



چکیده

هوش هیجانی در ادبیات روان‌شناسی معاصر از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده و سهم عمده‌ای از پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر را به خود اختصاص داده است. با توجه به اهمیت موضوع و نقش عمده‌ی هوش هیجانی در زندگی روزمره‌ی ما، در این مختصر سعی شده است که با مروری گذرا بر چگونگی شکل‌گیری و ظهور هوش هیجانی در ادبیات روان‌شناسی، مفهوم‌سازی و تعریف آن بر مبنای مدل توانایی (یکی از مدل‌های هوش هیجانی) صورت گرفته و همراه با بحث کاربردی در مورد ارتباط هوش هیجانی با جنبه‌های مختلف سلامت و بیماری، به آن پرداخته شود. به دنبال آن مقاله‌ی حاضر به بررسی مختصر انتقادهای وارده بر این سازه‌ی نوپا پرداخته و با ارائه یک جمع‌بندی کوتاه پایان می‌پذیرد.

هوش هیجانی

ولی الله رضانی

دانشجوی کارشناسی ارشد

روانشناسی عمومی

دانشگاه بین‌المللی قزوین

سوال این است که پس باید چه کرد؟ مسی (۲۰۰۲) اینگونه استدلال میکند که حال حاضر، حفظ انسجام گروهی انسان‌ها، مقابله کارآمد با مسایل و مشکلات و در نهایت بقای آنها، مستلزم تحولی بر مبنای هوش اجتماعی در راستای تمایز و تعدیل هیجان‌ها است.

هوش و هیجان:

هوش و هیجان از نظر بسیاری از فلاسفه و دیدگاه‌های سنتی روان‌شناسی دو مفهوم بی‌ارتباط با هم بوده و حتی در مقابل هم قرار می‌گرفته‌اند (مایر، سالووی و دیپائولو، ۱۹۹۰). از این دیدگاه، هوش عمدتاً به عنوان یک مفهوم تک بعدی و به معنای توانایی تفکر انتزاعی و توانایی‌های شناختی تعریف شده است (فیفر و شی‌یر، ۱۹۹۹؛ استرنبرگ و کافمن، ۱۹۹۸) و هیجان‌ها هم یک سری پاسخ‌های سازمان‌نیافته و آشفته به

مقدمه

ویژگی‌های زندگی اجتماعی و لزوم تعامل با دیگران، کاربرد بسیاری از هیجان‌ها را که روزگاری از بهترین و در دسترس‌ترین ابزارهای زندگی بشری بودند، تحت الشعاع خود قرار داده است. در جامعه متمدن امروزی ماهیت مشکلاتی که برای بشر بوجود می‌آید متفاوت از نوع مشکلاتی است که انسان‌های اولیه با آنها روبرو بوده‌اند. مشکلات امروزی ما بیشتر در قالب ارتباط‌های انسانی رخ می‌نماید که استفاده از راهکار جنگ و گریز، یعنی برخورد‌های هیجانی و انفعالی شدید، در مقابله با آنها ناکارآمد است (قربانی، ۱۳۸۰).

مناسب کلامی و غیر کلامی هیجان‌ها می‌باشد. از مهارت‌های این شاخه دو ویژگی اساسی که نقشی حیاتی در زندگی هیجانی دارند استنباط می‌شود که عبارتند از خودآگاهی و همدلی.

۲- تسهیل هیجانی تفکر یا استفاده از هیجان‌ها:

این شاخه بطور خلاصه شامل استفاده از هیجان‌ها در تمرکز بروقاع مهم، توسعه‌ی هیجان‌هایی که فرآیند تصمیم‌گیری را تسهیل می‌کنند، استفاده از نوسانات خلق برای در نظر گرفتن نقطه نظرات مختلف و استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل روند حل مساله و خلاقیت است. بطور کلی این شاخه فرآیندی را شامل می‌شود که در آن هیجان‌ها به عنوان منابع اطلاعاتی و انگیزشی وارد سیستم‌های شناختی شده و آن را تحت تاثیر قرار می‌دهند. افراد می‌توانند از حالت‌های هیجانی خود به منظور پیشبرد برخی اهداف استفاده کنند.

افراد با هوش هیجانی بالا، دید مثبتی نسبت به زندگی داشته، نسبت به دیگران خوشبین‌تر بوده و رضایت بیشتری را گزارش می‌دهند

۳- فهم هیجان‌ها:

مهارت‌های این شاخه عبارتند از توانایی فهم هیجان‌های مرکب یا زنجیره‌های هیجانی، فهم دلایل و پیامدهای احساسات خود و توانایی فهم ارتباط میان هیجان‌های مختلف و تعبیر و تفسیر آنها؛ که اساسی‌ترین مهارت این شاخه به‌شمار می‌رود. این شاخه بطور کلی دانش پایه‌ی ما را درباره‌ی سیستم‌های هیجانی مورد توجه قرار می‌دهد. افراد دارای هوش هیجانی بالا، قادر به تشخیص و بکارگیری کلمات مناسب برای هیجان‌های خود بوده و می‌توانند هیجان‌های هم‌خانواده را تشخیص داده و یک گروه هیجانی را از میان هیجان‌های وسیع و مبهم متمایز کنند (مایر و دیگران ۲۰۰۰). مثلاً آنها می‌دانند

که اصطلاحاتی مانند غیظ، دلخوری تداعی‌گر خشم اند. آنها هم چنین به ارتباط میان آنها نیز واقف بوده و می‌دانند که دلخوری و تحریک می‌توانند غیظ منجر شوند. این دانش نقش مهمی را در مدیریت هیجان‌ها ایفا می‌کند.

محرك‌ها انگاشته می‌شدند که در عمل كرد شناختی ما اخلال ایجاد می‌کنند (مایر، سالووی و دیپائولو، ۱۹۹۰). اما تحولات

افراد می‌توانند از حالت‌های هیجانی خود به منظور پیشبرد برخی اهداف استفاده کنند.

عظیمی که در حوزه‌های هوش و هیجان رخ داده است، دیدگاه‌های سنتی را زیر سؤال برده و بر وجود ارتباطی نزدیک بین هوش و هیجان تاکید نموده است.

هوش هیجانی:

مایر و همکاران (۲۰۰۱) معتقدند که هوش هیجانی آخرین تحول رخ داده در فهم ارتباط موجود بین منطق و هیجان است. به عقیده آنها افراد در توانایی ادراک، ابراز هیجان‌ها و فهم و مدیریت اطلاعات هیجانی با یکدیگر متفاوت هستند (وارویک و نتلبک، ۲۰۰۴).

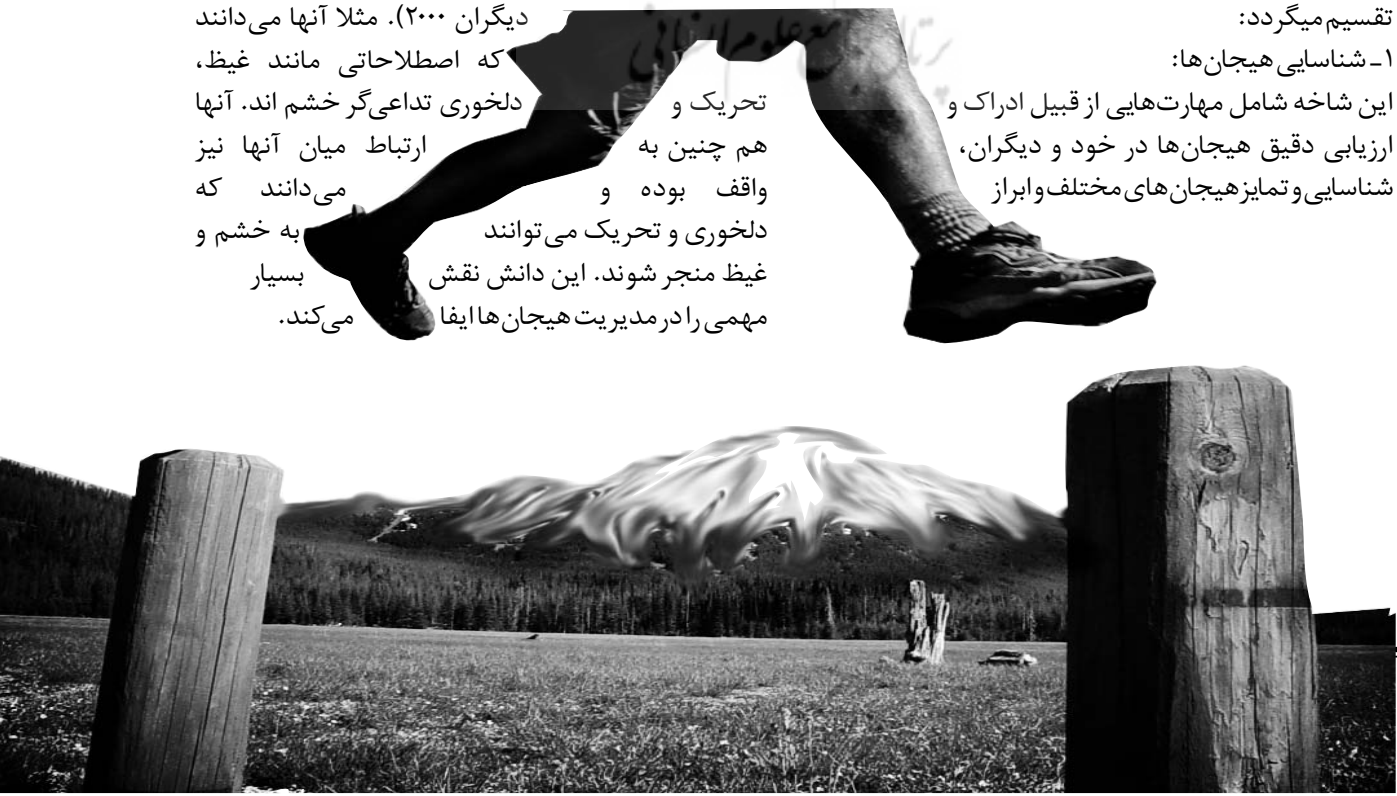
سالووی و مایر (۱۹۹۰) هوش هیجانی را توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمیز قائل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجانی در حل مساله و نظم‌بخشی رفتار تعریف می‌کنند.

در سال‌های اخیر سالووی، مایر و همکارانشان طی یک سری از پژوهش‌ها (مایر، سالووی و دیپائولو، ۱۹۹۰؛ مایر و همکاران، ۱۹۹۱؛ مایر و گهر، ۱۹۹۶؛ مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۲ و ۲۰۰۳؛ مایر و همکاران، ۱۹۹۹ و ۲۰۰۱؛ سالووی و همکاران، ۲۰۰۰) به تکمیل نظریات خود پرداخته و مدل توانایی هوش هیجانی را ارائه کرده‌اند که در چارچوب یک الگوی سازمان‌یافته به اندازه‌گیری و ارائه‌ی تعریفی اختصاصی‌تر از مؤلفه‌های هوش هیجانی پرداخته است.

در الگوی توانایی، ساختار هوش هیجانی به چهار شاخه اصلی تقسیم می‌گردد:

۱- شناسایی هیجان‌ها:

این شاخه شامل مهارت‌هایی از قبیل ادراک و ارزیابی دقیق هیجان‌ها در خود و دیگران، شناسایی و تمایز هیجان‌های مختلف و ابراز



پپردازد. چراکه آنها معتقدند هوش هیجانی، یک هوش واقعی و متمایز است و بر این اساس سنجش آن بهترین مقیاس برای یک مقیاس عملکردیست. در این راستا آنها مقیاس چند عاملی هوش هیجانی را بر مبنای مدل توانایی طراحی کرده‌اند.



نتایج به دست آمده حاکی از آن است که هوش هیجانی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم با سلامت ارتباط دارد.

۴- نظم بخشی هیجان‌ها یا مدیریت هیجانی: بطور کلی نظم بخشی هیجانی به توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت یک هیجان در خود و دیگران برمی‌گردد و شامل توانایی تعدیل هیجان‌های منفی و تغییر احساس‌های زیان‌آور به سمت سازش یافتگی و نگهداری هیجان‌هایی که لذت بخش ارزیابی شده‌اند، می‌شود (پلیتری، ۲۰۰۲). مدیریت هیجان‌ها مستلزم در نظر گرفتن مسیرهای هیجانی متفاوت و انتخاب یک مسیر درست از میان آنهاست و برای تحصیل این مهارت‌ها، افراد ابتدا باید توانایی گشودگی احساسات خود را داشته باشند. به این معنی که آنها باید بتوانند پذیرای تمامی احساسات و هیجان‌های خود اعم از لذت بخش و آزار دهنده بوده، سپس به اساس پیدایش آنها فکر کرده، آنها را مورد بازنگری قرار دهند و بتوانند یک احساس را حفظ کرده و تداوم بخشند و یا اینکه آنرا اصلاح و بازسازی کنند.

علاوه بر مدل توانایی، که هوش هیجانی را گروهی از توانایی‌های ذهنی در توجه، ادراک، پردازش، تشخیص، فهم و مدیریت هیجان‌ها می‌داند، مدل‌های دیگری از هوش هیجانی هم مطرح شده‌اند که مایر، سالووی و کاروسو (۲۰۰۰)، نقل از زیدنر و همکاران، (۲۰۰۳) آنها را مدل‌های ترکیبی نامگذاری میکنند؛ چرا که به نظر آنها این مدل‌ها رگه‌های مختلف شخصیتی را با هم ترکیب کرده و تحت عنوان هوش هیجانی معرفی نموده‌اند. گلمن و بار آن دو تن از مشهورترین نظریه پردازان این حوزه هستند.

اندازه گیری هوش هیجانی:

تحول مدل‌های نظری هوش هیجانی بصورت همزمان موجب تحول ابزارهای سنجش این سازه نیز شده است. بطور کلی ابزارهای سنجش رامی توان به دو دسته تقسیم کرد:

الف: مقیاس‌های ترجیحی: چند نمونه معروف از این مقیاس‌ها عبارتند از پرسشنامه‌ی بهره هیجانی بار آن، مقیاس سبک ادراک عواطف بارنت، تست نقشه‌ی بهره‌ی هیجانی کوپر و ساواف، پرسشنامه‌ی قابلیت‌های هیجانی (ECI) که توسط گلمن، هی و همکارانشان (۱۹۹۹)، نقل از واتکین (۲۰۰۰) طراحی شده است، پرسشنامه‌ی هوش هیجانی که توسط نیکولاس اسکات و همکارانش (۱۹۹۸) تهیه گردیده و مقیاس رگه‌ی فراخلفی که توسط سالووی و همکاران ساخته شده است.

ب: مقیاس‌های عملکردی: سالووی، مایر و کاروسو (۱۹۹۷)، نقل از مایر و همکاران (۱۹۹۹) اقدام به تهیه‌ی مقیاسی نمودند که بصورت عملکردی و همانند مقیاس‌های استاندارد سنجش هوش، به اندازه گیری هوش هیجانی

هوش هیجانی و سلامت:

مطالعات متعددی در زمینه‌ی ارتباط هوش هیجانی با سلامت جسمانی و روانی انجام گرفته است. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که هوش هیجانی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم با سلامت ارتباط دارد.

هرکدام از اجزای هوش هیجانی به نحوی بر کیفیت سلامت تاثیر دارند. مطالعات سالووی و همکاران (۱۹۹۵-۲۰۰۲) با مقیاس رگه‌ی فراخلفی نشان داد که بین هوش هیجانی ادراک شده و عملکردهای روانی و بین شخصی رابطه‌ی معنی داری وجود دارد. به نحوی که هوش هیجانی بالا، با افسردگی و اضطراب اجتماعی کمتر، همدلی و رضایت بین شخصی بیشتر و سبک‌های مقابله‌ای سازش یافته تر همسو است.

توجه هیجانی بالا با سطح کورتیزول و فشار خون پائین همراه است که این امر در سلامت جسمانی اهمیت دارد. تمایز و وضوح هیجانی بالا با عواطف و نشخوارهای ذهنی منفی کمتر، ارتباط داشته و تمایز هیجانی پائین با نوروتیزم، آسیب



(۲۰۰۲) در یک مطالعه‌ی بین فرهنگی (ایران و آمریکا) به یافته‌هایی مشابه یافته‌های سالووی و همکاران (۱۹۹۵) دست یافتند. براساس یافته‌های آنان، توجه هیجانی با خود هشیاری بالا و تفکر متوجه بیرون (از ویژگی‌های ناگویی خلقی) پائین همراه است، تمایز هیجانی با مشکل در شناسایی و توصیف احساسات (ناگویی خلقی) ارتباط معکوس دارد و بازسازی خلقی با حرمت خود بالا و اضطراب، افسردگی و تنیدگی پائین همسواست.

گاسپرودیگران (۲۰۰۰ به نقل از گهم ۲۰۰۳) دریافتند که افراد با توجه هیجانی بالا، در قضاوت‌هایشان همسانی خلقی بیشتری نشان می‌دهند.

گلمن (۱۹۹۵، ترجمه پارسا ۱۳۸۰) به نقش خودآگاهی به عنوان یکی از اجزای هوش هیجانی در سلامت روانی تاکید کرده و می‌گوید: "افراد با خود آگاهی بالا نسبت به حالات روحی خود آگاه هستند، به زندگی خود حساس‌اند، مستقل بوده و حدود شخصی خود را می‌شناسند، از سلامتی روانی خوبی برخوردار بوده و نگرش مثبتی به زندگی دارند." مطالعات متعدد نشان داده‌اند که هرچه افراد تجارب خود را بهتر تحلیل، توصیف، طبقه‌بندی و تبیین کنند و نسبت به عوامل، فرایندها و پیامدهای افکار، هیجان‌ها و اعمال خود آگاهی واضح‌تری داشته باشند، از سلامت روانی بیشتری برخوردار بوده و در زندگی موفق‌ترند (قربانی ۱۳۸۰).

افراد با هوش هیجانی بالا، دید مثبتی نسبت به زندگی داشته، نسبت به دیگران خوشبین‌تر بوده و رضایت بیشتری را گزارش می‌دهند (مایر، سالووی و کاروسو ۲۰۰۰).

به عقیده مایر و همکاران (۲۰۰۰)، افراد با هوش هیجانی بالا، باید قادر به افشای تجارب هیجانی خود باشند؛ چراکه افشای نوشتاری هیجان‌ها و احساسات به شناخت عمیق خود و رویدادهای زندگی منجر شده، به تفکر در باره‌ی خود ساخت داده و موجب بررسیدن مسائل از دیدگاه وسیع‌تری می‌گردد (پنیکر ۱۹۹۷، نقل از قربانی ۱۳۸۰). براساس مدارک موجود، افرادی که می‌توانند هیجان‌هایشان را ماهرانه افشا کنند، از

پذیری بیشتر در مقابل استرس و آشفتگی‌های هیجانی مرتبط است.

بازسازی هیجانی بیشتر، با بیماری‌های جسمانی، سبک‌های مقابله‌ای انفعالی و نشخوارهای ذهنی منفی ارتباط معکوس و با سبک‌های مقابله‌ای فعال رابطه مستقیم دارد. هوش هیجانی با

افراد با خود آگاهی بالا نسبت به حالات روحی خود آگاه هستند، به زندگی خود حساس‌اند، مستقل بوده و حدود شخصی خود را می‌شناسند، از سلامتی روانی خوبی برخوردار بوده و نگرش مثبتی به زندگی دارند

"اختلال ناگویی خلقی" نیز رابطه‌ی منفی دارد.

سالووی و همکارانش در نهایت نتیجه می‌گیرند که احتمالاً افرادی که می‌توانند به احساسات خود توجه کرده، آنها را درک نمایند و حالت‌های خلقی خود را بازسازی کنند، خواهند توانست تاثیر اتفاقات استرس‌زا را به حداقل رسانده و راحت‌تر با آنها مقابله کنند.

آنهايي که توجه، تمایز و بازسازی اندکی دارند، برای فهم هیجان‌هایشان دچار نشخوارهای ذهنی می‌شوند. این نشخوارها در غیاب توجه، تمایز و بازسازی منجر به برانگیختگی طولانی فیزیولوژیکی شده و پیامدهای منفی بدن‌بال خواهد داشت. هاکسیمی و

مارو (۱۹۹۱، نقل از سالووی و همکاران ۲۰۰۰) دریافتند که نشخوارهای ذهنی منفی به دوره‌های مزمن افسردگی منجر می‌شوند.

ارتباط بین ناگویی خلقی و هوش هیجانی در مطالعات متعددی بررسی شده است. همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد، افراد مبتلا به ناگویی خلقی در شناسایی و بیان حالت‌های هیجانی خود و دیگران ناتوان هستند. مشکل این افراد بیشتر به مؤلفه تمایز هیجانی برمی‌گردد. قربانی و همکاران

احساسات همدیگر را به خوبی درک کرده، به تفاوت‌های فردی بین زن و مرد واقف بوده و رابطه‌ی مناسبی با زوج خود دارند. آنها به شیوه‌ای سازنده از هم انتقاد نموده و به راحتی

قادر به انتقال احساس خود به طرف مقابل هستند. در نهایت، شرکت کنندگان در مطالعه‌ی آخر، زندگی با همسری را رضایت بخش عنوان کرده‌اند که قادر به تشخیص هیجان‌های خود و دیگران بوده و هوش هیجانی بالایی داشته باشد.

هوش هیجانی در روابط والد-فرزندی نیز نقش دارد. مطالعه با مقیاس چند

عاملی هوش هیجانی نشان داد که هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری با صمیمیت و گرمی روابط بین والدین و فرزندان آنها دارد (سالووی، مایر و کاروسو ۲۰۰۰). در مورد همدلی نیز قابل ذکر است که افراد همدل انطباق عاطفی بهتری داشته، در معاشرت گرم‌تر بوده و در میان مردم محبوبیت بیشتری دارند (گلمن ۱۹۹۵). این افراد در پاسخ‌دهی به محیط اجتماعی، ایجاد و حفظ یک شبکه‌ی اجتماعی پشتیبان برای خود موفق‌ترند (مایر و همکاران ۲۰۰۰). مایر و گهر (۱۹۹۶) نیز دریافته‌اند که بین ادراک هیجانی و گشودگی هیجانی با همدلی ارتباط وجود دارد.

هوش هیجانی و خشم و پرخاشگری:

گلمن (۱۹۹۵ ترجمه‌ی پارسا ۱۳۸۰) در کتاب خود مفصلاً در مورد خشم صحبت کرده است. وی مدیریت هیجانی را توانایی اداره‌ی خشم، ترس، اندوه و اضطراب تعریف کرده و در مجموع هوش هیجانی را بهترین مرهم برای خشم می‌داند.

رازل و کبمن (۲۰۰۲) خشم و پرخاشگری را در محیط کار مورد توجه قرار داده و تاثیر دو فاکتور هوش هیجانی و گرایش‌های عاطفی بر آن را در مدل جدیدی مطرح ساخته‌اند. در این مدل هوش هیجانی بر اساس تعریف گلمن (۱۹۹۸) به عنوان خودآگاهی، خودنظم‌بخشی، همدلی، انگیزش خود و مهارت‌های اجتماعی تعریف می‌شود و گرایش‌های عاطفی شامل رگه عاطفه مثبت به معنی گرایش به تجربه حالت‌های عاطفی مثبت و رگه عاطفه منفی به معنی گرایش به تجربه حالت‌های منفی است.

فرآیند شکل‌گیری خشم و پرخاشگری در محیط کار، به این شکل است که محرک‌های برانگیزاننده منجر به ادراک بی‌عدالتی شده، این ادراک موجب ایجاد هیجان‌های منفی از قبیل خشم و ناکامی می‌گردد و این هیجان‌ها رفتارهای پرخاشگرانه را راه‌اندازی می‌کنند. اما نقش تفاوت‌های فردی

همدلی بیشتر و افسردگی کمتری نسبت به آنهاپی که از این توانایی بی‌بهره‌اند، برخوردار هستند. هوش هیجانی با رگه‌های شخصیتی مانند گشودگی به تجربه، حرمت به خود و سخت‌روی که در سلامت روان نقش عمده‌ای را ایفا می‌کنند، رابطه‌ی مثبت و با روان‌آزرده‌خویی (نوروتیزم) ارتباط منفی دارد.

پلیتری (۲۰۰۲) نشان داد که بین نمره‌ی کل مقیاس با مکانیسم‌های دفاعی سالم مثل طنز و تصعید، رابطه‌ی معنی‌دار مثبت و با مکانیسم‌های دفاعی سازش نیافته مثل دفاع‌های نارسیستیک و نوروتیک رابطه‌ی منفی وجود دارد. در بررسی جز به جز، مشخص شد که دانش هیجانی با مکانیسم‌های دفاعی سالم رابطه‌ی مثبت معنی‌دار و با مکانیسم‌های دفاعی ناسالم رابطه‌ی منفی معنی‌دار دارد.

هوش هیجانی و روابط میان فردی:

اسکات و همکاران (۲۰۰۱) در هفت مطالعه‌ی جداگانه به بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و روابط بین شخص پرداختند. آنها دریافته‌اند که افراد با هوش هیجانی بالا از قدرت خودکنترلی بالایی برخوردار بوده و نگاه همدلانه‌ی

افراد با هوش هیجانی بالا قادر به مدیریت صحیح روابط خود بوده، توانایی رهبری بالایی داشته و در حل تعارضات بین شخصی توانا ترند. آنها دارای روحیه همکاری بالایی بوده و در فعالیت‌های گروهی مشارکت می‌نمایند

بیشتری نسبت به دیگران دارند. مطالعه‌ی بعدی آنها نشان داد که بین هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی رابطه‌ی مثبتی وجود دارد. به این معنی که افراد با هوش هیجانی بالا قادر به مدیریت صحیح روابط خود بوده، توانایی رهبری بالایی داشته و در حل تعارضات بین شخصی توانا ترند. آنها دارای روحیه‌ی همکاری بالایی بوده و در فعالیت‌های گروهی مشارکت می‌نمایند. هوش هیجانی موجب شکل‌گیری روابط مثبت و صمیمانه‌تری شده و به حفظ و تداوم رابطه‌ها کمک می‌کند.

از دیگر نتایج این مطالعات، آشکار شدن ارتباط میان هوش هیجانی و رضایت زناشویی است. افرادی که خود هوش هیجانی بالایی دارند و همسرانشان را نیز بعنوان یک فرد باهوش هیجانی بالا درجه بندی می‌کنند، رضایت بیشتری را گزارش داده‌اند. همسرانی که هوش هیجانی بالایی دارند قادر به تعاملات هیجانی سازنده بوده و از احساسات خود برای پیشرفت هر چه بیشتر روابطشان استفاده می‌کنند. آنها

از قبیل هوش هیجانی و گرایش‌های عاطفی، در این مدل این است که از یک طرف رابطه‌ی میان ادراک بی‌عدالتی و هیجان‌ها را تعدیل کنند و از طرف دیگر رفتارهای سازش‌یافته‌ای ایجاد نمایند. اگر فرد دارای هوش هیجانی بالا و گرایش‌های عاطفی مثبت باشد، قادر به کنترل هیجان‌های منفی و انتخاب رفتارهای سازش‌یافته خواهد بود. در غیر اینصورت هیجان‌های منفی در نهایت منجر به پرخاشگری می‌شوند.

یافته‌های پژوهشی نیز حکایت از ارتباط نزدیک هوش هیجانی و خشم دارند. یافته‌ها در مورد ناگویی خلقی، که با هوش هیجانی ارتباط معکوس دارد، نشان داده است که افراد مبتلا به این اختلال، خشم غیر کلامی بیشتری را ابراز کرده و شیوه‌های خشن‌تری را بر می‌گزینند (برنهام و دیگران ۱۹۹۶، نقل از گهم ۲۰۰۳).

مطالعات مایر و همکاران (۱۹۹۸، نقل از مایر و دیگران ۲۰۰۰) نشان داد که هوش هیجانی با خشونت و آشفته‌گی‌های رفتاری دانشجویان رابطه معکوس دارد.

رابین (۱۹۹۹، نقل از مایر و همکاران ۲۰۰۰) نشان داد که هوش هیجانی با رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری دانش‌آموزان ارتباط معنی‌داری دارد.

اسمیت و همکاران (۲۰۰۱) نیز نشان دادند که خودآگاهی با ابراز کلامی خشم و پرخاشگری رابطه‌ی معکوس دارد. همچنین مطالعه‌ی رضانی و عبداللهی (زیر چاپ) نشان داد که هوش هیجانی با خشم حالت، خشم صفت و ابراز درونی و بیرونی خشم رابطه‌ی منفی و با کنترل درونی و بیرونی خشم همبستگی مثبت دارد.

هوش هیجانی و منتقدان:

با وجود اینکه مطرح‌کنندگان مدل توانایی هوش هیجانی با انجام پژوهش‌های مختلفی به دفاع از این سازه پرداخته‌اند، برخی از محققان با دیدی انتقادی به هوش هیجانی نگرینسته و ماهیت هوش بودن آن را مورد تردید قرار داده‌اند

(به عنوان مثال: رابرتز و همکاران، ۱۹۹۸ و ۲۰۰۱؛ ای-زارد، ۲۰۰۱؛ کافمن و کافمن، ۲۰۰۱). حتی شولت و همکاران (۲۰۰۴) هوش هیجانی را چیزی بیش از عامل (g) و رگه‌های شخصیتی نمی‌دانند. وارنرشای (۲۰۰۱) نیز با مرور مطالعات رابرتز و همکاران، چنین نتیجه‌گیری می‌کند که فراهم آوردن مدارک کافی و مورد قبول برای این ادعا که هوش هیجانی واقعا معیارهای هوش را داراست مشکل بوده و هنوز برای قضاوت کردن زود است.

رابرتز و همکاران (۲۰۰۱) سوالاتی را مطرح می‌کنند که طرفداران مدل توانایی باید به آنها پاسخ دهند. این که آیا هوش هیجانی واقعا می‌تواند بصورت عملیاتی تعریف شود؟ آیا مقیاس‌های هوش هیجانی پایایی لازم را دارند؟ آیا هوش هیجانی یک سازه‌ی جدید بوده و از رگه‌های شخصیتی متمایز است؟ هوش هیجانی چه چیزهایی را پیش‌بینی می‌کند و پیش‌بینی‌های آن تا چه حد معتبر است؟ پاسخ‌های صحیح مقیاس‌های عملکردی چگونه تعیین می‌شود؟

در مقابل انتقادات وارده، طرفداران این سازه ضمن موافقت با این نکته که تحول و تکمیل این سازه به عنوان یک هوش مستلزم زمان و تحقیقات بسیاری است، عنوان می‌کنند که مقیاس و کسلر طی ۶۰ سال مطالعه و بررسی به شکل امروزی درآمده است، حال آنکه تنها یک دهه از مطرح شدن هوش هیجانی می‌گذرد (مایر، سالووی و کاروسو و سیتارنیوز ۲۰۰۱).

نتیجه‌گیری

هوش هیجانی مفهومی است که رابطه‌ی در هم تنیده‌ی شناخت و هیجان را به خوبی پوشش داده و وفق جدیدی را در مطالعات این حوزه گشوده است. همان گونه که مشاهده کردیم، پژوهش‌های متعددی نقش عظیم هوش هیجانی را در سلامت روان، روابط بین فردی، کنترل صحیح هیجان‌ها، بهبود عملکرد سازمان‌ها و به طور کلی در موفقیت فردی و گروهی مورد تایید و تاکید قرار داده‌اند. لزوم توجه به قابلیت‌های هیجانی در عصر حاضر، از جمله احساس نیاز شدید به نظم‌جویی هیجانی در روابط انسانی، از طرفی و نقش به نسبت ثابت شده‌ی هوش هیجانی در پیشگیری و تعدیل اختلالات جسمانی و روانی از طرف دیگر، ضرورت پرداختن به مسایلی از قبیل آموزش هوش هیجانی در خانواده‌ها، مدارس و دیگر سطوح اجتماعی را که می‌تواند گامی موثر در ارتقای سطح بهداشت روان اعضای جامعه باشد، اجتناب ناپذیر می‌نماید. با توجه به سابقه‌ی کوتاه مطرح شدن هوش هیجانی در ادبیات روان‌شناسی و انتقادهای جدی وارد شده بر آن، می‌توان چنین گفت که مطالعات آینده در این زمینه می‌تواند در دو حوزه کلی پیگیری گردد. نخست، مطالعاتی که بر خود سازه متمرکز



16. Mayer J D, Salovey P & Caruso D (2002), Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*; Vol 79(2).

17. Pellittery J (2000), The Relationship between emotional intelligence and ego defence mechanisms. *The Journal of Psychology*; Vol 136(2).

18. Pfeifer R, & Scheier C (1999), Understanding Intelligence. Massachusetts, MIT press.

19. Roberts R D, Zeidner M & Matthews G (2001) Dose emotional intelligence meet traditional standard for intelligence? *Emotion*; Vol 1(3).

20. Rozel E J, Quebbman A J (2002) An empirical evaluation of emotional intelligence. *Journal of Management Development*; Vol 21.

21. Salovey P, et al. (2000) Imagination. *Cognition and Personality*; Vol 9.

22. Current Directions in Emotional Intelligence Research. In Lewis, M. et al (eds), *Hand book of Emotions*. Newyork, Gilford Press.

23. Salovey P, et al. (2002) perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity and symptom Reports... *Psychology and Health*; Vol 17(5).

24. Schaefer K (2001). *Emotional Intelligence...* *Emotion*; Vol 1(3).

25. Schult M J. et al. (2004). *Emotional Intelligence...* *Personality and Individual Differences*; Vol 37.

26. Schutte N S. et al (1998) Development and validation of a measure at emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*; Vol 25.

27. Schutte, Nicola S et al. (2001) Emotional intelligence and interpersonal Relations. *Journal of The Jurnal of Social Psychology*; Vol 141 (4)

28. Smith B A, Kinney T A & Donzella B (2001) The influences of gender, self-discrepancies and Self-Awareness on Anger And verbal Aggressiveness among u.s. colleg students. *The Journal of Social Psychology*; Vol 141(4).

29. Sternberg R J & Kaufmnan J C (1998) Human Abilities. *Annual Review of Psychology*. 49.

30. Warwick J & Nettelbeck T (2004) Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Difference*; Vol 37.

31. Zeidner M et al. (2003) Development of emotional intelligence... *Human Development*; Vol 46.

32. Watkin C (2000). *Developing Emotional intelligence*. *International Journal of Selection and Assessment*; Vol 8(2)

شده و اشکالات نظری و روان‌سنجشی آن را مرتفع نمایند؛ و دوم، مطالعاتی که کاربردهای هوش هیجانی را در حوزه‌های مختلف از جمله مدارس، سازمان‌ها و سامانه‌های مدیریتی بررسی نموده و راهکارهایی در جهت آموزش هوش هیجانی ارائه نمایند.

منابع:

۱. رضایی، ولی‌الله و عبداللہی، محمدحسین. (زیر چاپ): بررسی ارتباط هوش هیجانی و بروز و کنترل خشم؛ مجله روانشناسی.
۲. قربانی، نیما. (۱۳۸۰): مهندسی رفتار ارتباطی - تهران: سینہ سرخ.
۳. گلمن، دانیل. (۱۹۹۵): هوش هیجانی (ترجمه نسرین پارسا، ۱۳۸۰) - تهران: رشد.
4. Ghorbani N (2002) Self report emotional intelligence... *International Journal of Psychology*; Vol 37 (5)
5. Izard C.E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*; Vol 1(3)
6. Kaufman A S, Kaufman J C (2001), Emotional intelligence as an aspect of general intelligence, what David wechsler say?; *Emotion*, vol 1(3)
7. Massy, D.S. (2002) A brief history of human society: The origin and role of emotion in social life. *American Sociological Review*; Vol 67
8. Mayer J.D, Dipaolo, M.A. & Salovey, P. (1990), Perceiving Affective content in ambiguous visual stimuli :A Component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assesment*, Vol 54(3&4)
9. Mayer John.D. et al. (1991). A Broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*; Vol 60 (1)
10. Mayer J D, Geher G (1996). Emotional intelligenc and the identification of emotion. *Intelligence*; Vol 22
11. Mayer JD, Caruso DR & Salovey P (1999), Emotional intelligence meets traditioal standards for an intelligence. *Intelligence*; Vol 27(4)
12. Mayer JD, Salovey P & Caruso D (2000), Selecting a Measure of Emotional Intelligence, *Hand book of Emotional Intelligence*; Callifornia, Bass Inc.
13. Mayer JD, Ciarrochi, J & Forgas JP (eds) *Emotional Intelligence in Everyday Life*. New York: Psychology Press.
14. Mayer J D, Ciarrochi J & Forgas J P (2001a), *Emotional intelligence in everydaylife*. *Emotion*; Vol 1(3).
15. Mayer J D (2001), Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*; Vol 1(3)