

سلامت روانی مدیران مدارس از منظر هوش هیجانی و تاب آوری

www.ketab.ir

بهنام عربی

سرشناسه	: عربی، بهنام. ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: سلامت روانی مدیران مدارس از منظر هوش هیجانی و تاب‌آوری / مؤلف: بهنام عربی.
مشخصات نشر	: همدان، فراگیران سینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۴۵-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مدیران مدارس - - بهداشت روانی
موضوع	: School principals - - Mental health
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
موضوع	: تاب‌آوری (درمان)
موضوع	: Resilient therapy
رده‌بندی - بکره	: LB ۲۸۳۱/۸/ع ۴ س ۸ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۰۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۰۶۴



عنوان کتاب:	سلامت روانی مدیران مدارس از منظر هوش هیجانی و تاب‌آوری
مؤلف:	بهنام عربی
ناشر:	انتشارات فراگیران سینا
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۷
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۴۵-۹
قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل ۱: (هوش هیجانی).....	۱
مقدمه.....	۱
تعریف هوش.....	۱
تعریف هیجان.....	۲
تعاریف هوش هیجانی.....	۳
ویژگی‌های هیجان.....	۵
طبقه‌بندی هیجان.....	۶
فواید هیجان.....	۷
زبان‌های هیجان.....	۹
هیجانها از کجا سرچشمه می‌گیرند.....	۹
اهمیت هوش هیجانی.....	۱۱
تاریخچه هوش.....	۱۱
تاریخچه هوش هیجانی.....	۱۲
هوش هیجانی و هوش عمومی.....	۱۷
ابعاد هوش هیجانی.....	۱۹
نظریه‌های توانایی هوش هیجانی.....	۲۱
مدل‌های هوش هیجانی.....	۲۲
۱- مدل توانایی مایر و سالووی (۱۹۹۷).....	۲۲
۲- مدل ترکیبی گلمن.....	۲۴
۳- مدل ترکیبی باران.....	۲۶
الف- هوش هیجانی درون فردی.....	۲۷
ب- هوش هیجانی بین فردی.....	۲۸

۲۹ پ- هوش هیجانی مقابله با فشار:

۲۹ ت- هوش هیجانی سازگاری:

۳۰ ث- هوش هیجانی خلق کلی:

۳۰ ۴- مدل هوش هیجانی دولویکس و هیگس

۳۱ آیا هوش هیجانی (EI) مهمتر از هوش شناختی (IQ) است؟

۳۴ قابلیت‌های هوش هیجانی کدامند؟

۳۵ ۱- خودآگاهی هیجانی:

۳۵ ۲- خودتنظیمی (خودگردانی) هیجانی:

۳۵ ۳- خودانگیزی هیجانی:

۳۵ ۴- همدلی

۳۶ ۵- تقویت روابط و اساسات:

۳۷ هوش هیجانی در کار و زندگی

۴۰ توسعه هوش هیجانی در محیط کار

۴۰ کارکردن با افراد یعنی کارکردن با هیجان

۴۱ آسیب ناشی از بی‌کفایتی هیجانی

۴۳ فصل ۲: (تاب‌آوری)

۴۳ مقدمه

۴۵ مدل‌های تاب‌آوری

۴۷ ۱- مدل جبرانی

۴۷ ۲- مدل چالش

۴۸ ۳- مدل عامل حفاظتی

۵۲ مدل زیستی- روانی معنوی در تاب‌آوری، نمونه‌ای از مدل‌های خطر/حفاظتی

۵۵ مدل تاب‌آوری فلچ «یک‌مکمل برای مدل زیستی-روانی معنوی در تبیین مفهوم تغییر»

۵۶ چارچوب تاب‌آوری کامپفر

۵۸	مدل‌های متمرکز بر متغیر.....
۶۱	مدل‌های متمرکز بر شخص.....
۶۹	فصل ۳: (سلامت روانی).....
۶۹	مقدمه.....
۶۹	تعاریف سلامت روانی.....
۷۱	تعریف استرس.....
۷۴	اصول و مبانی استرس.....
۷۴	۱- انواع استرس.....
۷۵	۲- تفکیک مشاغل بر اساس استرس.....
۷۶	۳- واکنش‌های استرس.....
۷۸	۴- ابعاد مدل اقتضایی استرس.....
۷۸	۴-۱ منابع بالقوه ی استرس.....
۸۵	نظریه‌های سلامت روان.....
۸۵	۱- نظریه روان‌کاوی فروید.....
۸۵	۲- نظریه مکتب وجودی (فرانکل و همکاران).....
۸۶	۳- نظریه انتخاب یا واقعیت درمانی گلاسرو.....
۸۷	۴- نظریه روان‌شناسی فردی آدلر.....
۸۸	۵- نظریه تحلیل تبادلی برن.....
۸۸	۶- نظریه مراجع محوری راجرز.....
۸۹	شناخت درمانی بک و الیس.....
۸۹	گشتالت درمانی پرلز.....
۹۰	رفتاردرمانی اسکینر.....
۹۱	نظریه انسان‌گرایی مازلو.....
۹۱	مکتب روان‌کاوی یونگ.....

۹۲	اریک فرام.....
۹۳	نظریه درمان سیستم‌های خانواده (مینوچین و بوئن).....
۹۴	فشار روانی.....
۹۷	فصل ۴: (رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری با سلامت روانی مدیران).....
۹۷	مقدمه.....
۱۰۰	مسائل و راهکارهای پیرامون سلامت روانی.....
۱۰۳	اهمیت هوش هیجانی و تاب‌آوری در سلامت روانی.....
۱۰۵	تشریح هوش هیجانی و تاب‌آوری بر سلامت روانی مدیران.....
۱۰۹	مرور بر مهم‌ترین یافته‌ها انجام شده در این زمینه.....
۱۱۳	منابع فارسی.....
۱۲۲	منابع لاتین.....