

هیجان و شخصیت

(مفاهیم و رویکردها)

تألیف و گردآوری

سعید احمدی

فرهاد مهکی

نشان امینی



سرشناسه :	احمدی، سعید، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور :	هیجان و شخصیت (مفاهیم و رویکردها) / سعید احمدی، فرهاد مهکی، فروتن امینی
مشخصات نشر :	تهران: سخنوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری :	۱۸۲ ص
شابک :	۱۲۰۰۰۰ ریال ۷-۱۴۰-۳۸۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی :	فیبای مختصر
یادداشت :	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nliai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده :	مهکی، فرهاد، ۱۳۵۹-؛ امینی، فروتن، ۱۳۵۳-
شماره کتابشناسی ملی :	۳۸۱۸۵۴۴



کارگر شمایی، ... از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۶۶۴۷۶۰۰۶

Sokhanvaran_pnb@yahoo.com

عنوان کتاب :	هیجان و شخصیت (مفاهیم و رویکردها)
مؤلفان :	سعید احمدی، فرهاد مهکی، فروتن امینی
ناشر :	سخنوران
ویراستاران علمی :	مریم قزلباش، مریم شیدایی، نیاز خااتی شارمی
ویراستار ادبی :	حمیدرضا حاتمی
صفحه آرا و طراح جلد :	سخنوران
سال و نوبت چاپ :	۱۳۹۵ - اول
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک :	۷-۱۴۰-۳۸۳-۶۰۰-۹۷۸
مرکز پخش :	۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
قیمت :	۱۲۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای مؤلفان محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۳.....	پیشگفتار
۱۷.....	فصل اول
۱۷.....	هیجان (کلیات و مفاهیم اولیه)
۱۷.....	مقدمه
۱۷.....	تعریف هیجان
۱۹.....	تمایز بین عاطفه، هیجان و احساس
۲۰.....	تمایز بین هیجان و خلق
۲۱.....	تاریخچه هیجان
۲۱.....	وظایف هیجانات
۲۲.....	نقش هیجانات در زندگی اجتماعی
۲۳.....	نقش هیجانات در روابط نزدیک و صمیمی
۲۵.....	هیجانات و سلامت (آیا هیجانات می توانند به سلامت ما لطمه بزنند؟)
۲۶.....	تنظیم هیجان

۲۷	راهبردهای تنظیم هیجان
۳۱	مدیریت مؤثر هیجانات
۳۲	نظریه‌های هیجان
۳۲	نظریه جیمز - لانگه
۳۵	نظریه شاکتر - سینگر
۳۵	نظریه ارزیابانه
۳۵	نظر رفت‌گرایی
۳۶	نظریه اجزای چهره
۳۷	واکنش‌های فیزیولوژیک هیجان
۳۹	فصل دوم
۳۹	هوش هیجانی (مؤلفه‌ها و کاربردهای آن)
۳۹	مقدمه
۴۰	تاریخچه پیدایش مفهوم هوش هیجانی
۴۲	تعاریف مختلف هوش هیجانی
۴۳	تعریف گلمن از هوش هیجانی
۴۴	تعریف مایر، کارسو و سالووی از هوش هیجانی
۴۴	تعریف بار- آن از هوش هیجانی
۴۵	تعریف مایر و سالووی از هوش هیجانی
۴۶	تعریف برادبری و گریوز از هوش هیجانی
۴۶	تعریف مویرا و الیور از هوش هیجانی
۴۷	تعریف مهارت‌مدار سالووی و مایر از هوش هیجانی
۴۷	الگوها و دیدگاه‌های مختلف درباره هوش هیجانی

۴۷	الگوی هوش هیجانی بار - آن
۴۷	پنج مقوله کلی هوش هیجانی از دیدگاه بار - آن
۴۸	مؤلفه‌های هوش هیجانی از دیدگاه بار - آن
۴۹	چهار شاخه ساختار هوش هیجانی در الگوی سالووی، مایر
۵۱	عناصر هوش هیجانی از دیدگاه گلمن
۵۱	مؤلفه‌های هوش هیجانی از دیدگاه گلمن
۵۲	پنج حوزه شایستگی معادل ظرفیت‌های هوش هیجانی
۵۲	قابلیت‌های فردی هوش هیجانی
۵۲	الف) خودآگاهی
۵۳	ب) خودمدیردانی
۵۳	ج) انگیزش
۵۴	آیا می‌توان هوش هیجانی را آموزش داد؟
۵۶	آموزش هوش هیجانی
۶۱	کاربردهای کنترل و تنظیم هیجانات و هوش هیجانی
۶۲	الف) آموزش و پرورش
۶۳	ب) ارتباطات
۶۵	ج) زندگی روزمره
۶۷	فصل سوم
۶۷	شخصیت (تعاریف و مفاهیم اولیه)
۶۷	مقدمه
۶۸	اهمیت شخصیت
۶۹	تعریف شخصیت

۷۴	تاریخچه مطالعه روان‌شناسی شخصیت
۷۵	ابعاد شخصیت انسان
۷۵	الف) بعد شناختی
۷۶	ب) بعد عاطفی
۷۶	ج) بعد اجتماعی
۷۶	د) بعد جسمانی
۷۸	شکل‌گیری شخصیت با نگاهی به متون اسلامی
۷۹	شخصیت‌شناسی از دیدگاه مکاتب مختلف روان‌شناسی
۷۹	۱) مکتب روان‌داوی
۷۹	۲) روان‌شناسی فریدی آزار
۸۰	۳) اریک اریکسون
۸۱	۴) مکتب انسان‌گرایی کارل یونگ
۸۲	۵) مکتب رفتارگرایی بی. اف. اسکینر
۸۳	فصل چهارم
۸۳	رویکردها و نظریه‌های شخصیت
۸۳	مقدمه
۸۴	تاریخچه بررسی و طبقه‌بندی شخصیت
۸۵	نظریه‌های شخصیت
۸۵	شخصیت در رویکرد روانکاوی
۸۶	نظریه شخصیت یونگ
۸۷	سیستم‌های شخصیت از نگاه یونگ
۸۸	نظریه‌های شناختی شخصیت

۸۹	نظریه‌های تیپ‌شناسی شخصیت.....
۹۰	نظریه‌های بشردوستانه (انسان‌گرایانه) شخصیت.....
۹۱	نظریه ویژگی‌های شخصیت.....
۹۲	نظریه‌های زیستی شخصیت.....
۹۴	سه بعد شخصیت آیزنک.....
۹۵	نظریه خلق و خو.....
۹۶	نظریه صفات.....
۱۰۹	فصل پنجم.....
۱۰۹	رابطه هیجان و ویژگی‌های شخصیتی.....
۱۰۹	مقدمه.....
۱۱۰	چرا رابطه بین هوش هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی مهم است؟.....
۱۱۱	رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تنظیم هیجان و هوش هیجانی.....
	تبیین رابطه بین هوش هیجانی و شخصیت بر اساس الگوی ترکیبی و الگوی توانایی.....
۱۱۷	توانایی.....
۱۲۰	راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد زندگی‌گرایی و برون‌گرایی.....
۱۲۱	ارتباط بین شخصیت و شادکامی.....
۱۲۵	فهرست منابع و مآخذ.....
۱۲۵	الف) منابع فارسی.....
۱۳۵	ب) منابع انگلیسی.....
۱۳۹	پیوست‌ها.....
۱۴۱	پیوست ۱.....

- پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (EQ-I) ۱۴۱
- پیوست ۲ ۱۵۱
- پرسشنامه نظم‌جویی هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) ۱۵۱
- پیوست ۳ ۱۵۵
- پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی نئو ۱۵۵
- پیوست ۴ ۱۶۵
- فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی مینه‌سوتا (MMPI-2) ۱۶۵
- پیوست ۵ ۱۷۱
- آزمون شخصیت آرنک، ویژه بزرگسالان ۱۷۱

www.ketaboo.ir

پیشگفتار

«بیرون ز تر نیست هر چه در عالم است در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی»
مولانا

هیجان نیرویی قدرتمند است که در اولیه انگیزش و حرکت در انسان است. هیجانات نقش مهمی در زندگی ما دارند. آنها به احساسات، امیال و ادراک‌های ما جان می‌بخشند و وقتی که به اشکال مختلف از حد طبیعی خارج شوند، سبب ایجاد اختلال‌های روانی در وجود ما می‌شوند. کنترل و تنظیم هیجانات باعث می‌شود تا فرد با دیگران روابط مثبت‌تر و تعارض کمتری داشته باشد و از سوی دیگر، نشان دادن هیجاناتی خوشایند موجب برانگیخته شدن واکنش‌های موافق از طرف دیگران می‌شود. در حالی که بروز هیجاناتی منفی معمولا افراد را از هم دور می‌سازد. همچنین ابراز هیجان‌ها بطور مستقیم می‌تواند بر انگیزه‌های گرایشی و اجتماعی افراد نیز اثر بگذارد. ادراک صحیح هیجانات در خود و دیگران و همدلی، بعنوان مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی باعث تعمیق ارتباطات

میان فردی، تقویت جنبه حمایتی، بیان احساسات و دریافت کمک از سوی دیگران می شود، که افزایش سلامت روان شناختی را در پی خواهد داشت.

از آن جا که اغلب مشکلات میان فردی در نتیجه این بوجود می آید که فرد نمی تواند هیجانات خود را در ارتباطات اجتماعی کنترل کند، این هیجانات بر نحوه تفکر وی اثر منفی می گذارد و او را وادار می کند از موقعیت های اجتماعی کناره گیری کند. برای شناخت سازه هوش هیجانی، مطالعه روابط آن با سازه های شناخته شده، چون شخصیت، بسیار مفید است و ینش ما را نسبت به آن ها افزایش می دهد. فهم دهش هیجانی به عنوان بخشی از نظام گسترده تر شخصیت، ممکن است بهره گران را نسبت به این مسأله حساس کند که چه بخش هایی از شخصیت، هوش هیجانی را تحت تأثیر قرار می دهد و تأثیر آن را افزایش یا کاهش می دهد.

با عنایت به آنچه که مطرح شد، به منظور بررسی ارتباط میان هیجان و ویژگی های شخصیتی در صدد آن برآمدیم تا کتابی را تحت عنوان «هیجان و شخصیت (مفاهیم و رویکردها)» به رشته تحریر در آوریم. این کتاب مشتمل بر پنج فصل می باشد که در آن به بررسی و تشریح کلیات و مفاهیم اولیه در رابطه با هیجان (فصل اول)، مؤلفه ها و کاربردهای هوش هیجانی (فصل دوم)، تعاریف و مفاهیم اولیه در رابطه با شخصیت (فصل سوم)، رویکردها و نظریه های شخصیت (فصل چهارم) و رابطه هیجان و ویژگی های شخصیتی (فصل پنجم) پرداخته ایم.

در خاتمه برخورد لازم می دانیم از زحمات تمامی بزرگوارانی که به مؤلفان در

گردآوری و تدوین مطالب این کتاب کمک نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم. از خوانندگان گرامی تقاضا می‌شود تا با نکته‌سنجی و هوشمندی خود، انتقادات و پیشنهادهای ارزنده‌شان را در زمینه محتوای هر یک از فصول این کتاب از طریق آدرس الکترونیکی «saeed.ahmadi52@gmail.com» به مؤلفان ارایه نمایند تا با استفاده از نقطه نظرات شما خوانندگان فرهیخته و گرانمایه بتوانیم در چاپ‌های بعدی، ایرادات و نقاط ضعف این کتاب را مرتفع سازیم.

با سپاس

سید حمیدی، فرهاد مهکی، فروتن امینی

۱۰ بهشت ماه ۱۳۹۴ شمسی