



BUSINESS VITAMINS

معدل الذكاء مقابل الذكاء العاطفي

المقدمة

الذكاء البشري معقد بشكل مذهل. لقرون، حاول الباحثون والفلاسفة تعريفه. في العصر الحديث، اعتمد الباحثون على اختبارات حاصل الذكاء (IQ) لقياس ما يعرفه الناس ومدى السرعة التي يمكنهم بها حل المشكلات باستخدام التفكير. لكن اختبارات الذكاء وحدها لا تمثل بالضرورة النطاق الكامل لقدرات التفكير لديك. اختبارات الذكاء ليست بمقياس دائمة للنجاح في المدرسة أو الحياة أو العمل أيضاً. لذلك في العقود الأخيرة، وسع الباحثون تعريف الذكاء ليشمل مجموعة أوسع من المهارات. في السنوات العشرين الماضية، ظهر مفهوم الذكاء العاطفي (EI) كطريقة لوصف نوع آخر من مهارات التفكير. يشير الذكاء العاطفي إلى قدرتك على التعرف على المشاعر وتنظيمها واستخدام الوعي الاجتماعي في حل المشكلات. معاً، قد تعطي اختبارات معدل الذكاء واختبارات الذكاء العاطفي للباحثين صورة أكمل للذكاء البشري.

التعريف

وفقاً لقسم علم النفس بجامعة نيو هامبشاير، فإن الذكاء العاطفي هو "القدرة على التفكير بشكل صحيح في المشاعر واستخدام العواطف لتعزيز التفكير". يشير الذكاء العاطفي (EQ) إلى قدرة الفرد على إدراك العواطف والتحكم فيها وتقييمها والتعبير عنها. بينما حاصل الذكاء أو معدل الذكاء هو درجة تم الحصول عليها من التقييمات الموحدة المصممة لاختبار الذكاء. يرتبط معدل الذكاء بشكل مباشر المساعي الفكرية مثل القدرة على التعلم وفهم وتطبيق المعلومات على مجموعات المهارات.

تاريخ معدل الذكاء مقابل الذكاء العاطفي

تعود نظرية الذكاء العاطفي إلى عام 1985. اقترح واين باين النظرية في أطروحة الدكتوراه الخاصة به "دراسة العاطفة وتطوير الذكاء العاطفي". أصبحت فكرة الذكاء العاطفي أكثر شهرة مع كتاب دانيال جولمان عام 1995 الذكاء العاطفي: لماذا يمكن أن يكون أهم من معدل الذكاء. تعود فكرة قياس الذكاء إلى عام 1883. كتب الإحصائي الإنجليزي فرانسيس جالتون عن الفكرة "استفسارات في قدرة الإنسان وتطوره". طور عالم النفس الفرنسي ألفريد بينيه اختباراً في عام 1905. كان اختبار الذكاء الأول هذا محاولة لتصنيف أطفال المدارس في فرنسا على أساس القدرة الفكرية

هل أحدهما أكثر أهمية من الآخر؟

تاريخياً، تم ربط الدرجات في اختبارات الذكاء بالأداء الأكاديمي الأفضل، والرواتب الأعلى، والأداء الوظيفي الأفضل. أثارت الدراسات الحديثة أسئلة حول هذه الاستنتاجات. تم ربط الذكاء العاطفي بنجاح الوظيفة والعلاقات الأكثر إرضاءً. هناك أيضاً دليل على أن الذكاء العاطفي قد يساعدك في التعامل مع التوتر. خلصت دراسة أجريت عام 2019 إلى أن الذكاء العاطفي يمكن أن يساعدك على التعافي بسرعة أكبر من الإجهاد الحاد. قد يكون فهم كلا النوعين من الذكاء وتطويرهما هو أفضل رهان لك لزيادة احتمالات نجاحك في جميع مجالات حياتك.



كيفية قياس معدل الذكاء والذكاء العاطفي

اختبارات الذكاء الشائعة:

- مقياس ذكاء ستانفورد بينيه. (Stanford-Binet)
- اختبارات "وودكوك جونسون" للقدرات المعرفية. (Woodcock-Johnson III)
- مقياس ذكاء الكبار "ويشسler". (Wechsler)
- اختبار الإنجاز الفردي "ويشسler". (Wechsler)

اختبارات الذكاء تقسم الذكاء إلى فئتين.
تميل اختبارات الذكاء الشائعة إلى قياس:

- الذكاء المتبلور: هذا مقياس لمعرفتك وقدرتك اللفظية. عادة يتحسن مع تقدمك في العمر.
- الذكاء السائل: هذه هي قدرتك على التفكير، بالإضافة إلى قياس التفكير المجرد وحل المشكلات. يغطي الذكاء السائل مدى براعتك في حل المشكلات في المجالات التي ليس لديك سوى القليل من المعرفة السابقة بها

اختبارات الذكاء العاطفي الشائعة:

يمكنك قياس الذكاء العاطفي من خلال عدة اختبارات:

- اختبارات الذكاء العاطفي ماير وسالوفي وكاروسو. (Mayer-Salovey-Caruso)
- الاختبارات الظرفية للإدارة العاطفية.
- الاختبارات الظرفية للفهم العاطفي.
- التحليل التشخيصي للدقة غير اللفظية.

هناك خمس مجالات رئيسية للذكاء العاطفي تميل اختبارات الذكاء العاطفي إلى قياسها:

- الوعي الذاتي.
- التنظيم الذاتي.
- تحفيز.
- العطف.
- مهارات اجتماعية.