



دوش هیجانی

جواد تقوی سوره برق و نجف یوسفی

چاپ اول

انتشار توسط مولفین کتاب

تاریخ انتشار

۱۳۹۱

سرشناسه	: تقوی سوره برق، جواد، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: هوش هیجانی / جواد تقوی سوره برق، نجف یوسفی.
مشخصات نشر	: رشت : جواد تقوی سوره برق: نجف یوسفی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۹۹ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۱-۸۵۳۶-۰۴-۹۶۴-۹۷۸ : ریال ۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: هوش هیجانی
شناسه افزوده	: یوسفی، نجف، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۹ هـ ۷ ت/ BF۵۷۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۳/۱۳۴

هوش هیجانی

نویسنده: جواد تقوی سوره برق و نجف یوسفی

طراح روی جلد: جواد تقوی

نوبت چاپ: چاپ اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۱

تعداد صفحات: ۹۹

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

چاپ نوین

ISBN- ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۸۵۳۶



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۸۵۳۶

۱	مقدمه
۶	فصل اول - آشنایی با مفهوم هوش
۷	تعریف هوش
۱۰	هوش یگانه و چندگانه
۱۱	الف - الگوی ساخت هوشی گلفورد
۱۳	ب - نظریه ی هوش سه بخشی استربرگ
۱۴	ج - نظریه ی هوش چندگانه ی گاردنر
۱۶	فصل دوم - موشکافی در مفهوم هوش هیجانی
۱۷	هوش هیجانی
۲۰	بخشی از تعاریف ارائه شده در باب هوش هیجانی
۱۹	تاریخچه و پیشینه ای از هوش هیجانی
۲۲	مجموعه مهارت ها و شاخص ها در تعریف هوش هیجانی
۲۶	انواع مدل های ارائه شده از هوش هیجانی
۲۸	الف - رویکرد توانایی (پردازش اطلاعات)

۲۸	مدل هوش هیجانی مایر و سالوی
۳۴	ب- رویکرد مختلط
۳۴	مدل هوش هیجانی گلمن
۳۸	مدل هوش هیجانی بار-ان
۵۰	مدل هوش هیجانی کوپر
۵۱	مدل هوش هیجانی استیو هاینز
۵۲	فصل سوم - مفاهیم در ارتباط با هوش هیجانی
۵۳	آشنایی با مفاهیم مرتبط با هوش هیجانی
۵۷	انگیختگی هیجانی و عملکرد (قانون پرکر-دادسون)
۵۹	شواهد عصب شناختی در هوش هیجانی
۶۱	ویژگی افراد دارای هوش هیجانی بالا یا پایین
۶۳	خصوصیات افراد با هوش هیجانی پایین
۶۳	نقش دو هوش عقلی و هیجانی در توفیق انسان چیست؟
۶۵	اهمیت نظری و علمی هوش هیجانی در جوامع بشری بخصوص در دوره‌ی نو جوانی
۷۱	راهنماهای ارائه شده برای پرورش هوش هیجانی
۷۲	فصل چهارم - بخش آموزشی

۷۳

نمونه پکیج آموزشی هوش هیجانی

۸۷

پرسشنامه ی سنجش هوش هیجانی باران

۱۰۰

منابع

www.ketab.ir



هوش یکی از مباحث اصلی و مهم روانشناسی را تشکیل می دهد. آرایه ی یک تعریف که بتواند تمام جنبه های هوش را در نظر بگیرد، بسیار دشوار است زیرا هوش کیفیتی قابل رویت و احساس شدنی نیست بلکه یک صفت فرضی و یک مفهوم انتزاعی و مجرد است و آنچه مورد مطالعه قرار می گیرد خود هوش نیست بلکه آثار آن است. به علاوه هوش یک استعداد نیست بلکه مجموعه ای از استعداد هاست و حافظه، دقت، یادگیری، ادراک و ... در آن اثر دارند و این صفت از فردی به فرد دیگر فرق دارد (میلانی فر، ۱۳۴۴).

نکته ی مسلم اینست که از آغاز مطالعه ی هوش غالباً بر جنبه های شناختی آن نظیر حافظه و حل مسئله تاکید شده است، در حالیکه ابعاد غیر شناختی، یعنی توانایی های عاطفی و کرداری نیز نه تنها پذیرفتنی هستند بلکه ضروری هم می باشند (چرنیس، ۲۰۰۰؛ به نقل از دیون پرت، ۲۰۰۹).

از کلیه ی تعاریفی که از هوش شده چنین نتیجه گیری می شود که اگر در تعریف هوش سه جنبه را رعایت کرده و آن را وارد سازیم، تعریفی تقریباً کامل و جامع به دست می آید:

الف- توانایی و استعداد کافی برای یادگیری و درک امور.

ب- هماهنگی و سازش با محیط.

ج- بهره برداری از تجربیات گذشته و به کار بردن قضاوت و استدلال صحیح و پیدا کردن راه حل

منطقی در مواجه با مشکلات

آدمی از همان بدو تولد در یک محیط اجتماعی غوطه ور می شود که در فرد به همان اندازه موثر است که محیط طبیعی و فیزیکی در دگرگونی و تغییر ساختمان وجودی فرد نقش دارد زیرا نه فقط او را به بازشناسی واقعیات ملزم می سازد بلکه نظام یا سیستمی ساخته و پرداخته شده از نشانه ها و علائم را نیز برای وی فراهم می کند که افکار و اندیشه و هیجانات و عواطف درونی فرد را تغییر می دهد و روش های تازه ای به او ارائه می دهد و یک رشته از فرایض و تکالیف بشمار را به وی تحمیل می کند

هوش شناختی^۱ به عنوان زیر مجموعه ای از هوش اجتماعی تعریف شده است. هوش هیجانی مهارت اجتماعی ست، یعنی با مردم کنار آمدن، مهارت هیجانات در روابط با انسان ها و توانایی ترغیب و راهنمایی دیگران. هوش هیجانی شامل ویژگی هایی مثل توانایی تهییج و برانگیختن خود، استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، پس راندن افسردگی و یاس در هنگام تفکر، همدلی و صمیمیت و امید داشتن است (گولمن، ۱۹۹۵).

هوش هیجانی، توانایی درک، توصیف، دریافت و کنترل هیجان هاست. هر شخصی با برخورداری از میزانی هوش هیجانی در مواجهه با موقعیت های مثبت یا منفی زندگی به موضع گیری پرداخته و به سازش با آنها می پردازد. انسان با برخورداری از این هوش به زندگی خویش نظم و ثبات می بخشد، بطوری که اصولا با هوش هیجانی بالا شخص وقایع منفی کمتری را در زندگی تجربه می کند (گولمن، ۱۹۹۵).



هوش هیجانی مفهوم جدیدی است که در سال‌های اخیر مطرح شده و در مقابل هوش شناختی به کار می‌رود (به نقل از خشوعی، ۱۳۸۶).

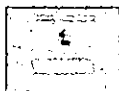
هوش هیجانی در واقع یک هوش غیرشناختی است که از نظر تاریخی ریشه در مفهوم هوش اجتماعی دارد و برای اولین بار توسط ثرن‌دایک^۱ (۱۹۲۰) مطرح شد. به عقیده‌ی ثرن‌دایک، هوش هیجانی توانایی‌ای مهم و مدیریت انسان‌ها برای عمل به شیوه‌ای خردمندانه در روابط انسانی است. پس از ثرن‌دایک نیز گاردنر^۲ (۱۹۹۳) هوش اجتماعی را متشکل از هوش درون فردی و بین فردی می‌داند. در نظر گاردنر، هوش درون فردی شامل توانایی هوشی فرد برای مواجهه با خوشتن و ابراز مجموعه‌ای پیچیده و کاملاً متعالی از احساسات و هوش بین فردی شامل توانایی هوشی فرد برای مواجهه با دیگران، احساس کردن و تمیز قایل شدن بین اخلاق، انگیزه و نیت آن‌ها بود. اما پس از گاردنر، سالوی و مایر^۳ (۱۹۹۰) از جمله اولین افرادی بودند که هوش هیجانی را به عنوان زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که شامل توانایی کنترل احساسات و هیجانات خویش و دیگران، تشخیص احساسات و هیجان‌ها در خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و اقدامات خود فرد می‌باشد. گلمن^۴ (۱۹۹۵) نیز هوش هیجانی را شامل خودآگاهی، مدیریت و مهار هیجان‌ها، برانگیختن خوشتن، همدلی و دست‌ناری و اداره‌ی روابط می‌داند. در نهایت، بار-آن (۱۹۹۷) نیز همانند گلمن، هوش هیجانی را شامل مؤلفه‌هایی هم‌چون

^۱ .thorndik

^۲ .Gardner

^۳ .Salovey & Mayer

^۴ .Goleman



خودآگاهی هیجانی^۱، خودابرازی^۲، حرمت نفس^۳، خودشکوفایی^۴، استقلال^۵، همدلی^۶، مسئولیت‌پذیری اجتماعی^۷، روابط بین فردی^۸، واقع‌گرایی^۹، انعطاف‌پذیری^{۱۰}، حل مسئله^{۱۱}، تحمل فشار روانی^{۱۲}، کنترل تکانش^{۱۳}، خوش بینی^{۱۴} و شادمانی^{۱۵} می‌دانست. اما صرف‌نظر از این دیدگاه‌های نظری موجود، هوش هیجانی بالا با مؤلفه‌های روان‌شناختی متعددی همچون رفتارهای مرتبط با سلامتی (اسلسکی و کارترایت^{۱۶}، ۲۰۰۲)، افزایش همدلی، خوش‌بینی، جرأت (گلن، ۱۹۹۵)، کاهش افسردگی و پریشانی (دودا و هارت^{۱۷}، ۲۰۰۰)، اسلسکی و کارترایت، ۲۰۰۲) مرتبط است.

با تقویت هوش هیجانی از همان دوران کودکی از طریق والدین، می‌توان در سایر مراحل زندگی از جمله ازدواج، تعیین شغل و موفقیت‌های شغلی و تجاری به تربیت صحیح فرزندان، حل مسئله و مشکلات خانوادگی، کنترل احساسات نابجا و اضطراب و خشم و مقابله با اختلالات خواب و افسردگی در طول زندگی با هوش هیجانی سرشار از موفقیت داشت. (هین، ۱۹۹۲).

مؤلفه‌هایی همچون سازش با موقعیت‌ها و روابط و قدرت حل مسئله‌ی بالا که در افراد دارای سطح هوش هیجانی بالاتر دیده می‌شود این ویژگی را در آنها ایجاد می‌گرداند که در مواجهه با

-
۲. Emotional Self-Awareness
 ۳. Assertiveness
 ۴. Self-Regard
 ۵. Self-Actualization
 ۶. Independence
 ۷. Empathy
 ۸. Social Responsibility
 ۹. Interpersonal Relationship
 ۱۰. Reality Testing
 ۱۱. Flexibility
 ۱۲. Problem Solving
 ۱۳. Stress Tolerance
 ۱۴. Social Responsibility
 ۱۵. Optimism
 ۱۶. Happiness
 ۱۷. Slaski & Cartwright
 ۱۸. Dawda & Hart



مسائل قدرت موقعیت سنجی بهتری داشته و در کنترل احساسات و در نتیجه اجتناب از بروز پاسخ های احساسی همچون پرخاشگری موفق تر باشند ، پس می توان چنین برداشت کرد که بطور مثال رفتار پرخاشگرانه که امروزه به حد بالایی در جامعه به چشم می خورد می تواند با آموزش صحیح هوش هیجانی به افراد از سنین پرفشار نوجوانی تا مقادیر بسیار بالا و چشمگیری کاهش یابد این امر به علاوه ی سایر مولفه های موجود در هوش هیجانی به عینه نقشی عمیق در افزایش سطح سلامت روانی- جسمانی افراد خواهد داشت در صورتی که بتوانند از میزان بالایی از هوش هیجانی برخوردار گردند. تحقیقات بسیاری در ارتباط بین هوش هیجانی با متغیر هایی مثل سلامت عمومی و روانی و نیز بهزیستی روانشناختی که خود مشکل از مولفه هایی همچون پذیرش خود ، هدف و جهت گیری در زندگی ، رشد شخصی ، تسلط بر محیط ، خود مختاری و روابط مثبت با دیگران می باشد انجام گرفته که هر یک آیدی بوده بر وجود همبستگی مثبت بین این نوع هوش با هریک از متغیر های ذکر شده.

در همین رابطه، ییپ و مارتین (۲۰۰۶) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که تنظیم هیجانی به طور مثبت با افزایش شوخی و بشاش بودن، و به طور منفی با خلق بد مرتبط است. علاوه بر این، توانایی ادراک هیجان ها به طور منفی با شوخی های خود تخریبی و پرخاشگرانه مرتبط است. تنظیم هیجانی شامل فرایندهایی است که افراد از طریق آن ها هیجان ها را تجربه و ابراز می کنند و در زمان مورد نیاز تحت تأثیر هیجان هایی قرار می گیرند که تجربه کرده اند (گروس، ۱۹۹۸). امروزه صدها تحقیق بیانگر رابطه ی آموزش در رشد سطح هوش هیجانی بشر در قالب زندگی اجتماعی و درون خانوادگی بوده است.