

هوش هیجانی از منظر بلوغ روانی

فاطمه اسمعیلی دهج



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هوش هیجانی

از منظر بلوغ روانی

تالیف:

فاطمه اسمعیلی دهج

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی



انتشارات موجک



سرشناسه: اسمعیلی دهج، فاطمه، ۱۳۶۴-

عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی از منظر بلوغ روانی / تالیف فاطمه اسمعیلی دهج.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ص.

شابک: ۶-۲۷۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: هوش هیجانی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Emotional intelligence -- Iran -- Case studies

موضوع: بلوغ -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Puberty -- Iran -- Case studies

موضوع: دانشجویان -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: College students -- Iran -- Case studies

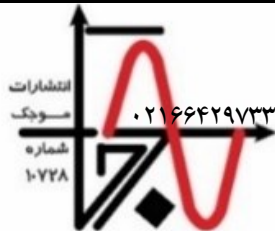
رده بندی کنگره: BF۵۷۶

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۲۵۳۴

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1



انتشارات
موجک
شماره
۱۰۷۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: هوش هیجانی از منظر بلوغ روانی

تالیف: فاطمه اسمعیلی دهج

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۳۰۰۰۰ ریال، شابک: ۶-۲۷۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

تقدیم به

همسر و فرزندانم

همسر مجید میرزائی

فرزندانم پارسا. پرستش. پندار

سپاس و قدردانی از

استادم دکتر آرش حاجی آقازاده فکری

بلوغ نقطه صفر آگاهی است.

بلوغ یا آیین تشریف دوره آموزشی است که در آن درست و غلط آموزش داده می‌شود و اینکه چگونه می‌توانید به موفقیت پایدار برسید. از مسیر مشخصی عبور داده می‌شوید که هم نظری است و هم عملی است در بلوغ یک طرز تفکر و نگرش برای افراد ایجاد می‌شود تا در زندگی غافلگیر نشوند و بتوانند با چالش‌ها روبرو شوند و حل مسئله بکنند.

دوره آموزشی سفر بلوغ حاصل پژوهش‌ها به اضافه نظریات دکتر آرش حاجی آقازاده فکری است که به مقوله بلوغ روانی می‌پردازد و چگونگی فعال سازی آن را در روان انسان مشخص می‌سازد و تعلیم می‌دهد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۱

فصل اول: کلیات ۵

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ۵

۲-۱ اهمیت بلوغ روانی ۹

۳-۱ اهداف ۱۰

۴-۱ تعریف واژگان کلیدی ۱۱

فصل دوم: هوش هیجانی ۱۳

۱-۲ مقدمه ۱۳

۲-۲ مفهوم هیجان ۱۴

۳-۲ مفهوم هوش هیجانی ۱۵

۴-۲ اهمیت هوش هیجانی ۱۹

فصل سوم: مدل‌های هوش هیجانی ۲۱

۱-۳ مدل شبکه شایستگی‌های عاطفی ۲۱

۲-۳ مدل هوش هیجانی بارآن (مدل چندعاملی) ۲۷

۳-۳ مدل توانایی هوش هیجانی ۲۸

۴-۳ مؤلفه‌های هوش هیجانی ۲۹

فصل چهارم: خودتنظیمی ۳۳

۱-۴ تعاریف خودتنظیمی ۳۳

۲-۴ انواع خودتنظیمی ۳۸

۳-۴ فرآیندهای خودتنظیمی ۳۸

فصل پنجم: نظریه‌های خودتنظیمی ۴۱

۱-۵ مقدمه ۴۱

۲-۵ نظریه کنشگر ۴۱

۳-۵ نظریه پدیدار شناختی ۴۲

۴-۵ نظریه شناختی-اجتماعی زیمرمن ۴۳

۵-۵ نظریه بندورا ۴۴

۶-۵ نظریه ویگوتسکی ۴۶

فصل ششم: ریشه‌های تحولی طرح‌واره‌ها ۴۷

۱-۶ نیازهای هیجانی اساسی ۴۷

۲-۶ تجارب اولیه زندگی ۴۸

۳-۶ خلق و خوی هیجانی ۵۰

فصل هفتم: طرح‌واره ۵۳

۱-۷ مفهوم طرح‌واره ۵۳

۲-۷ تاریخچه طرح‌واره ۵۴

۳-۷ تعریف یانگ از طرح‌واره ۵۵

۴-۷ ویژگی‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ۵۶

فصل هشتم: طرحواره ناسازگار ۵۹

۱-۸ حوزه‌های طرحواره ناسازگاری اولیه ۵۹

۱-۱-۸ حوزه اول: بریدگی و طرد ۵۹

۲-۱-۸ حوزه دوم: خودگرانی و عملکرد مختل ۵۹

۳-۱-۸ حوزه سوم: محدودیت‌های مختل ۶۰

۴-۱-۸ حوزه چهارم: دیگر جهت مندی ۶۱

۵-۱-۸ حوزه پنجم: گوش‌به‌زنگی بیش‌از‌حد و بازداری ۶۲

۲-۸ پاسخ‌ها و سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه ۶۴

۱-۲-۸ تسلیم شدن به طرح‌واره ۶۵

۲-۲-۸ اجتناب از طرح‌واره ۶۵

۳-۲-۸ بیش‌جبران کردن طرح‌واره ۶۶

۳-۸ حالت‌های طرح‌واره ۶۶

فصل نهم: بلوغ روانی ۷۱

۱-۹ مفهوم بلوغ روانی ۷۱

۲-۹ مولفه‌های بلوغ روانی ۷۲

۳-۹ ویژگی‌های بلوغ روانی ۷۳

۴-۹ نظریه‌های هوش هیجانی ۷۴

فصل دهم: تحقیقات بلوغ روانی ۷۷

فصل یازدهم: مطالعه موردی ۸۷

۱-۱۱ جامعه آماری و نمونه ۸۷

۲-۱۱ مدل مفهومی ۸۸

۳-۱۱ ابزار جمع‌آوری داده‌ها ۸۸

فصل دوازدهم: جمع بندی ۹۱

۱-۱۲ نتیجه گیری ۹۱

۲-۱۲ پیشنهادها ۹۴

منابع ۹۷

منابع فارسی ۹۷

منابع انگلیسی ۹۸

پیش‌گفتار

معنای زندگی بر سه پایه استوار است: آزادی اراده، معناجویی و معنای زندگی. آزادی اراده به این معناست که انسان در انتخاب جایگاهی که با آن مواجهه می‌شود آزاد است. معناجویی، مسئولیت به همراه دارد. مسئولیت ساختن جامعه و فرهنگ، انتخاب شکل مرگ و معنای زندگی. فرانکل معنای زندگی را در لذت و خوش‌گذرانی نمی‌داند، بلکه معنای زندگی را تجربه زندگی در لحظه بدون الگوی پیش‌پنداشت و تفسیری می‌داند (فرانکل^۱، ۲۰۱۴). در این راستا تحقیقات راتی و راستوجی^۲ (۲۰۰۷)، کانگ^۳ و همکاران (۲۰۰۹) بیان می‌کنند که معنای زندگی متغیری ارزشمند در سلامت روان افراد است و معنای زندگی و جایگاه آن برای برخورداری از زندگی همراه با بهزیستی امری غیر قابل پنهان است (کانگ و همکاران، ۲۰۰۹). از دیدگاه معنادرمانی نبود معنای زندگی به منزله زندگی کردن در خلأ وجودی است. زندگی بدون برخورداری از حس جهت‌یابی و هدف روشن که فرد به دنبال دستیابی به آن باشد، در شدیدترین حالت منجر به اختلال هیجانی یا روان‌رنجوری می‌شود (راتی و رستگی^۴، ۲۰۱۳).

ریشه تحولی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار دوران کودکی نهفته است. طرح‌واره‌هایی که زودتر به وجود می‌آیند و معمولاً قوی‌ترین هستند، از خانواده‌های هسته‌ای نشئت می‌گیرند. تا حد زیادی، پویایی‌های خانواده، بازتاب دقیق پویایی‌های جهان ذهنی کودک هستند. وقتی بیماران در موقعیت‌هایی از زندگی بزرگ‌سالی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه‌شان فعال می‌شوند، معمولاً خاطره‌ای هیجان‌انگیز از دوران کودکی خود تجربه می‌کنند. هم‌زمان با تحول کودک، سایر عوامل تأثیرگذار مانند همسالان، مدرسه، انجمن‌های گروهی و فرهنگی، به‌طور

¹ Frankl

² Rastuji

³ Kaung

⁴ Rathi & Rastogi

روزافرونی اهمیت می‌یابند و در شکل‌گیری طرح‌واره‌ها نقش بازی می‌کنند. با این حال، طرح‌واره‌هایی که بعداً در سیر تحول شکل می‌گیرند، زیاد عمیق و نیرومند نیستند. طرح‌واره‌ی انزوای اجتماعی در زمره همین طرح‌واره‌هاست که معمولاً در اواخر دوران کودکی یا نوجوان شکل می‌گیرد و ممکن است انعکاسی از پویایی‌های خانواده هسته‌ای نباشد (حمیدپور و اندوز، ۱۳۸۹). طرح‌واره را نوعی ساختار شناختی می‌دانند که در گزینش، رمزگردانی و ارزیابی محرک‌ها و سازوکار آنها تأثیرگذار است (ورمیرن، ۲۰۱۳).

بلوغ روانی پس از بلوغ جنسی در انسان صورت می‌گیرد که با تغییر عادات همراه است. این عادات از قبیل: ۱- تغییر در روابط. ۲- تغییر در کارها. ۳- ترک بعضی عادت‌ها (کنار گذاشتن ناهنجاری‌ها البته روابط اجتماعی هم بر این ناهنجاری‌ها تأثیر دارد و موجب کم یا زیاد شدن آنها می‌شود). مهمترین ویژگی که در افرادی که به بلوغ فکری رسیده‌اند این است که نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسند و انتظاراتی که از خود دارند در حد توانایی آنان و منطقی و معقول است (دزفولی نژاد، ۱۳۹۸).

نظریه خودتنظیمی به این نکته توجه می‌کند که چگونه دانشجویان شخصاً فرایند یادگیری خود را فعال کرده، تغییر می‌دهند و یا آن را حفظ می‌کنند. شونکوف و فلیپس، خودتنظیمی را به عنوان توانایی کودک در کسب کنترل کارکردهای بدنی، مدیریت هیجان‌ها و حفظ توجه و تمرکز تعریف کرده، معتقدند رشد خودتنظیمی اساس رشد کودک بوده، در تمام جنبه‌های رفتار او نمایان است (شونکوف و فلیپس، ۲۰۱۰: ۲). آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان اثر گذاشته، رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان را بهبود می‌بخشد (توکلی زاده، ۱۳۹۰).

هدف اصلی از تالیف کتاب حاضر بررسی رابطه بلوغ روانی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با خود تنظیمی و هوش هیجانی در بین دانشجویان بوده است. جامعه مورد هدف در این کتاب شامل دانشجویان دانشگاه آزاد تهران بوده است. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران در سطح خطای پنج درصد و دقت پنج دهم برابر با ۳۷۹ برآورد شد. پرسشنامه‌های مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های استاندارد بلوغ روانی، خودتنظیمی، طرح‌واره ناسازگار اولیه و هوش هیجانی بوده است. به دلیل شیوع اپیدمی کرونا تمامی پرسشنامه‌ها به صورت مجازی پخش و دریافت شده است. یافته‌های

کتاب نشان داد که تمام فرضیه‌های مطرح شده، تایید شدند و بین متغیرهای تحقیق رابطه معنی داری وجود دارد. با توجه به اهمیت خودتنظیمی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در تحصیل دانشجویان توصیه می‌شود که دانشگاه در برنامه‌های تربیتی خود اقدام به آموزش و تقویت راهبردهای یادگیری خودتنظیمی نماید.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: هوش هیجانی

فصل سوم: مدل‌های هوش هیجانی

فصل چهارم: خودتنظیمی

فصل پنجم: نظریه‌های خودتنظیمی

فصل ششم: ریشه‌های تحولی طرح‌واره‌ها

فصل هفتم: طرح‌واره

فصل هشتم: طرح‌واره ناسازگار

فصل نهم: بلوغ روانی

فصل دهم: تحقیقات بلوغ روانی

فصل یازدهم: مطالعه موردی

فصل دوازدهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمائیم.

فاطمه اسمعیلی دهج

زمستان ۱۳۹۹

Emotional intelligence from the perspective of mental maturity

Fatemeh Ismaili Dehj

بلوغ روانی پس از بلوغ جنسی در انسان صورت می‌گیرد که با تغییر عادات همراه است. این عادات از قبیل: ۱. تغییر در روابط. ۲. تغییر در کارها. ۳. ترک بعضی عادت‌ها (کنار گذاشتن ناهنجاری‌ها البته روابط اجتماعی هم بر این ناهنجاری‌ها تاثیر دارد و موجب کم یا زیاد شدن آن‌ها می‌شود). مهمترین ویژگی که در افرادی که به بلوغ فکری رسیده‌اند این است که نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسند و انتظاراتی که از خود دارند در حد توانایی آنان و منطقی و معقول است.

نظریه خودتنظیمی به این نکته توجه می‌کند که چگونه دانشجویان شخصاً فرایند یادگیری خود را فعال کرده، تغییر می‌دهند و یا آن را حفظ می‌کنند. شونکوف و فلیپس، خودتنظیمی را به عنوان توانایی کودک در کسب کنترل کارکردهای بدنی، مدیریت هیجان‌ها و حفظ توجه و تمرکز تعریف کرده، معتقدند رشد خودتنظیمی اساس رشد کودک بوده، در تمام جنبه‌های رفتار او نمایان است. آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان اثر گذاشته، رشد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی آنان را بهبود می‌بخشد.

ریشه تحولی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار دوران کودکی نهفته است. طرح‌واره‌هایی که زودتر به وجود می‌آیند و معمولاً قوی‌ترین هستند، از خانواده‌های هسته‌ای نشئت می‌گیرند. تا حد زیادی، پویایی‌های خانواده، بازتاب دقیق پویایی‌های جهان ذهنی کودک هستند. وقتی بیماران در موقعیت‌هایی از زندگی بزرگ‌سالی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه‌شان فعال می‌شوند، معمولاً خاطره‌ای هیجان‌انگیز از دوران کودکی خود تجربه می‌کنند.



انتشارات موجک

