

عنوان پروژه: هوش هیجانی

دانش آموزان: کیانا اکرمی - ستاره سعادت

چکیده:

در تعریف ساده، هوش هیجانی هوش به کارگیری عاطفه و احساس در جهت هدایت رفتار، افکار، ارتباط موثر با همکاران، سرپرستان، مشتریان و استفاده از زمان در چگونگی انجام کار برای ارتقای نتایج است. اصطلاح هوش هیجانی اولین بار توسط دو روانشناس به نام های جان مایر و پیترو سالووی مطرح شد. این اصطلاح بعدها توسط دانیل گلمن به صورت گسترده تر توضیح داده شد و بر سر زبان ها افتاد. هوش هیجانی به شدت تحت کنترل محیط است. بدین معنا که در موقعیت های اجتماعی شکل میگیرد و پرورش می یابد. جان مایر و پیترو سالووی برای این هوش چهار بعد را تعریف می کنند: خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط، خودکنترلی/خودمدیریتی دو پرسشنامه بین افراد گروه سنی ۱۴ تا ۱۶ سال پخش شد و نتیجه ی آن بدین صورت بود که تیپ های شخصیتی برونگرا، شهودی، احساسی و ادراکی هوش هیجانی بالاتری داشتند.



**پژوهشگران: کیانا اکرمی - ستاره سعادت
استاد راهنما: سرکار خانم آقازمانی**
نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی،
آموزشی، پرورشی مجتمع آموزشی
نواور

چکیده

در تعریف ساده، هوش هیجانی هوش به کارگیری عاطفه و احساس در جهت هدایت رفتار، افکار، ارتباط موثر با همکاران، سرپرستان، مشتریان و استفاده از زمان در چگونگی انجام کار برای ارتقای نتایج است. اصطلاح هوش هیجانی اولین بار توسط دو روانشناس به نام جان مایر و پیتر سالووی مطرح شد. این اصطلاح بعدها توسط دانیل گلمن به صورت گسترده تر توضیح داده شد و بر سر زبان ها افتاد. هوش هیجانی به شدت تحت کنترل محیط است. بدین معنا که در موقعیت های اجتماعی شکل میگیرد و پرورش می یابد. جان مایر و پیتر سالووی برای این هوش چهار بعد را تعریف می کنند: خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط، خودکنترلی خودمدیریتی

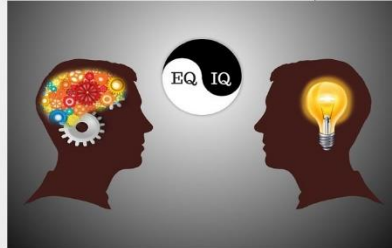
دو پرسشنامه بین افراد گروه سنی ۱۴ تا ۱۶ سال پخش شد و نتیجه ی آن بدین صورت بود که تیپ های شخصیتی برونگرا، شهودی، احساسی و ادراکی هوش هیجانی بالاتری داشتند.

عواطف افراد بیشتر از طریق نشانه هایی غیر از بیان مستقیم ابراز می شود. توانایی دریافت کانال های غیرکلامی، کلید درک احساسات دیگران است. یعنی لحن کلام، حالت های چهره، حالت های بدن و مانند آن.

نتایج تحقیق روانشناسان نشان میدهد که ریشه های همدلی را تا دوران نوزادی میتوان پی گرفت. در واقع نوزادان از روزی که متولد می شوند از شنیدن صدای گریه ی کودکی دیگر ناراحت می شوند. پاسخی که به عقیده ی بسیاری اولین نشانه ی همدلی است.

مواد و روش ها

ما برای انجام این تحقیق از منابع متعددی استفاده کردیم. ابتدا برای دریافت پاسخ سوال اولمان به اینترنت و سایت مخصوص علوم انسانی مراجعه کردیم. سپس دو پرسشنامه تهیه کردیم؛ یکی برای درآوردن تیپ های شخصیتی و دیگری برای بدست آوردن درصد هوش هیجانی افراد. همچنین برای سوال سوممان از کتاب «هوش هیجانی» نوشته ی دانیل گلمن استفاده کردیم.

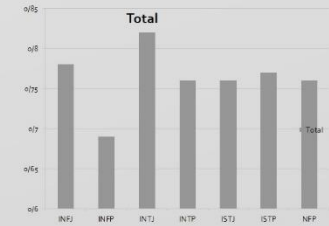
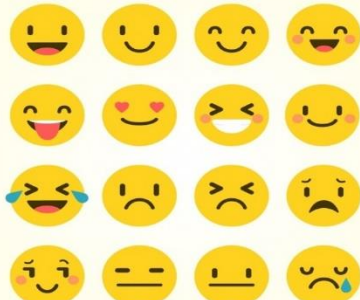


مقدمه

هوش هیجانی یک عنصر بسیار مهم در زندگی روزمره ی ما انسان هاست. توانایی تحلیل احساسات و جو موجود در یک فضا و چگونگی صحیح واکنش نشان دادن نسبت به آن ها یکی از دغدغه های مهم زندگی افراد است. هوش هیجانی در زندگی سیاستمدارها، خانواده ها و حتی در شغل هایی که در ظاهر به EQ احتیاج ندارند، نقش مهمی بازی می کند. بدین ترتیب این ضرورت به وجود می آید که نقش EQ پررنگ تر از IQ شود.

تحلیل و بحث

با توجه به پرسشنامه ی تهیه شده، تیپ های شخصیتی با هوش هیجانی ارتباط دارد. همچنین متوجه شدیم که حس همدلی افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، بیشتر است.



نتایج

هوش هیجانی یا EQ تاثیر بسیار مهمی بر زندگی افراد دارد و از IQ بسیار تاثیرگذار تر است. اکثر افرادی که IQ بالاتری دارند، EQ پایین تری دارند. تیپ های شخصیتی خاص، هوش هیجانی بالاتری دارند. حس همدلی به طور مستقیم تحت تاثیر هوش هیجانی قرار دارد، به طور کل، بهتراست هوش هیجانی بیشتر تقویت شود تا افراد آرامش و موفقیت بیشتری در زندگی اجتماعی خود داشته باشند.



منابع

WWW.ENSANI.IR

[HTTPS://TALENTYAB.COM](https://TALENTYAB.COM)

[HTTPS://WWW.RAVANYAB.IR](https://WWW.RAVANYAB.IR)

کتاب هوش هیجانی نوشته ی دانیل گلمن

