‌پذیری و هدایت مثبت رفتار است. این بدان معناست که واکنش‌های احساسی خود را در برابر موقعیت‌ها و افراد مدیریت کنید.

برخی از احساسات ترس فلج‌کننده‌ای ایجاد می‌کنند که باعث می‌شود تفکر فرد آنقدر تیره و تار شود که بهترین راهکار در هیچ کجا یافت نمی‌شود با این فرض که کاری باید انجام دهد. در چنین شرایطی خود کنترل‌گری، توانایی تحمل احساسات را نشان می‌دهد. پس از درک و ایجاد راحتی با وسعت احساسات خود، بهترین روش عمل خود را نشان می‌دهد.

صلاحیت اجتماعی

شایستگی اجتماعی بر توانایی شما در درک افراد دیگر و مدیریت روابط متمرکز است. این محصول مهارت‌های هوش هیجانی است که در حضور دیگران زنده می‌شود: آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط. آگاهی اجتماعی عبارت است از توانایی شما در درک دقیق احساسات در افراد دیگر و درک آنچه در آن‌ها واقعاً اتفاق می‌افتد. این اغلب به معنای درک آنچه دیگران فکر می‌کنند و احساس می‌کنند حتی اگر شما نیز چنین احساسی ندارید. به آسانی گرفتار احساسات خود می‌شوید که فراموش می‌کنید چشم‌انداز طرف مقابل را در نظر بگیرید. مدیریت روابط محصول سه مهارت اول هوش هیجانی است:

- صلاحیت شخصی
- خودمدیریتی
- آگاهی اجتماعی

این توانایی شماست که از آگاهی خود نسبت به احساسات خود و دیگران برای مدیریت موفق تعاملات استفاده کنید. این امر ارتباطات روشن و رسیدگی موثر به تعارض را تضمین می‌کند. در ملاقات لیلی، او رابطه را از طریق پاسخ به عصبانیت و سردرگمی دیوید بر سر درخواستش مدیریت کرد. او همه چیز را جلو می‌برد و ناراحتی را که بسیاری از ما هنگام خطاب به یک مافوق احساس می‌کنیم، کنترل کرد. مدیریت روابط نیز پیوندی است که با دیگران در طول زمان ایجاد می‌کنید.

افرادی که روابط خود را به خوبی مدیریت می‌کنند به ارزش خود متعهد هستند و می‌توانند از مزایای ارتباط با افراد مختلف، حتی افرادی که دوست ندارند، استفاده کنند. روابط مستحکم کالایی است که باید آن را جستجو و گرامی داشت. آن‌ها در نتیجه نحوه درک شما از مردم، نحوه رفتار با آن‌ها و سابقه مشترک شما هستند.

آموزش هوش هیجانی

با وجود تمرکز فزاینده بر احساسات و هوش هیجانی در دو دهه گذشته، کسری جهانی در درک و مدیریت احساسات شگفت آور است. تنها 36 درصد از افراد می‌توانند احساسات خود را به طور دقیق تشخیص دهند. این بدان معنا است که دو سوم ما معمولاً تحت کنترل احساسات خود هستیم و هنوز در تشخیص آن‌ها و استفاده از آن‌ها به نفع خود مهارت نداریم.

آگاهی و درک احساسی در مدرسه تدریس نمی‌شوند. با دانستن نحوه خواندن، نوشتن و گزارش در مورد مجموعه‌ای از دانش وارد نیروی کار می‌شویم، اما غالباً مهارت کافی برای مدیریت احساسات خود را در گرمای مشکلات چالش برانگیزی که با آن روبرو خواهیم بود، نداریم. تصمیمات خوب بسیار بیشتر از دانش واقعی نیاز دارد. آن‌ها با استفاده از خودشناسی و تسلط عاطفی در مواقعی که بیشترین نیاز را دارند، ساخته شده‌اند.

استرس و درگیری بین فردی شواهد بارز مشکلاتی است که اکثر مردم در درک و مدیریت احساسات خود دارند. بیش از 70 درصد از افرادی که آزمایش کردیم در کنترل استرس مشکل دارند و برخی از چالش برانگیزترین شرایطی که آن‌ها با آن روبرو هستند در محل کار است. درگیری‌ها در محل کار تشدید می‌شود زیرا افراد به طور منفعلانه از مشکلات اجتناب می‌کنند یا با آن‌ها به گونه‌ای تهاجمی برخورد می‌کنند که موقعیت‌ها از تناسب خارج می‌شوند. اکثر سازمان‌ها محیطی را تداوم می‌بخشند که هوش هیجانی را خفه می‌کند.

فقط 15 درصد از کارگران مورد بررسی، احساس می‌کنند که مورد احترام و ارزش کارفرمای خود هستند. در صورت ارائه دستمزد و موقعیت مشابه در سایر نقاط، از هر پنج نفر چهار نفر احتمالاً شغل فعلی خود را ترک می‌کنند. مردم برای آمدن به محل کار چیزی بیشتر از حقوق دریافت می‌کنند: می‌خواهند بدانند که تلاش‌های آن‌ها ارزشمند است و از فداکاری‌هایی که برای کارفرمای خود می‌کنند قدردانی می‌شود.

جنسیت یک چارچوب رایج برای تعیین برچسب به احساسات است. چنین تعمیم‌هایی زنان را از همه چیز از جنس جوانتر گرفته تا بیش از حد احساسی و مردان را از دور از نظر احساسی تا منفجره در نظر گرفته است. تجزیه و تحلیل ما از هوش هیجانی بر اساس جنسیت چیز دیگری را نشان می‌دهد. به طور متوسط، زنان دارای نمره کلی هوش هیجانی هستند که چهار امتیاز بیشتر از مردان است. این تفاوت آنقدر بزرگ است که نشان می‌دهد زنان معمولاً مهارت بیشتری در استفاده از احساسات به نفع خود ابراز می‌کنند (نباید با دارایی اشتباه گرفت).

زنان در سه مهارت از چهار مهارت هوش هیجانی شامل خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط از مردان بیشترین امتیاز را کسب می‌کنند. خودآگاهی تنها مهارتی است که نمرات آن از نظر جنسیت برابر است. بزرگترین شکاف در مدیریت روابط رخ می‌دهد و زنان 10 امتیاز کامل بیشتر از مردان کسب می‌کنند. چیزی که داده‌ها نمی‌توانند ارائه دهند تفسیر است. ما تصور می‌کنیم که انتظار می‌رود زنان از کودکی هوش هیجانی را تمرین کنند. بسیاری از بازی‌های تظاهری که دختران جوان انجام می‌دهند شامل بازیگری احساسات و زیبایی‌های اجتماعی است. پسران به خاطر رفتار یکسان پاداش نمی‌گیرند.

مردم اغلب تصور می‌کنند که تفاوت‌های زیادی در هوش هیجانی بین اعضای حرفه‌های مختلف وجود دارد. مهندسان، حسابداران و دانشمندان اغلب اعتقاد بر این است که از هوش هیجانی پایینی برخوردار نیستند. اما تجزیه و تحلیل

پایگاه داده جهانی ما یافته‌های شگفت‌انگیزی را ایجاد می‌کند. اولاً، اساساً هیچ تفاوتی بین میانگین نمرات مشاغل مختلف وجود ندارد. افرادی که در زمینه‌های مختلفی مانند فروش، فناوری اطلاعات، امور مالی، عملیات و بازاریابی کار می‌کنند دارای میانگین نمره هوش هیجانی هستند که تقریباً یکسان است.

فاصله در نمرات هوش هیجانی در بین این حرفه‌ها کمتر از یک امتیاز است. تنها گروهی از افرادی که تمایل به کسب امتیاز بالاتر از دیگران دارند، کسانی هستند که در زمینه خدمات به مشتریان فعالیت می‌کنند. به نظر می‌رسد که برای بقا در این حرفه به سطح کمی بالاتر از هوش هیجانی نیاز است. در نظر بگیرید که چگونه در طول روز با مشتریان ناراضی برخورد می‌کنید و خواهید فهمید که چرا هوش هیجانی ضروری است. تنها گروهی که نمره بسیار پایین‌تری نسبت به سایر مشاغل دارند گروهی است که اعضای آن اصلاً حرفه‌ای ندارند: بیکاران.

انواع مختلف هوش هیجانی

برای بررسی به اصطلاح انواع هوش هیجانی، می‌توانیم بررسی کنیم که افراد دارای هوش هیجانی بالا توانایی انجام چه کاری را دارند. برای شروع، آن‌ها قادرند طیف وسیعی از مشکلات مربوط به احساسات را به سرعت و با دقت حل کنند. نوعی از هوش مصنوعی قادر به حل مشکلات مبتنی بر احساسات است. افرادی که دارای هوش مصنوعی بالایی هستند نیز می‌توانند احساسات دیگران را به طور دقیق درک کنند. بنابراین، نوعی هوش هیجانی درک صورت

است. افراد دارای هوش مصنوعی بالا از چگونگی ارتباط برخی حالات عاطفی با طرز تفکر خاص آگاهی دارند.

به عنوان مثال، افراد دارای هوش مصنوعی بالا ممکن است بفهمند که غم و اندوه در واقع تفکر تحلیلی را تسهیل می‌کند، بنابراین، آن‌ها ممکن است (در صورت امکان) تجزیه و تحلیل چیزها را در شرایطی که در وضعیت غم‌انگیزی هستند انتخاب کنند. بنابراین نوع هوش مصنوعی درک احساسات و چگونگی تقویت آن‌ها در تفکر است. افرادی که دارای هوش مصنوعی بالا هستند از عوامل تعیین کننده یک احساس و معنای مرتبط با احساسات قدردانی می‌کنند.

به عنوان مثال، آن‌ها ممکن است تشخیص دهند که افرادی که عصبانی هستند به طور بالقوه خطرناک هستند، خوشحالی به این معنی است که افراد در مقایسه با غمگین بیشتر تمایل به معاشرت دارند. افرادی که ترجیح می‌دهند تنها باشند. بنابراین، یک نوع هوش مصنوعی قادر به خواندن احساسات است. افراد بسیار هوش مصنوعی قادرند احساسات خود و دیگران را مدیریت کنند. نوع هوش مصنوعی، مدیریت احساسی مؤثر است.

این افراد همچنین درک می‌کنند که افرادی که شاد هستند در مقایسه با افرادی که ناراحت هستند یا می‌ترسند تمایل بیشتری برای شرکت در یک رویداد اجتماعی دارند بنابراین، نوعی هوش مصنوعی، آگاهی اجتماعی و عاطفی است. سرانجام، افرادی که دارای سطح هوش مصنوعی بالا هستند از

نحوه بروز واکنش‌های احساسی درک می‌کنند، که نوع دیگری از هوش مصنوعی را نشان می‌دهد.

هوش هیجانی و مغز در علوم اعصاب

در گذشته، فرایندهای شناختی و احساسی ساختارهای متفاوتی بودند. مطالعه ای توسط باربی و همکارانش در سال 2014 داده‌های عصبی روانی را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد هوش هیجانی و روان‌سنجی (یعنی عمومی) هر دو توسط یک سیستم عصبی هدایت می‌شوند. بنابراین فرایندهای شناختی، اجتماعی و عاطفی را ادغام می‌کنند. مطالعه انجام شده توسط آرون باربی (استاد علوم اعصاب دانشگاه ایلینوی) نشان داد که هوش عمومی و هوش مصنوعی از نظر رفتار و مغز شباهت‌هایی با هم دارند بسیاری از مناطق مغز برای هوش عمومی و عاطفی مهم هستند (یتس، 2013).

در مطالعه باربی، پایه عصبی هوش هیجانی در نمونه‌ای از 152 فرد مبتلا به آسیب مغزی کانونی مورد بررسی قرار گرفت (باربی، کلم و گرافمن، 2014). محققان عملکرد وظایف را بر روی طیف وسیعی از آزمایشات اندازه‌گیری شده بررسی کردند: هوش هیجانی) با استفاده از آزمون Mayer، Salovey و Caruso هوش هیجانی (MSCEIT-هوش عمومی) با استفاده از مقیاس هوش بزرگسالان و کسلر، چاپ سوم (WAIS-III-شخصیت) با استفاده از (NEO-PIR محققان با استفاده از سی‌تی‌اسکن و ایجاد یک نقشه سه بعدی از قشر مغز، این پدیده‌ها را مورد مطالعه قرار دادند و سپس آن‌ها را به واحدهای سه بعدی به نام وکسل تقسیم کردند (یتس، 2013).

آن‌ها سپس توانایی‌های شناختی افرادی را که دچار آسیب به یک وکسل خاص یا خوشه‌ای از وکسل‌ها شده بودند، با افرادی که چنین آسیب‌هایی در ناحیه مغز نداشتند مقایسه کردند (ییتس، 2013). سپس آن‌ها مناطق مغزی مورد استفاده برای اجرای توانایی‌های شناختی خاص، مربوط به هوش عمومی، هوش مصنوعی یا هر دو را مورد بررسی قرار دادند. باربی و همکاران (2014) دریافتند که اختلالات هوش هیجانی مربوط به آسیب‌های خاص به شبکه شناختی اجتماعی است.

این شبکه از ناحیه خارج بدن در قشر گیجگاهی خلفی چپ تشکیل شده است که با درک شکل سایر اجسام انسان مرتبط است و سولک موقتی فوقانی خلفی چپ، که در تفسیر حرکت بدن انسان در شرایط اهداف (باربی، کلم و گرافمن، 2014). شبکه شناختی اجتماعی همچنین شامل پیوند چپ گلوگاهی است که از توانایی استدلال در مورد آنچه که حالات روانی را تشکیل می‌دهد و قشر اوربیتوفرونتال چپ پشتیبانی می‌کند که به عنوان حمایت از همدلی عاطفی و روابط بین دو ذهن و یک شی شناخته می‌شود.

مطالعه توجه و اهداف مشترک (باربی و همکاران، 2014) نشان داد که شبکه‌های عصبی هوش هیجانی توزیع شده است، اما بسترهای عصبی هوش هیجانی در ماده سفید متمرکز شده است. مشخص شد که تأثیر قابل توجهی بر ضایعات عضلانی در بخش‌های ماده سفید مانند فاسیکولوس طولی / کمانی فوقانی دارد که قشر جلویی و آهیانه‌ای را به هم متصل می‌کند. بسترهای

هوش هیجانی نیز در زیر مجموعه باریکی از مناطق مرتبط با پردازش اطلاعات اجتماعی یافت شدند.

به طور کلی، یافته‌های باربی و همکاران (2014) شواهدی را ارائه می‌دهد که هوش هیجانی توسط مکانیسم‌های عصبی تنظیم‌کننده و کنترل‌کننده رفتار اجتماعی پشتیبانی می‌شود و ارتباط بین این مناطق مغزی از اهمیت بالایی برخوردار است. قشر اوربیتوفرونتال بخش مهمی از شبکه عصبی برای تنظیم و کنترل رفتار اجتماعی است. پیشنهاد شده است که قشر اوربیتوفرونتال نقش مهمی در پردازش عاطفی و اجتماعی ایفا می‌کند، مطالعات همچنین از نقش قشر اوربیتوفرونتال داخلی در هوش هیجانی حمایت کرده‌اند. سیستم عصبی برای هوش هیجانی همچنین بسترهای تشریحی را با جنبه‌های خاصی از هوش روان‌سنجی به اشتراک گذاشت.

تست هوش هیجانی

شاید شما هم شنیده باشید که چیزی که حتی از ضریب هوشی افراد مهمتر است EQ یا هوش هیجانی آن‌ها است و علاقه مند به یادگیری بیشتر هستند. به طور کلی، هوش هیجانی شامل توانایی درک و مدیریت احساسات است. آزمون‌های IQ ارزیابی‌های شناخته شده‌ای برای ظرفیت شناختی هستند، با این حال، آزمون‌های هوش هیجانی پیچیده تر هستند. بسیاری از آزمون‌های رایگان برای آزمایش EQ در دسترس هستند، اما همان‌طور که به طور خلاصه توضیح داده شد، همیشه دقیق نیستند. تست‌های توانایی EQ بهتر است.

آزمون‌های هوش هیجانی بر این فرض استوار است که هوش هیجانی شامل گروهی از مهارت‌ها است که برای حل مشکلات عاطفی به کار گرفته شده‌اند. بنابراین هوش هیجانی یک توانایی متمایز است که می‌تواند به طور عینی اندازه‌گیری شود.

یک روش دیگر برای ارزیابی هوش هیجانی، ارزیابی EQ است. یکی از نمونه‌های ارزیابی EQ، ارزیابی هوش هیجانی است که در پرفروش‌ترین اثر «هوش هیجانی 2.0» (برادبری و سو، 2006) قرار دارد. این ارزیابی در سال 2001 توسط دکتر تراویس بردبری و دکتر ژان گریوز ایجاد شد و ممکن است به صورت آنلاین یا در یک جزوه انجام شود. ارزیابی EQ یک ارزیابی مبتنی بر مهارت است که بر اساس طبقه‌بندی چهار عاملی دانیل گلمن انجام شده است (برادبری و سو، 2006). به گفته گلمن، هوش هیجانی از چهار جزء خودآگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط تشکیل می‌شود.

تست ارزیابی EQ شامل 28 مورد است و بر اساس عملکرد است و برای ارزیابی رفتار مرتبط با مهارت‌های هوش هیجانی طراحی شده است. این ارزیابی نمره کلی EQ و نمره‌ای برای هر یک از چهار عامل مؤثر در هوش هیجانی (برادبری و سو، 2006) می‌دهد. تحقیقات انجام شده توسط The Emotional Intelligence Appraisal دارای اعتبارسنجی آلفای کرونباخ بین 0/85 تا 0/91 است، با این حال، بین ارزیابی و آزمون‌های هوش هیجانی، آزمون هوش هیجانی مایر-سالووی-کاروسو، همبستگی مثبت و معناداری وجود ندارد.

MSCEIT یک مدل توانایی هوش هیجانی است. محققان پیشنهاد کرده‌اند که بین ساختارهایی که توسط MSCEIT و EI Appraisal اندازه‌گیری می‌شوند تمایز وجود دارد (Bradberry & Su، 2006). (این تفاوت در مدل‌هایی که ارزیابی‌ها از آن‌ها ایجاد شده است MSCEIT. یک ارزیابی مبتنی بر توانایی است، در حالی که ارزیابی هوش هیجانی بر اساس مدل ترکیبی هوش هیجانی دانیل گلمن است. ادعا شده است که نمرات ارزیابی هوش هیجانی عملکرد شغلی را بیشتر از MSCEIT پیش‌بینی کرده است، و علاوه بر این، یک پنجم طول مدت زمان لازم است.

پایان