



هوش هیجانی، رشد و انداره‌گیری آن

مولفان:

مهدی محمد امینی

(کارشناسی ارشد روانشناسی)

سعید رجبی

(کارشناسی ارشد روانشناسی)

شبنم آقاوردی نژاد

(کارشناسی ارشد روانشناسی)

پرویز پرزور

سرشناسه: محمد امینی. مهدی. ۱۳۶۴

عنوان و نام پدیدآور: هوش هیجانی، رشد و اندازه گیری آن/ مولفان: مهدی محمد امینی ... و دیگران

مشخصات نشر: اردبیل: محقق اردبیلی، ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۵۱-۹۹-۶

یادداشت مولفان: مهدی محمد امینی، سعید رجبی، شبنم آقاوردی نژاد و پرویز پرزور

یادداشت: واژه نامه

یادداشت: کتابنامه

موضوع: هوش هیجانی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۳۰۹ م/ ۵۷۶ ب۱

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۸۷۰۰۱

نام کتاب: هوش هیجانی، رشد و اندازه گیری آن

مولفان: مهدی محمد امینی، سعید رجبی، شبنم آقاوردی نژاد و پرویز پرزور

ناشر: محقق اردبیلی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

صفحه آرایي: زهرا محمدی صائم

چاپ و صحافی: شیران نگار

بهاء: ۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۵۱-۹۹-۶

آدرس: اردبیل سه راه دانش پاساژ معطری-طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۲۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: کلیات (تاریخچه و تعاریف)	۱۱
مقدمه	۱۳
روانشناسی هیجان	۱۴
تعریف هیجان	۱۴
چشم انداز تاریخی	۱۶
نظریه هیجانی ویلیام جیمز	۱۷
نظریه شاکستر در مورد هیجان	۱۸
نظریه ارزیابی در مورد هیجان	۱۹
نظریه ارزیابی دوم (تانوی) لازاروس	۲۰
رویکردهای کنونی	۲۱
کارکردهای هیجانی	۲۱
کارکرد اجتماعی هیجان	۲۳
هیجان و سازگاری	۲۵
هیجان و آسیب شناسی روانی	۲۷
تنظیم هیجان	۲۸
هوش هیجانی و سواد هیجانی	۲۹
تعریف هوش هیجانی	۲۹
تعریف سواد هیجانی	۳۱
تاریخچه هوش هیجانی	۳۲
چالش های موجود در هوش هیجانی	۳۶
جمع بندی تعاریف هوش هیجانی	۴۱

۴۷	فصل دوم: نظریه‌های هوش هیجانی
۵۱	مدل توانایی هوش هیجانی
۵۲	مدل ترکیبی هوش هیجانی
۵۴	مدل توانایی سالوی، مایر و کاروسو از هوش هیجانی
۵۸	الگوها و مؤلفه‌های هوش هیجانی
۶۰	الگوی توانایی
۶۶	الگوی گلنن از هوش هیجانی
۶۸	الگوی هوش هیجانی - اجتماعی بار - آن
۷۱	نظریه‌ی یادگیری اجتماعی و هیجانی کوهن در مورد هوش هیجانی
۷۲	الگوی «کوپر و ساواف» از هوش هیجانی
۷۳	فصل سوم: جنسیت و هوش هیجانی
۷۹	فصل چهارم: تغذیه و هوش
۸۲	هوش ذهنی
۸۷	هوش فیزیکی
۹۰	هوش هیجانی
۹۵	فصل پنجم: هوش معنوی SQ
۹۷	SQ - هوش معنوی
۹۷	هوش معنوی چیست؟
۱۰۰	شهود چیست؟
۱۰۱	سنجش SQ
۱۰۱	پرستنامه خود گزارشی PSI

۱۰۳	فصل ششم: رشد هوش هیجانی
۱۰۵	هوش هیجانی و بهره هیجانی
۱۰۷	رشد هوش هیجانی
۱۱۱	رشد کفایت های هیجانی
۱۱۴	دلبستگی و رشد قابلیت هیجانی
۱۱۹	افزایش هوش هیجانی در نوجوانی
۱۱۹	آموزش مهارت تحمل ناراحتی
۱۲۱	آموزش کنترل افسردگی
۱۲۳	آموزش مدیریت اضطراب
۱۲۴	آموزش مدیریت خشم
۱۲۷	آموزش مهارت های میان فردی
۱۲۹	آموزش مهارت های حل مسئله
۱۳۰	آموزش ابراز وجود
۱۳۱	آموزش مهارت های تنظیم هیجان
۱۳۴	آموزش همدلی
۱۳۶	آموزش کنترل تکانه ها
۱۳۸	تربیت کودکان با هوش هیجانی بالا
۱۴۱	نمونه هایی از برنامه های افزایش کفایت های هیجانی و اجتماعی در مدارس
۱۴۵	رشد اخلاقی و هوش هیجانی
۱۴۸	همدلی زیربنای اخلاقیات است
۱۵۲	زندگی بدون همدلی
۱۵۵	فصل هفتم: رادهای افزایش هوش هیجانی
۱۶۰	شناختن حالات هیجانی

۱۶۰	شناختن هیجانهای خود
۱۶۳	شناسایی هیجانهای دیگران
۱۶۳	ارزیابی هیجانهای دیگران
۱۶۴	درباره هیجانها اطلاعات کسب کنید
۱۶۷	درک هیجانها
۱۶۷	خود را ارزیابی کنید
۱۶۸	نگاه کردن از دید دیگران
۱۶۹	تنظیم و کنترل هیجانها
۱۷۰	تنظیم هیجانهای خود
۱۷۰	به تاخیر انداختن واکنش
۱۷۲	استفاده از ارزیابی مجدد شناختی
۱۷۲	معطوف کردن توجه به جای دیگر
۱۷۳	نشان دادن خشم به شیوه مناسب
۱۷۶	تنظیم هیجانهای دیگران
۱۷۶	گوش دادن فعال
۱۷۷	قدم برداشتن به سوی طرف مقابل
۱۷۹	استفاده از طنز و شوخی
۱۷۹	استفاده موثر از هیجانها
۱۸۰	ابزار هیجانهای پنهان
۱۸۲	برخورد سازنده با تعارض
۱۸۳	الگوی رفتار والدینی و رشد هوش هیجانی
۱۸۸	فصل هشتم: اندازه گیری هوش هیجانی
۱۹۱	ابزارهای اندازه گیری هوش هیجانی

۱۹۲.....	آزمون‌های عملکردی
۱۹۲.....	مقیاس چند عاملی هوش هیجانی (MEIS)
۱۹۹.....	نمره گذاری آزمون
۲۰۰.....	آزمون هوش هیجانی مایر، سالووی، کروسو (مس - کیت)
۲۰۳.....	اجرای آزمون
۲۰۳.....	نمره گذاری آزمون
۲۰۴.....	مقیاس سطوح آگاهی هیجانی (LEAS)
۲۰۵.....	آزمون خود سنجی
۲۰۵.....	آزمون هوش هیجانی بار - آن
۲۱۱.....	زمان اجرای آزمون بار - آن
۲۱۱.....	پرستنامه کفایت هیجانی (ECL)
۲۱۳.....	مقیاس هوش هیجانی شانه - تجدید نظر شده (EHS-R)
۲۱۵.....	مقیاس درجه بندی شخصی هوش هیجانی براکت
۲۱۵.....	مقیاس تخصیص‌های فرا - خلقی (TMMS)
۲۱۹.....	پرستنامه هوش هیجانی ۱۶ عاملی
۲۲۰.....	آزمون هوش هیجانی طراحی شده توسط سپهریان
۲۲۷.....	آزمون مقابله با استرس پارکر - اندلر
۲۲۸.....	روش اجرای آزمون
۲۳۳.....	فصل نهم: آزمون‌های هوش هیجانی
۲۳۵.....	مقدمه
۲۳۷.....	آزمون هوش هیجانی بار - آن
۲۳۹.....	سوالات آزمون
۲۴۲.....	مقیاس هوش هیجانی شات

۲۴۶	سوالات آزمون
۲۴۸	مقیاس حالت فراخلفی برای سنجش هوش هیجانی (TMMS)
۲۴۹	سوالات آزمون
۲۵۱	مقیاس بلوغ عاطفی (EMS)
۲۵۲	سوالات آزمون
۲۵۶	پیوست ۱
۲۶۴	پیوست ۲
۲۸۴	منابع