

عنوان مقاله:

مطالعه ای بر ماهیت هوش هیجانی و بررسی افزایش آن با کیفیت و مدت خواب

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی سلامت، علوم تربیتی و روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

شبیم باقری اورکانی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان

خلاصه مقاله:

در ابتدا بهتر است یک تعریف کلی از هوش هیجانی ارائه کنیم. به گفته سایت verywellmind هوش احساسی یا هیجانی که با عنوان EI (Emotional Intelligence) نیز شناخته می شود، به توانایی شناسایی و مدیریت احساسات خود و احساسات دیگران اشاره دارد. در واقع هوش هیجانی به معنای توانایی مهار احساسات و به کار بردن آنها در کارهایی مانند تفکر و حل مسئله است. امروزه از هوش هیجانی به عنوان یکی از مولفه های ذاتی موفقیت در افراد یاد می شود. پیش بینی و درک رفتار دیگران به ما کمک می کند تا در مواقع ضروری بهترین تصمیم را بگیریم. هوش بشر به طرز شگفت انگیزی پیچیده است. قرن هاست که محققان و فیلسوفان سعی در تعریف آن دارند. در عصر جدید، محققان برای سنجش آنچه مردم می دانند و اینکه چگونه می توانند با استفاده از استدلال مشکلات را به سرعت حل کنند، به آزمون های هوش (IQ) اعتماد کرده اند. اما آزمون های بهره هوشی به تنهایی لزوماً طیف وسیعی از توانایی های تفکر را در بر نمی گیرند. آزمون های بهره هوشی همیشه موفقیت در مدرسه، زندگی یا تجارت را پیش بینی نمی کنند. بنابراین در دهه های اخیر، محققان تعریف هوش را به مجموعه وسیع تری از مهارت ها گسترش داده اند. در ۲۰ سال گذشته، مفهوم هوش هیجانی (EI) به عنوان راهی برای توصیف مجموعه ای دیگر از مهارت های 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، تست های هوش و آزمایش های هوشی ممکن است تصویر کامل تری از هوش انسان را در اختیار محققان قرار دهد. ضریب هوشی معمولاً به توانایی فکری اشاره دارد. پژوهش های قبلی نشان دادند که خواب کم و بی خوابی با ویژگی هوش هیجانی (trait EI) تقلیل یافته همراه هستند اما توانایی هوش هیجانی (ability EI) را کاهش نمی دهند. با هدف بسط این دانش پایه ای، ما تاثیر کیفیت خواب روزمره را بالاتر و فراتر از آخرین اثرات شناخته شده مدت خواب بررسی کردیم. یک نمونه بزرگ متشکل از ۴۷۷ فرد بالغ سالم، شاخص کیفیت خواب پییتسبورگ (PSQI)، پرسشنامه ویژگی هوش هیجانی (TEIQue; trait EI) و مقیاس هیجانی مایر-سالووری-کروسو (MSCEIT; ability EI) را تکمیل کردند. همبستگی دومتغیره و رگرسیون خطی چندگانه نشان دادند که مدت زمان و شاخص کیفیت PSQI خواب اخیر، هر یک مستقلاً نمرات ویژگی EI بالاتری از جمله هیجان پذیری، خویشتن داری، اجتماع پذیری و بهزیستی پیش بینی کردند، اما با توانایی EI بیگانه بودند. در این نمونه از جامعه ای بزرگ، مدت آخرین خواب و کیفیت خواب روزمره، هر دو به طور مستقل به جنبه های روان شناختی خودآگاه ویژگی هوش هیجانی ارتباط دارند. در مقابل، مدت آخرین خواب و نمره شاخص PSQI به بیشتر جنبه های متبلور عملکرد هوش هیجانی ارتباط ندارند و در برگیرنده مجموعه کلی اطلاعات عاطفی و توانایی درک و استدلال مفاهیم احساسی هستند. در مجموع، خودآگاهی ها راجع به خواب طولانی تر و با کیفیت تر، با درک ذهنی از عملکرد عاطفی بهتر مرتبط بود، اما با معیارهای عملکرد محور استدلال عاطفی مرتبط نبود.

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، کمیت خواب، هوش هیجانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1783726>



