

هوش یجانی عاملی مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس

www.ketab.ir

گردآوری و تألیف

علیرضا زارعی

سرشناسه	: زارعی، علیرضا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: هوش هیجانی عاملی موثر در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس
مشخصات نشر	: تهران: پیام کوثر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۷ص.
شابک	: 978-600-6010-53-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: کتابنامه.
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۸۵۰۷۴



مشارکت پیام کوثر

عنوان: هوش هیجانی عاملی موثر در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس

تالیف: علیرضا زارعی

ناشر: پیام کوثر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۰-۵۳-۳

نشانی: تهران، ابتدای خیابان کارگر شمالی، کوچه برهانی، پلاک ۲۰، طبقه منفی ۱

شماره تماس: ۶۶۴۱۳۱۶۸-۶۶۴۱۲۳۳۸

پست الکترونیکی: abrarbook@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: کلیات کتاب	
مقدمه.....	۲
بیان مسئله.....	۴
اهمیت و ضرورت.....	۵
فصل دوم: بررسی ادبیات و پیشینه	
هیجان چیست؟.....	۸
هیجان‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرند؟.....	۸
هیجان‌ها چگونه شکل می‌گیرند؟.....	۹
تاریخچه هوش هیجانی.....	۱۰
هوش درون فردی و هوش میان فردی.....	۱۱
مدل‌های هوش هیجانی.....	۱۳
مدل هوش هیجانی گلمن.....	۱۳
مدل هوش هیجانی دولوبکس و هیگس.....	۱۴
هوش هیجانی بار-ان.....	۱۵
رابطه مدل‌های هوش هیجانی.....	۱۵
نقش هیجان‌ها در هوش.....	۱۵
مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی و عوامل تشکیل دهنده آن‌ها.....	۱۷
مؤلفه‌ها.....	۱۸
عوامل.....	۱۹
تعاریف هوش هیجانی.....	۲۱
پیشگامان هوش هیجانی.....	۲۳
اندازه‌گیری هوش هیجانی.....	۲۴
کاربردهای هوش هیجانی در زندگی.....	۲۵
هوش هیجانی و سلامت روانی.....	۲۶
اضطراب.....	۲۷
مقدمه.....	۲۷
تعاریف اضطراب.....	۳۱
اضطراب.....	۳۱

۲۳	اضطراب اجتماعی
۲۳	علائم و نشانه‌های اضطراب
۲۴	تفاوت ترس و اضطراب
۲۷	علل اضطراب
۲۸	نظریه‌های متفاوت درباره علل اضطراب
۴۰	انواع اضطراب
۴۱	نگرانی مزمن یا اختلال اضطرابی تعمیم یافته
۴۲	اختلال اضطرابی هراس
۴۳	فوبیها (ترسهای مرضی)
۴۸	علل اختلالات اضطرابی
۴۸	عوامل زیستی اختلالات اضطرابی
۴۸	عوامل روانی اجتماعی
۴۹	درمان
۴۹	حساسیت‌زدایی نظام‌دار
۵۰	حساسیت‌زدایی واقعی
۵۱	تنش‌زدایی
۵۱	غرقه‌سازی
۵۱	الگوپردازی
۵۱	کنترل وابستگی
۵۲	دیدگاه‌های مختلف اضطراب
۵۲	نظریه‌های روانکاوی اضطراب
۵۵	نظریه‌های زیستی
۵۶	نظریه‌های رفتاری
۵۷	نظریه‌های شناختی-رفتاری
۵۸	نظریه مراجعه محوری (راجرز)
۵۹	نظریه‌های وجودی
۵۹	نظریه گشتالت درمانی (پرز)
۶۰	نظریه واقعیت درمانی (گلاسز)
۶۱	عزت نفس
۶۱	مقدمه

۶۲.....	تعاریف عزت نفس.....
۶۶.....	نقش عزت نفس در زندگی افراد.....
۷۰.....	عوامل موثر و راه‌های رشد عزت نفس.....
۷۳.....	تأثیرات عزت نفس بالا.....
۷۵.....	تأثیرات عزت نفس پایین.....
۷۷.....	تحقیقات انجام شده.....
۸۸.....	منابع فارسی.....
۹۵.....	منابع انگلیسی.....

www.ketab.ir