



هوش هیپناتیک و کاربرد آن در روابط بین فردی دانشجویان

مؤلفان: زهرا خانعلی زاده

مریم مسیحی جانی

زهرا جوادی سیاهکلروی

صبا آقاجانی

عنوان و نام پدیدآور	هوش هیجانی و کاربرد آن در روابط بین فردی دانشجویان/ مولفان زهره خانعلی زاده ... او دیگران.
مشخصات نشر	رشت: دلکام، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۳۳ص: جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-622963-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	زهره خانعلی زاده، مریم میرزاجانی، زهره جوادی سیاهکلرودی، صبا آقاجانی.
یادداشت	کتابنامه، ص: ۱۱۴ - ۱۳۳.
موضوع	هوش هیجانی
موضوع	Emotional intelligence
موضوع	دانشجویان -- روان شناسی
موضوع	College students -- Psychology
موضوع	ارتباط بین اشخاص -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Interpersonal communication -- Psychological aspects
شناسه افزوده	خانعلی زاده زهره، ۱۳۵۵-
رده بندی کنگره	۵۷۶ = F
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۱۶۵۹۳

نام کتاب: هوش هیجانی و کاربرد آن در روابط بین فردی دانشجویان / مولفان: زهره خانعلی زاده، / مریم میرزاجانی / زهره جوادی سیاهکلرودی / صبا آقاجانی /
نوبت چاپ و تاریخ انتشار: چاپ اول: سال ۱۳۹۹ / شمارگان: ۱۰۰۰ جلد / تعداد صفحات: ۱۳۳ص، رقعی /
شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۶۳-۰۶۲۲۹-۶۲۲-۹۷۸
آدرس الکترونیکی انتشارات دلکام: info@delkampus95@gmail.com

آدرس وب سایت انتشارات دلکام: www.delkampus95.ir

تلفن: ۰۹۱۱۳۳۱۰۵۸۰ / قیمت در سراسر کشور: ۳۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

۸	مقدمه
۱۱	فصل اول: هوش
۱۴	هوش بگانه - هوش چند گانه
۱۵	نظریه های هوش چند گانه
۱۵	الف. الگوی ساخت هوشی گلنارد
۱۶	ب. نظریه ی هوش سه بخشی استرنبرگ
۱۸	ج. نظریه ی هوش چندگانه ی گاردنر
۱۹	د. انواع هوش بر اساس زوهر و مارشال
۱۹	الف) تفکر خطی بهره هوشی مغز
۲۰	ب) تفکر تعاملی - هوش هیجانی مغز
۲۰	پ) تفکر متحد کننده - هوش معنوی مغز
۲۲	ویژگی های افراد دارای هوش معنوی
۲۴	فصل دوم: هیجان
۲۷	آشنایی با مفاهیم مرتبط با هیجان
۲۷	دانش هیجان
۲۸	سرایت هیجان

۲۸.....	سهیم شدن اجتماعی در هیجان
۲۹.....	جامعه پذیری هیجانی
۲۹.....	هیجان خواهی
۳۱.....	انگیختگی هیجانی و عملکرد (قانون یرکز - دادسون)
۳۲.....	طرح فیزیولوژیکی هیجان و هوش هیجانی
۳۴.....	کارکردی اجتماعی هیجانات
۳۴.....	نظریه دیگری واکنش های هیجانی (عاطفی)
۳۶.....	فصل سوم: تشخیص هیجانی
۴۱.....	فصل چهارم: هوش هیجانی و مولفه های آن
۴۲.....	خودآگاهی
۴۴.....	خود کنترلی یا مدیریت خود
۴۶.....	خود انگیزی
۴۸.....	هوشیاری اجتماعی (همدلی)
۵۰.....	مهارت های اجتماعی
۵۲.....	ارتباط مولفه های هوش هیجانی
۵۳.....	زیر مجموعه های مولفه های هوش هیجانی
۵۴.....	یادگیری هوش هیجانی
۵۵.....	بهره برداری از هوش هیجانی
۵۸.....	فصل پنجم: طرح آموزشی شناخت خود در جهت آموزش و افزایش هوش هیجانی
۵۸.....	اجزای اصلی

۵۹.....	روش های آرمیدگی
۶۱.....	فصل ششم: هوش هیجانی و مفهوم شخصیت
۶۳.....	اساس فرهنگی هوش هیجانی
۶۶.....	فصل هفتم: مدل های هوش هیجانی
۶۶.....	مدل هوش هیجانی سالوی و مایر (۱۹۹۹ ، ۱۹۹۰)
۷۱.....	مدل هوش هیجانی گلمن (۱۹۹۵ ، ۱۹۹۸)
۷۳.....	مدل هوش هیجانی بار - ان (۱۹۹۷)
۷۶.....	خودآگاهی هیجانی
۷۶.....	فاطعیت
۷۷.....	حرمت نفس
۷۷.....	خودشکوفایی
۷۸.....	استقلال
۷۸.....	روابط میان فردی
۷۹.....	مسئولیت پذیری اجتماعی
۷۹.....	همدلی
۷۹.....	حل مساله
۸۰.....	واقعیت سنجی
۸۱.....	انعطاف پذیری
۸۱.....	تحمل فشار روانی
۸۲.....	کنترل تکانه

۸۲.....	شادی
۸۳.....	خوش بینی
۸۵.....	مدل هوش هیجانی کوپر
۸۵.....	مدل هوش هیجانی نستوهائینز
۸۶.....	شواهد عصب شناختی در هوش هیجانی
۸۸.....	ویژگی افراد دارای هوش هیجانی بالا با پایین
۸۹.....	دوران کودکی و تأثیر بر فشارهای روانی
۹۲.....	فصل هشتم: مهارت های اجتماعی
۹۶.....	مهارت های برقراری ارتباط
۹۷.....	مهارت حل اختلاف
۹۷.....	اصول مهارت حل اختلاف
۱۰۰.....	انواع رفتار قاطعانه
۱۰۱.....	فصل نهم: دانشگاه، ارتباطات و روابط اجتماعی
۱۰۱.....	ارتباط با همسالان
۱۰۲.....	ویژگی های یک رابطه سالم
۱۰۳.....	ویژگی های یک رابطه ناسالم
۱۰۵.....	پایان دادن به یک رابطه ناسالم
۱۰۸.....	فصل دهم: ارتباط های مختلف زندگی دانشجویی
۱۰۸.....	ارتباط در دانشگاه
۱۱۰.....	ارتباط اجتماعی در خوابگاه

ارتباط با هم اتاقي ها	۱۱۰
راه حل هايي براي بهبود ارتباط با هم اتاقي ها	۱۱۱
جمع بندي	۱۱۳
منابع فارسي	۱۱۴
منابع انگليسي	۱۲۳

www.ketab.ir

در سال های اخیر از موضوع هوش هیجانی مهمترین متغیر تفاوت های فردی- شخصیتی که بر کیفیت زندگی دوره دانشجویی تاثیر دارد برای سازمان دادن به تلاش های به کار رفته به منظور آموزش انواع گوناگون مهارت های مورد نیاز دانشجویان و دانش آموزان ایجاد قابلیت های خودنظارت گری و توسعه روابط اجتماعی استفاده میشود و دامنه برنامه های آن از آموزش مهارت های ناپیوسته مانند حل مسئله اجتماعی و دارای تعارض تا زمینه هایی که در حول موضوعه ای تحلیل اجتماعی سازمان یافته اند، گسترده است.

اصطلاح هوش هیجانی در بسیاری از موارد برای تبیین تفاوت های فردی مرتبط با موفقیت های زندگی که شخص توسط مقیاس های هوش سنتی اندازه گیری نمیشوند، به کار می رود. بردی (Bardy CG) (۱) که هرش عمومی را شامل هوش شناختی و هوش هیجانی میدانند، معتقد است ابداع این سازه، اظهار حرکت به سوی ارائه تعریفی جامع تر از کنش وری عقلی است که عمدتاً از محدودیت پیش بینی پذیری قوای شناختی در تعیین موفقیت های زندگی ناشی میشود. زندگی بدون شور و احساسات، به مانند یک سبزه در بیابان می ماند که سرشار از بی حاصلی است و از غنای زندگی بریده و مجزاشده است. اما از سراسر ادعای آنی که مطلوب است، احساس مناسب است؛ یعنی احساسی که با موقعیت تناسب دارد. هرگاه احساسها به شدت فرو نشانده شوند، کسالت و فاصله ایجاد میکنند، و هرگاه از کنترل خارج شوند، یعنی شدید و دیر پا باشند، مرضی می شوند. شواهد بسیاری ثابت می کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند، در هر حیطه ای از زندگی ممتازند؛ خواه در روابط عاطفی و صمیمانه، خواه در فهم قواعد و گفتار که در خط مشی سازمانی به پیشرفت میانجامد، و چه در آموزش، تربیت فرزند و مسائل خانواده و چه در پیش سلامت روان و شخصیت.

هوش هیجانی به عنوان یک پدیده مورد توجه، نه تنها جنبه تئوریک روان شناختی دارد، بلکه با ارتقای آن در میدان عمل می توان پاسخ های مناسبی برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی یافت. هیجانی بالایی بهره مند باشد، میتواند باچالش های زندگی فردی و اجتماعی خود، بهتر سازگارتر

انسان از هوش شود و هیجانهای خود را به گونه ای مؤثر مدیریت کند و در نتیجه، زمینه افزایش سلامت جسم و روان خود را فراهم آورد. از مجموع مطالب بالا می توان نتیجه گرفت که امروزه تأثیرشگفت انگیز هوش هیجانی، بر حوزه هایی، مثل سلامت جسمانی و روانی افراد، سلامت و کمال شخصیت آنها، سلامت و استحکام روابط درون فردی و برون فردی، تقویت یادگیری و تسهیل آموزش، توفیق و پیشرفت در شغل و مدیریت سازمانی، اداره بهتر خانواده و تربیت مؤثر فرزند، قابل تردید نیست.

به طور کلی، میتوان گفت که هوش هیجانی پیش بینی کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد با مسائل با استرس هاست. پرورش و رشد هوش هیجانی از اهمیت زیادی برخوردار است. موارد زیر را می توان به عنوان اهمیت هوش هیجانی بیان کرد.

- ۱- ایجاد حس مسئولیت پذیری
 - ۲- ایجاد زندگی شاد و با نشاط
 - ۳- برخورد با موقعیت های خطرناک
 - ۴- ایجاد روحیه همکاری و کمک به دیگران
- افرادی که از نظر هوش هیجانی در سطح بالایی هستند، ویژگیهای زیر را دارا هستند، یادگیرندگان بهتری هستند، مشکلات رفتاری کمتری دارند، هیجانهای خود را به خوبی بیان میکنند، به حرفهای دیگران خوب گوش می کنند، خود عشوات کمتری نشان می دهند، دوستان زیادی پیدا می کنند، خوشحال و با نشاط هستند، حمل مشکلات در آنها زیاد است، درباره اطرافیان خود احساس خوبی دارند (2).

ردپای هیجان ها را می توان به طور مستقیم و غیر مستقیم در تمام لحظه های زندگی افراد جستجو کرد. در دهه های پیشین به هیجان به عنوان عامل منفی و مختل کننده نگاه میکردند. اما پژوهشهای روان شناختی از دهه های میانی قرن بیستم، به ویژه در سال های 1980 به بعد، جهش عمده ای داشته است و به هیجانها به عنوان اعمال مؤثر و مهم در رفتارسازی و تعامل های اجتماعی شناخت خود و دیگران و شایستگی های اجتماعی می نگرند (3).