

بررسی رابطه هوش هیجانی با تیپ های شخصیتی A و B

سهیلا کریمی^۱

۱- کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه شهید چمران اهواز

s.karemy98@gmail.com

چکیده

هوش هیجانی به افراد فرصت تفکر آزادانه در شرایط تحت فشار و کاهش اتلاف وقت ناشی از خشم، اضطراب و عصبانیت را می دهد. همچنین افزایش درک افراد از شرایط پیش آمده باعث می شود که زمان کمتری را به خاطر بحث و جدل با همکاران و با مدیر مدرسه از دست بدهند، زیرا افراد دارای مهارت هوش هیجانی به آسانی قادر به کنترل خود (اضطراب، ناکامل، ترس ناشی از استرس محیط کاری) می باشند. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی با تیپ های شخصیتی A و B می باشد که نتایج حاکی از آن است که هوش هیجانی بالا به افراد در تیپ شخصیتی B نزدیکتر است. وجود هوش هیجانی بالا در افراد موجب خواهد شد تا به تیپ شخصیتی B نزدیک تر باشند. به عبارت دیگر در زندگی آرام تر، صبورتر و میانه رو باشند و در انجام کارها به کیفیت آن بیشتر توجه کنند و راحت تر به یک زندگی سالم همراه با رضایت از آن در مراحل مختلف دست یابند. و بهتر می توانند نسبت به هیجانات خود را در شرایط مختلف زندگی کنترل نمایند. در عین حال در این پژوهش به این نتیجه هم رسیدیم که افراد تیپ A دارای مسئولیت پذیری بالایی نسبت به افراد تیپ B می باشند، که این خوشایند موجب می شود تا در زندگی افرادی حمایت کننده باشند.

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، شخصیت، تیپ شخصیتی A و تیپ شخصیتی B.

۱. مقدمه

هوش هیجانی، توانایی درک خود و دیگران یعنی شناخت هرچه بیشتر احساسات، عواطف خویش و ارتباط و سازگاری فرد با مردم و محیطی که پیوند دارد، می باشد. در این راستا آنچه لازم به ذکر است اینکه یکی از مواردی که هوش هیجانی را می توان در آن ارزیابی نمود، نوع تیپ های شخصیتی است. تیپ های شخصیتی A که دارای ویژگی هایی مانند استبداد، حمایت کننده، احساساتی، تحمل ابهام، دلواپسی، نیاز شدید به پیشرفت خشونت، پر انرژی، رقابت جو، جاه طلب پیچیده که همواره در حالت تهاجمی و کشمکش هستند. برای رسیدن به هدف با افراد و عوامل دیگر مقابله می کند و در مقابل افراد تیپ B که آرام، صبور، میانه رو، بدون نگران بودن از نظر زمان و توجه به کیفیت کار را دارند. در این تحقیق این رابطه بررسی خواهد شد که کدام یک از نظر خرده مقیاس های هیجانی کیفیت بهتری دارند.

مبحث هوش یکی از بحث برانگیزترین مباحث روان شناسی است که فیلسوفان اصطلاح هوش هیجانی از زمان انتشار کتاب معروف گلمن (۱۹۹۵) با چنین تعریفی در سال (۱۹۹۶) می گوید هوش هیجانی نوع دیگری از هوش است که مشتمل بر شناخت احساسات خویش و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی است. توانایی اداره مطلوب خلق و خویی با وضع روانی کنترل و تکانش هاست. عاملی که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف در شخص ایجاد انگیزه و امید می کند (صفوی و همکاران، ۱۳۸۸).

هوش هیجانی توانایی ادراک هیجانات و عواطف به منظور دستیابی بر هیجاناتی است تا ضمن کمک به تفکر بهتر بتواند به شناخت هیجانات و عواطف بپردازد و توانایی به کارگیری هیجانات به منظور کمک به مشکلات و داشتن زندگی اثربخش است، نه تحصیلات، نه تجربه و نه معلومات هیچ یک نمی توانند تعیین کنند که چرا یک نفر موفق و دیگری موفق نمی باشد. امروزه پاسخ به این سؤال به مفهومی به نام هوش هیجانی بر می گردد (یارمحمدیان و شرفی راد، ۱۳۹۰).