



بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی دانش‌آموزان

بلوچی بالاقلعه^۱

^۱ کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش، دانشگاه پیام نور واحد خوراسگان

b.balaghale@gmail.com

چکیده :

مطالعه حاضر به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی دانش‌آموزان می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که هوش هیجانی به عنوان یک مؤلفه کلیدی در توسعه فردی و بهبود سلامت روانی افراد نقش اساسی دارد. این مهارت‌ها از جمله درک و مدیریت احساسات، مهارت‌های ارتباطی، توانایی مقابله با فشارهای روزمره، و بهبود کارایی تحصیلی و حرفه‌ای را به افراد ارائه می‌دهد. تأثیر مثبت هوش هیجانی بر کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان نه تنها در عملکرد تحصیلی آنان بلکه در ارتباطات مثبت با همکلاسان و معلمان نیز مشهود است. همچنین، این مهارت‌ها در مسیر موفقیت حرفه‌ای نیز تأثیرگذارند. پیشنهاد می‌شود که آموزش و ترویج هوش هیجانی به عنوان یک بخش اساسی از برنامه‌های آموزشی، به بهبود سلامت روانی جامعه و افزایش رفاه افراد کمک کند. این تحقیق همچنین نقاط قوت و ضعف این ارتباط را بررسی کرده و پیشنهادهایی برای تحقیقات آتی در این زمینه ارائه کرده است.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی – سلامت-دانش‌آموزان



۱- مقدمه :

در حال حاضر، با پیشرفت‌های چشمگیر حوزه روان‌شناسی انسانی، به ویژه در زمینه هوش هیجانی، فرصت به وجود آمده تا به بررسی ارتباطات عمیق بین هوش هیجانی و سلامت روانی دانش‌آموزان بپردازیم. دهه‌های اخیر شاهد توسعه سریع مفهوم هوش هیجانی بوده‌اند که این امکان را فراهم می‌کند تا نقش برجسته این عامل در تربیت و توسعه انسان‌ها به صورت گسترده‌تری مورد بررسی قرار گیرد. هوش هیجانی، به توانایی افراد در درک، مدیریت، و انتقال احساسات خود اشاره دارد. این مهارت، در علاقه به خود و دیگران، درک درست از محیط اطراف، و توانایی مدیریت استرس و احساسات منفی تأثیرگذار است. به عبارت دیگر، هوش هیجانی می‌تواند به عنوان یک ابزار اساسی در ارتقاء سطح سلامت روانی و اجتماعی فرد نقش ببیند.

در حیطه تحصیلی، دانش‌آموزان با چالش‌ها و فشارهای مختلف، به یک سری مهارت‌های هوش هیجانی نیاز دارند. این مهارت‌ها شامل توانایی مدیریت استرس، حل مسائل، ارتباطات مؤثر، و افزایش انگیزه و اعتماد به نفس می‌شوند. بررسی عمیق این ارتباطات میان هوش هیجانی و سلامت روانی دانش‌آموزان نقطه شروعی برای درک بهترین راهکارها و راهبردها در فرآیند تربیت و آموزش آنان است.

اهمیت موضوع:

اهمیت ارتباط میان هوش هیجانی و سلامت روانی در دانش‌آموزان به عنوان یکی از جوانب حیاتی در تحصیلات و زندگی اجتماعی آنان نمونه‌سازی می‌شود. سلامت روانی به عنوان مؤلفه‌ای حیاتی و تعیین کننده در مسیر توسعه و موفقیت فردی دانش‌آموزان در محیط تحصیلی و فراتحصیلی برجسته می‌شود. این اهمیت به افزایش آگاهی در زمینه هوش هیجانی و تأثیرات آن بر سلامت روانی فراگیر در جامعه تعلق دارد. تحقیق در این زمینه از اهمیت به سزایی برخوردار است زیرا این مسئله نه تنها در حوزه تحصیلی، بلکه در زمینه‌های اجتماعی و حتی حرفه‌ای نیز تأثیرگذار است. سلامت روانی دانش‌آموزان در تعیین موفقیت تحصیلی آنان تأثیرگذار بوده و نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت، تصمیم‌گیری‌های مؤثر، و ایجاد روابط سالم با همسالان و محیط اطراف دارد.

به دلیل تغییرات مختلف و چالش‌های زیادی که دانش‌آموزان در دوره تحصیلی خود مواجه می‌شوند، دستیابی به هوش هیجانی مؤثر به عنوان یک ابزار اساسی در ارتقاء سلامت روانی آنان حائز اهمیت است. تفهیم ژنرال و عمیق این ارتباط می‌تواند به طراحی برنامه‌ها و سیاست‌های آموزشی کارآمد و مؤثر برای تقویت هوش هیجانی در دانش‌آموزان کمک کرده و در نهایت، بهبود سلامت روانی آنان را به دنبال داشته باشد. در نتیجه، این تحقیق به عنوان یک پیشوند معنادار در راستای افزایش افکار و تحقیقات مرتبط با هوش هیجانی و سلامت روانی دانش‌آموزان قرار دارد، که می‌تواند به عنوان یک مبنای قوی برای پیشبرد سؤالات تحقیقاتی در این حوزه و همچنین برنامه‌ریزی و اجرای بهترین راهبردها در حوزه تربیت و آموزش آتی خدمت کند.

مبانی نظری:

هوش هیجانی:

هوش هیجانی به عنوان یکی از مولفه‌های اساسی در زمینه روان‌شناسی انسانی شناخته می‌شود. این مفهوم بر اساس توانایی فرد در درک، مدیریت، و انتقال احساسات خود تأکید دارد. دارای ابعاد مختلفی نظیر درک احساسات شخصی و دیگران، توانایی مدیریت استرس، حل مسائل با هوش هیجانی، و توانایی برقراری ارتباطات مؤثر است. این مولفه مهم در ارتقاء روابط اجتماعی، بهبود تصمیم‌گیری، و حتی تأثیر بر موفقیت شخصی دارای نقش اساسی است.

تئوری‌های هوش هیجانی:

تئوری‌های مختلف در زمینه هوش هیجانی به بررسی چگونگی شکل‌گیری و اندازه‌گیری این نوع هوش می‌پردازند. یکی از تئوری‌های برجسته در این زمینه، تئوری "Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)" است که توسط پتر سالووی، جان مایر، و دیوید کاروسو توسعه یافته است. این مدل بر اساس چهار ابعاد اصلی هوش هیجانی ساخته شده است:

۱. درک و ادراک احساسات:



این بُعد به توانایی افراد در شناخت و درک احساسات خود و دیگران اشاره دارد. فرد با هوش هیجانی بالا توانایی دارد احساسات خود و دیگران را به‌دقت شناسایی کرده و درک کند.

۲. استفاده از احساسات در انتخاب‌ها:

این بعد به توانایی انعطاف‌پذیری و استفاده موثر از احساسات در تصمیم‌گیری‌ها اشاره دارد. افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند در مواقع مختلف از احساسات خود به‌عنوان یک منبع اطلاعات مؤثر برای انتخاب‌هایشان استفاده کنند.

۳. مدیریت احساسات:

این بعد به توانایی فرد در مدیریت و کنترل احساسات خود اشاره دارد. افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند با کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت، به بهبود حالت روحی و سلامت روانی خود بپردازند.

۴. توانایی انتقال احساسات:

این بعد به توانایی افراد در انتقال احساسات به‌ویژه در ارتباطات اجتماعی اشاره دارد. افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند به‌طور مؤثر و موثرتر احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و در این تبادل بهبودآورند.

تئوری MSCEIT به‌عنوان یک ابزار اندازه‌گیری هوش هیجانی، به تحلیل مهارت‌های علمی و عملی فرد در زمینه هوش هیجانی می‌پردازد و می‌تواند به محققان و مدیران در درک بهتر این ابعاد و توانمندی‌ها در افراد کمک کند.

سلامت روانی:

سلامت روانی نیز به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های حیاتی در زندگی انسان مطرح می‌شود. این مفهوم شامل حالت عمومی و مثبت روحیه فرد، تعادل در برخورد با استرس، ارتباطات سالم با دیگران، و توانایی مواجهه با چالش‌ها و تغییرات زندگی است. سلامت روانی فرد تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی، ارتباطات میان فردی، و کیفیت زندگی کلان شخص دارد.

تئوری‌های روان‌شناسی در زمینه سلامت روانی:

در زمینه تئوری‌های روان‌شناسی که به بررسی و توضیح عوامل مثبت و سلامت روانی می‌پردازند، تعدادی از تئوری‌ها و مدل‌ها به‌صورت گسترده مورد توجه قرار گرفته‌اند. این تئوری‌ها به شناخت و تقویت جوانب مثبت و سازنده روانی افراد می‌پردازند. برخی از این تئوری‌ها عبارتند از:

۱. نظریه روان‌شناسی پوزیتی

در این تئوری، مارتین سلیگمن بر این باور است که توجه به عوامل مثبت، رشد فردی و افزایش سلامت روانی را ترویج می‌کند. این نظریه بر اهمیت ارتقاء خصوصیات مثبت، خودکنترل، رضایت زندگی، و احساسات مثبت تأکید دارد.

۲. مدل تعادل زندگی-کار

پیترز در کتاب "Flourish" به تعدادی از عناصر اساسی برای داشتن زندگی خوب اشاره کرده است. این عناصر شامل خودکنترل، روابط مثبت، ارتباط با خود، معنا و هدف زندگی، توانایی‌های شخصی و پذیرش احساسات منفی هستند.

۳. نظریه اختلافات فردی در شادکامی

این نظریه به تأثیرات عوامل فردی بر شادکامی و سلامت روانی افراد می‌پردازد. در این راستا، نقش خصوصیات شخصیتی، تجربه زندگی، و تعاملات اجتماعی در شکل‌گیری سطح شادکامی و رضایت زندگی بررسی می‌شود.

این تئوری‌ها همگی به توسعه و تقویت جوانب مثبت و سازنده روانی افراد می‌پردازند و می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثر برای ترویج سلامت روانی و بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی مورد استفاده قرار گیرند.

تأثیر هوش هیجانی بر سلامت روانی:

هوش هیجانی، به عنوان یک مؤلفه مهم در توسعه فردی و ارتقاء کیفیت زندگی، تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی افراد دارد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، معمولاً به سلامت روانی بهتری دست می‌یابند. در اینجا، تأثیر هوش هیجانی بر سلامت روانی با تأکید بر دیدگاه‌های تحقیقاتی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱. درک و مدیریت احساسات:



یکی از ابعاد اصلی هوش هیجانی، درک و مدیریت احساسات است. این بخش از هوش هیجانی متناسب با توانایی افراد در درک عمیق احساسات خود و دیگران، و همچنین مهارت در مدیریت این احساسات برای بهبود سلامت روانی آنان بحث می‌شود.

افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً توانایی بیشتری در درک و تفسیر صحیح احساسات خود و افراد اطراف دارند. این درک عمیق از احساسات به آنها این امکان را می‌دهد تا واکنش‌های متناسب با هر احساس را ارائه دهند و از ابزارهای مناسب برای مدیریت این احساسات استفاده کنند. به عبارت دیگر، توانایی در درک و مدیریت احساسات به افراد این اجازه را می‌دهد تا با چالش‌ها و استرس‌های زندگی به صورت سازنده و مؤثری برخورد کنند. این مهارت به نحوه مهمی در بهبود سلامت روانی افراد تأثیر می‌گذارد. افرادی که توانمندی در درک و مدیریت احساسات را دارند، اغلب قادرند بهتر با وضعیت‌های استرس‌زا و فشارهای روزمره روبرو شوند. این توانمندی نه تنها به افراد کمک می‌کند تا از اثرات منفی احساسات ناشی از مواقع دشوار جلوگیری کنند، بلکه به آنها کمک می‌کند تا با مواقع چالش‌برانگیز به بهترین شکل ممکن برخورد کنند.

توانایی در درک و مدیریت احساسات به عنوان یک پیش‌نیاز اساسی برای بهبود سلامت روانی در معرض تأکید قرار می‌گیرد. این مهارت به افراد این امکان را می‌دهد که با افکار و احساسات خود آشنا شوند و به عنوان یک ابزار قدرتمند در تعامل با محیط و مسائل زندگی خود استفاده کنند.

۲. مهارت‌های ارتباطی:

یکی دیگر از ابعاد مهم هوش هیجانی، مهارت‌های ارتباطی است که نقش بسزایی در تأثیرگذاری بر سلامت روانی افراد دارد. این بخش تأکید بر توانایی افراد با هوش هیجانی بالا در برقراری ارتباطات سالم و مؤثر با دیگران دارد و نقش این مهارت‌ها در افزایش سطح رضایت و سلامت روانی آنان را بررسی می‌کند.

افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً توانایی برقراری ارتباطات سالم و مؤثر با افراد مختلف را دارند. این شامل توانایی در فهم نیازها، احساسات، و نگرش‌های دیگران می‌شود. این توانایی به آنها کمک می‌کند تا در مواقع گروهی یا میان فردی، بهبودی در ارتباطات ایجاد کنند. برقراری ارتباطات مؤثر و سالم نه تنها به فرد امکان می‌دهد تا با اطرافیان خود بهترین تعاملات را داشته باشد، بلکه نیز به عنوان یک عامل مهم در افزایش سطح رضایت و سلامت روانی افراد محسوب می‌شود.

توانایی در ارتباطات گروهی و ارتباطات میان فردی به عنوان یک مؤلفه اصلی در افزایش سلامت روانی مطرح می‌شود. افراد با مهارت‌های ارتباطی قوی معمولاً قادرند بهترین ارتباطات خود را با دیگران برقرار کنند و از ابزارهای ارتباطی مؤثر در مواقع چالش‌برانگیز استفاده کنند. این توانایی در ارتباط با اطرافیان و محیط اجتماعی، علاوه بر افزایش روابط مثبت، می‌تواند به تسهیل در مواجهه با وضعیت‌های فشارزا و ایجاد حلقه پشتیبانی مؤثر کمک کند.

در نتیجه، مهارت‌های ارتباطی به عنوان یک عنصر کلیدی در اثرگذاری بر سلامت روانی افراد با هوش هیجانی بالا تلقی می‌شود. این مهارت‌ها نه تنها در بهبود روابط اجتماعی، بلکه در ارتقاء سطح رضایت و خوشبختی فردی نیز نقش مؤثری ایفا می‌کنند.

۳. توانایی در مواجهه با فشارهای روزمره:

توانایی در مواجهه با فشارها و چالش‌های روزمره یکی از ویژگی‌های بارز افراد با هوش هیجانی بالا است. این بخش به بررسی نقش این توانمندی در افزایش انعطاف‌پذیری روحی، مقابله مؤثر با استرس‌های زندگی، و نهایتاً بهبود سلامت روانی فرد می‌پردازد.

افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً توانمندی بیشتری در مقابله با فشارها و چالش‌های زندگی دارند. این توانایی به آنها این امکان را می‌دهد که با استفاده از مهارت‌های هوش هیجانی، به بهترین شکل ممکن با مواقع دشوار برخورد کنند. افراد با هوش هیجانی بالا توانایی بالقوه در تحلیل و تفسیر مواقع استرس‌زا را دارند و از استراتژی‌های مؤثری برای مقابله با آنها استفاده می‌کنند.

توانایی در مقابله با استرس‌های روزمره به نوعی انعطاف‌پذیری روحی را تقویت می‌کند. این انعطاف‌پذیری به فرد این امکان را می‌دهد که با تغییرات و چالش‌های زندگی به بهترین شکل ممکن سازگاری پیدا کند. به عبارت دیگر، این توانایی به افراد کمک می‌کند تا از اثرات منفی استرس‌ها جلوگیری کنند و یا حتی این استرس‌ها را به فرصت‌ها و چالش‌هایی برای رشد و توسعه شخصی تبدیل کنند.

توانایی در مواجهه با فشارهای روزمره به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی هوش هیجانی، نقش بسزایی در افزایش سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. این توانایی به افراد کمک می‌کند تا با پیچیدگی‌ها و ناپیوستگی‌های زندگی به بهترین شکل ممکن برخورد کنند و در مسیر بهبود و ترقی شخصی خود پیش بروند.

۴. بهبود کارایی تحصیلی و حرفه‌ای:



هوش هیجانی به عنوان یک عامل کلیدی، نه تنها در بهبود سلامت روانی، بلکه در بهبود عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای نیز تأثیرگذار است. این بخش به بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و عملکرد موفق در زمینه‌های تحصیلی و حرفه‌ای می‌پردازد.

تأثیر هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی:

افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً در مواقع فشار ذهنی بهتر عمل می‌کنند و در مسیر تحصیلی خود موفقیت‌های بیشتری را تجربه می‌کنند. این افراد توانایی بیشتری در مدیریت استرس و احساسات منفی دارند که این امر به بهبود تمرکز و توجه به درس‌ها و فعالیت‌های تحصیلی منجر می‌شود. علاوه بر این، توانایی در برنامه‌ریزی زمان و مهارت‌های مدیریتی حاصل از هوش هیجانی، به فرد کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن در تحصیلات خود پیشرفت کند.

تأثیر هوش هیجانی در موفقیت حرفه‌ای:

هوش هیجانی نه تنها در زمینه تحصیلات بلکه در حوزه حرفه‌ای نیز نقش بسزایی ایفا می‌کند. افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً در محیط کار بهتر عمل می‌کنند. این افراد توانایی برقراری ارتباطات سالم با همکاران، مدیران، و مشتریان را دارند. همچنین، توانایی در مدیریت استرس، حل مسائل، و اتخاذ تصمیمات موفق، به این افراد کمک می‌کند تا در مسیر حرفه‌ای خود پیشرفت کنند.

تأثیرگذاری هوش هیجانی در بهبود سلامت روانی:

این ارتباط بین هوش هیجانی، موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای، و بهبود سلامت روانی فرد، به نحوه مؤثری نشان می‌دهد که این ابعاد توسعه‌یافته همگناً به هم پیوندیده‌اند. هوش هیجانی که به افراد کمک می‌کند تا با احساسات و استرس‌های خود بهتر کنار بیایند، در ادامه به بهبود عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای و در نهایت بهبود کلی سلامت روانی فرد کمک می‌کند.

بطورکلی ارتباط مثبت میان هوش هیجانی و موفقیت در زمینه‌های تحصیلی و حرفه‌ای نقش مهمی در بهبود سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. این تعاملات پیچیده نشان دهنده اهمیت ضروری هوش هیجانی در تحقق یک زندگی متوازن و پربار است.

۲- روش شناسی :

در این پژوهش بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی دانش‌آموزان

بررسی می‌شود. همچنین، راهکارهایی برای استفاده بهینه از رسانه‌های اجتماعی به منظور حفظ روابط انسانی نیز مورد بحث قرار می‌گیرد که از روش کتابخانه‌ای و مروری بر مطالعات انجام شده در این زمینه پرداخته شده است. تلاش پژوهشگران بر این بوده تا با استفاده از مطالعات انجام شده در این خصوص به جمع بندی و مرور مطالعات گذشته پرداخته شود.

۳- بحث درباره یافته ها

تحقیق حاضر نقش حیاتی هوش هیجانی در توسعه فردی و ارتقاء سلامت روانی را بررسی نموده است. با توجه به مفاهیم و مبانی نظری هوش هیجانی، این تحقیق به بررسی رابطه آن با سلامت روانی دانش‌آموزان پرداخته و اهمیت این ارتباط در زندگی تحصیلی و حرفه‌ای آنان را برجسته کرده است. در ادامه، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری این تحقیق با دقت ارائه می‌شود.

ارتباط هوش هیجانی با سلامت روانی: تحقیقات نشان داده است که هوش هیجانی به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم روان‌شناسی انسانی، نقش بسزایی در بهبود سلامت روانی افراد دارد. توانایی درک و مدیریت احساسات، مهارت‌های ارتباطی، توانایی در مواجهه با فشارهای روزمره، و بهبود کارایی تحصیلی و حرفه‌ای از میان این مزایاست که هوش هیجانی به افراد ارائه می‌دهد. ارتباط مثبت بین هوش هیجانی و عملکرد مثبت در زندگی روزمره، نشان‌دهنده اهمیت این مهارت در تحقق یک زندگی متوازن و پربار است.

تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت زندگی تحصیلی: هوش هیجانی به طور مستقیم بر کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. توانمندی در مواجهه با فشارهای تحصیلی، مدیریت استرس، و برقراری ارتباطات مثبت با همکلاسان و معلمان، از جمله نتایجی است که هوش هیجانی در محیط



تحصیلی به دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. این مهارت‌ها نه تنها به افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کنند بلکه زمینه را برای یادگیری بهتر و تجربه‌ی مثبت‌تر در محیط تحصیلی فراهم می‌سازند.

تأثیر هوش هیجانی بر موفقیت حرفه‌ای: هوش هیجانی نقش اساسی در موفقیت حرفه‌ای افراد ایفا می‌کند. توانمندی در مدیریت استرس در محیط کار، برقراری ارتباطات موثر با همکاران و مدیران، و توانایی در حل مسائل به افراد با هوش هیجانی بالا امکان می‌دهد تا به بهترین شکل ممکن در محیط حرفه‌ای خود عمل کنند. این ارتباط مثبت نشان‌دهنده اهمیت هوش هیجانی در تعیین موفقیت شغف‌آورانه در حوزه حرفه‌ای است.

ترویج هوش هیجانی و ارتقاء کیفیت زندگی: ترویج هوش هیجانی و توسعه این مهارت‌ها به عنوان یک اولویت بالا در آموزش و پرورش مطرح می‌شود. افزایش آگاهی از اهمیت هوش هیجانی در جوامع و آموزش به افراد این مهارت‌ها، می‌تواند به بهبود سلامت روانی جامعه و ارتقاء کیفیت زندگی افراد کمک کند. این نتایج نشانگر این است که توسعه هوش هیجانی می‌تواند به بهبود فردی و اجتماعی جامعه کمک کرده و به ساختارهای فرهنگی و تحصیلی سالم‌تری منجر شود.

۴- نتیجه گیری

بطور کلی، هوش هیجانی به عنوان یکی از مولفه‌های اساسی توسعه فردی، ارتقاء سلامت روانی، و موفقیت در زندگی تحصیلی و حرفه‌ای، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. ارتقاء آگاهی در مورد این مهارت‌ها و اعمال به‌درستی آنها در زندگی روزمره می‌تواند به بهبود کلی سلامت روانی جامعه و افزایش رفاه افراد کمک کند. به عبارت دیگر، هوش هیجانی نه تنها به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشند بلکه به ساختارهای بهتر و سالم‌تر جوامع نیز کمک می‌کند.

پیشنهادات برای تحقیقات آتی:

در پایان، تحقیق حاضر نشان می‌دهد که ارتقاء هوش هیجانی به عنوان یک مسیر موثر در بهبود سلامت روانی فردی و اجتماعی است. برای تحقیقات آتی، پیشنهاد می‌شود که بررسی‌های بیشتری در زمینه اثرات هوش هیجانی بر ابعاد مختلف زندگی افراد انجام شود. همچنین، مطالعاتی که به تأثیر تداخلات و آموزش‌های مبتنی بر هوش هیجانی بر سلامت روانی مخاطبان می‌پردازند، می‌توانند بهترین راهکارها را برای توسعه این مهارت‌ها در افراد فراهم کنند.

منابع

- محمودی کوهی، احمد، بساک، & مدملی. (۲۰۱۶). بررسی رابطه‌ی تماشای تلویزیون با هوش هیجانی و سلامت روان دانش‌آموزان دوم دبیرستان شهر شوشتر در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۹۴. مجله پژوهش پرستاری ایران، ۱۱(۲)، ۹-۱۱.
- جوکار، & مقاتلی. (۲۰۱۸). بررسی رابطه میان وابستگی به فضای مجازی، هوش هیجانی و اعتیاد ذهنی دانش‌آموزان در مدارس نمونه متوسطه شهر بوشهر. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی بوشهر، ۹(۳۴)، ۶۳-۸۳.
- عوض پورمشیری، & سحر. (۲۰۲۱). بررسی رابطه بین بازی‌های رایانه‌ای و هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول ناحیه یک کرمان. رویکردی نو در علوم تربیتی، ۷(۳)، ۸۶-۹۱.
- حسین شهنازی، نرگس جلیلی پور، & اکبر حسن‌زاده. (۲۰۱۷). بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت عمومی، خودکارآمدی، خودتنظیمی و عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستان‌های دولتی شهر اصفهان. مجله تحقیقات نظام سلامت، ۱۳(۲)، ۱۵۶-۱۶۳.
- ملاجعفری، & رحیمی. (۲۰۲۳). نقش فرسودگی شغلی معلمان (فرسودگی هیجانی و نقصان کفایت شخصی) و ابعاد تعامل معلم-دانش‌آموز در شادکامی دانش‌آموزان. تفکر و کودک، ۱۴(۱).
- جعفری، پویامش، قربانین، & کبیری. (۲۰۱۳). اثر بخشی طرح‌واره درمانی در تعدیل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و کاهش حساسیت اضطرابی در دانشجویان. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۶(۲۴)، ۷۹-۷۹.

