

هوش هیجانی

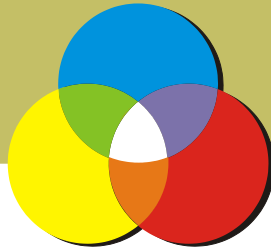
تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا

استاد دانشگاه تهران

رضا کرمی نژاد

روان شناس



چکیده فهرست مطالب

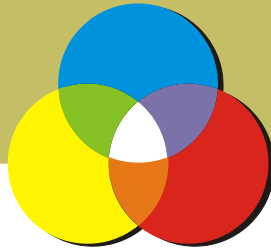
پیشگفتار.....	۱۱
فصل ۱: کلیات و پیشینه هوش هیجانی.....	۱۵
فصل ۲: نظریه‌های مطرح در حوزه هوش هیجانی.....	۳۶
فصل ۳: ابزارهای اندازه گیری هوش هیجانی.....	۵۸
فصل ۴: هوش هیجانی و زندگی روزمره.....	۸۶
فصل ۵: آموزش هوش هیجانی.....	۱۱۵
فصل ۶: هوش هیجانی و اختلالات روانی.....	۱۵۲
واژه یاب انگلیسی به فارسی.....	۱۷۳



۱۷۶واژه یاب فارسی به انگلیسی

۱۷۹واژه یاب

۱۸۲منابع



فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۵	کلیات و پیشینه هوش هیجانی.....
۱۵	مقدمه.....
۱۷	سیر تاریخی هوش هیجانی.....
۲۶	هیجان.....
۲۹	هوش.....
۳۱	تعریف هوش هیجانی.....
۳۶	نظریه‌های مطرح در حوزه هوش هیجانی.....
۳۷	الگوی سالووی و مایر.....
۳۸	چهارچوب کلی الگوی هوش هیجانی سالووی و مایر.....
۳۹	الگوی بار-آن.....
۴۱	چهارچوب کلی الگوی بار-آن.....
۴۷	الگوی گلمن.....
۴۸	چهارچوب کلی الگوی هوش هیجانی گلمن.....
۵۱	خودآگاهی: شناخت احساسات و ارزیابی دقیق از خود.....
۵۱	مدیریت خود: مدیریت حالت‌های درونی، تکانه‌ها و منابع.....



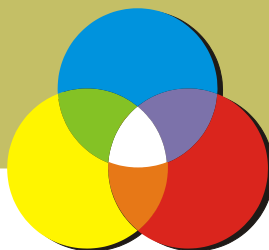
- ۵۳..... آگاهی اجتماعی: درک دقیق مردم و گروه‌ها.....
- ۵۴..... مدیریت ارتباط گروهی: شامل پاسخ مطلوب در دیگران.....
- ۵۶..... مدل هوش هیجانی دولویکس و هیگس.....
- ۵۸..... ابزارهای اندازه‌گیری هوش هیجانی.....
- ۵۸..... ارزیابی و سنجش هوش هیجانی.....
- ۶۰..... آزمون هوش هیجانی مایر، سالووی و کارسو (MSCEIT).....
- ۶۲..... نمره‌گذاری.....
- ۶۴..... هنجارها.....
- ۶۵..... قابلیت اعتماد.....
- ۶۵..... روایی.....
- ۶۵..... پرسشنامه بهره هیجانی.....
- ۶۶..... نمره‌گذاری.....
- ۶۹..... هنجارها.....
- ۶۹..... قابلیت اعتماد.....
- ۶۹..... روایی.....
- ۷۱..... نسخه‌های دیگر پرسشنامه بهره هیجانی بار-آن.....
- ۷۱..... پرسشنامه صلاحیت هیجانی.....
- ۷۲..... نمره‌گذاری.....
- ۷۲..... هنجارها.....
- ۷۳..... قابلیت اعتماد.....
- ۷۳..... روایی.....
- ۷۴..... آزمون ارزیابی هوش هیجانی برادبری و گریوز.....
- ۷۵..... قابلیت اعتماد.....
- ۷۵..... روایی.....
- ۷۵..... مقیاس ارزیابی هیجان‌ها.....
- ۷۶..... قابلیت اعتماد.....
- ۷۷..... روایی.....
- ۷۷..... مقیاس اجتماعی - هیجانی کودکی اولیه واینلند.....
- ۷۷..... نمره‌گذاری.....
- ۷۸..... هنجارها.....
- ۷۸..... قابلیت اعتماد.....



۷۹.....	روایی.....
۷۹.....	مقیاس بلوغ هیجانی میلر.....
۸۰.....	نمره‌گذاری.....
۸۰.....	قابلیت اعتماد.....
۸۰.....	روایی.....
۸۰.....	مقیاس ۲۰ ماده‌ای آلکسی تیمیای (ناگویی خلقی) تورنتو.....
۸۱.....	شیوه اجرا.....
۸۲.....	هنجاریابی.....
۸۲.....	قابلیت اعتماد.....
۸۲.....	روایی.....
۸۲.....	ابزارهای سنجش هوش هیجانی به زبان فارسی.....
۸۳.....	پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن.....
۸۴.....	پرسشنامه رگه هوش هیجانی پترایدز و فارنهام.....
۸۴.....	پرسشنامه هوش هیجانی شاته.....
۸۶.....	هوش هیجانی و زندگی روزمره.....
۸۶.....	مقدمه.....
۸۹.....	هوش هیجانی و سازگاری با دنیای پیرامون.....
۹۳.....	هوش هیجانی و روابط میان‌فردی.....
۱۰۲.....	هوش هیجانی و روابط صمیمی.....
۱۰۸.....	هوش هیجانی و روابط شغلی.....
۱۱۵.....	آموزش هوش هیجانی.....
۱۱۵.....	مقدمه.....
۱۱۵.....	آیا آموزش هوش هیجانی امکان‌پذیر است؟.....
۱۱۸.....	اهمیت آموزش هوش هیجانی به کودکان.....
۱۲۱.....	آموزش هوش هیجانی در خانواده.....
۱۲۹.....	برنامه‌های آموزش هوش هیجانی.....
۱۳۲.....	درک هیجان.....
۱۳۳.....	آگاهی نسبت به هیجان‌ها و احساسات خود.....
۱۳۷.....	آگاهی نسبت به هیجان‌های دیگران.....
۱۴۱.....	استفاده از هیجان‌ها در تسهیل تفکر.....



- ۱۴۱.....نقش شادی در زندگی ما.
- ۱۴۱.....نقش ترس در زندگی ما.
- ۱۴۲.....نقش غم در زندگی ما.
- ۱۴۲.....نقش خشم در زندگی ما.
- ۱۴۳.....نقش تعجب در زندگی ما.
- ۱۴۴.....مدیریت هیجان‌ها.
- ۱۴۵.....راهبردهایی کارآمد در مدیریت هیجان.
- ۱۴۷.....پرهیز از هیجان‌ها.
- ۱۴۷.....انکار هیجان‌ها.
- ۱۴۸.....تعامل با هیجان‌ها.
- ۱۴۸.....تلفیق هیجان‌ها.
- ۱۴۹.....راهبردهایی ساده برای تغییر خلق.
- ۱۵۰.....تغییر سریع خلق و خو.
- ۱۵۲.....هوش هیجانی و اختلالات روانی.**
- ۱۵۲.....مقدمه.
- ۱۵۳.....آلکسی تیمیا (ناگویی خلقی).
- ۱۵۶.....اختلال سلوک.
- ۱۵۸.....افسردگی.
- ۱۶۲.....اسکیزوفرنی.
- ۱۶۴.....اختلال مصرف مواد.
- ۱۶۷.....اختلال‌های اضطرابی.
- ۱۶۹.....اختلال‌های تغذیه.
- ۱۷۳.....واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.
- ۱۷۶.....واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.
- ۱۷۹.....واژه‌یاب.
- ۱۸۲.....منابع.
- ۲۰۶.....معرفی کتاب.



پیش‌گفتار

هیجانی در مقایسه با هوش عمومی برای رسیدن به موفقیت‌های شغلی و حتی تحصیلی، موجب جلب نظر بسیاری از افراد به موضوع هوش هیجانی شده است.

به همین جهت، تنها پنج سال پس از آنکه موضوع هوش هیجانی توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰) مطرح شد، کتابی با همین عنوان توسط دانیل گلمن (۱۹۹۵) به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های سال تبدیل شد. این نیاز شدید جامعه به دانستن درباره هیجان‌ها و چگونگی مدیریت و بهره‌مندی از انرژی آنها موجب توجه بیشتر پژوهشگران به این حوزه و تألیف کتاب‌ها و مقاله‌های مختلف دیگر شد.

امروزه هوش هیجانی به یکی از موضوعات کلیدی در پژوهش‌های روان‌شناسی تبدیل شده و پژوهش‌های فراوانی را به خود اختصاص داده است. هوش هیجانی به مهارت‌های افراد در شناسایی و درک و فهم هیجان‌ها، ابراز هیجان‌ها، تلفیق هیجان و تفکر و مدیریت هیجان‌های منفی و مثبت در خود و دیگران اشاره دارد. اگر چه موضوع هوش هیجانی در ابتدا با تردید بسیاری از روان‌شناسان مواجه شد، امروزه با توجه به ادعای برخی از نظریه‌پردازان این حوزه، به یکی از موضوعات پر مخاطب تبدیل شده است. موضوعاتی که در برخی از پژوهش‌ها مطرح شده است، از جمله اهمیت هوش



صورت نداشتن مهارت کافی در مدیریت و ابراز درست آنها می‌تواند به موضوعی مشکل ساز تبدیل شود. هر روزه صفحه‌های حوادث روزنامه‌ها، آکنده از حوادثی است که مهارت‌های افراد در مدیریت هیجان‌های خود را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که تقویت توانایی آنها در مدیریت هیجان‌های خود تحت شرایط سخت و دشوار، می‌توانست از بروز بسیاری از این حوادث تلخ جلوگیری نماید.

علاوه بر این، بسیاری از پژوهش‌های اخیر به بررسی نقش هوش هیجانی بر موفقیت در حوزه‌های گوناگون زندگی پرداخته‌اند. برای مثال برخی از این تحقیقات، به نقش هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأکید داشته‌اند. امروزه بسیاری از شرکت‌های تجاری به آموزش هوش هیجانی کارمندان خود به‌منظور بازاریابی موفق‌تر اهمیت می‌دهند. از طرف دیگر، برخی از پژوهش‌ها به نقش هوش هیجانی در گرایش به مصرف مواد مخدر پرداخته و به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که گرایش به مصرف مواد مخدر دارند به شدت در مدیریت هیجان‌های خود ضعف دارند.

در کشور ما ایران نیز موضوع هوش هیجانی در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته و پژوهش‌هایی در این زمینه انجام

بی‌گمان دلایل گوناگونی برای توجه به موضوع هوش هیجانی وجود دارد. شاید یکی از این دلایل را بتوان در افزایش سرعت زندگی امروزی جست‌وجو کرد. افزایش سرعت زندگی بشر امروزی است. این افزایش سرعت در حوزه‌های گوناگون، عملکرد افراد انسانی را تحت تأثیر خود قرار داده و به‌نوعی فاصله تصمیم و عمل را کم کرده است. مثال زیر می‌تواند به‌خوبی کوتاهی فاصله تصمیم و عمل را در زندگی بشر امروزی نسبت به گذشتگان نشان دهد. فرض کنید در گذشته پادشاه یک کشور تصمیم به نبرد با کشور دیگر را داشت. از گرفتن این تصمیم تا رساندن آن به سپاهیان و حرکت سپاهیان به منطقه مورد نظر روزها و گاه هفته‌ها زمان می‌طلبید و این زمان فرصت کافی برای پشیمانی را در اختیار فرد قرار می‌داد. اما اکنون این تصمیم می‌تواند در چند ثانیه به اجرا درآید. در چنین شرایطی، بی‌گمان نیاز بشر به مدیریت هیجان‌ها و استفاده مناسب از انرژی هیجان‌ها بسیار مهم و اساسی است.

در نهاد خانواده نیز هیجان عنصری بسیار اثرگذار است. از یک طرف هیجان‌ها به روابط، گرمای بیشتری می‌بخشند، چنانچه احساس عشق و دوستی خود هیجانی مهم در حوزه روابط خانوادگی است و از سوی دیگر در



روابط بین‌فردی با شرح بیشتری بیان شده است. در فصل پنجم کتاب، موضوع آموزش هوش هیجانی که یکی از موضوعات و مباحث چالش‌برانگیز این حوزه است مورد بررسی قرار گرفته است و تلاش شده تا در کنار مباحث نظری، روش‌ها و فنون عملی نیز به طور خلاصه بیان شود. در فصل ششم به‌عنوان فصل پایانی کتاب، ارتباط میان قابلیت‌های هوش هیجانی و اختلالات روانی مورد بررسی قرار گرفته است. در این فصل نیز تنها به حوزه‌هایی که پژوهش‌های گسترده‌تری درباره آنها صورت گرفته، پرداخته شده است؛ هر چند می‌تواند برخی از اختلالات دیگر نیز در این فصل گنجانده شوند.

در این کتاب تلاش شده است تا با پرداختن به یکی از موضوعات روز روان‌شناسی و با استفاده از آخرین مطالعات این حوزه به نیاز علاقه‌مندان این حوزه پاسخ داده شود. لذا مطالعه این کتاب را به علاقه‌مندان حوزه هوش هیجانی به‌ویژه پژوهشگران، متخصصان، معلمان و دانشجویان توصیه می‌کنیم. در ضمن اگر چه تلاش شده است که مطالب کتاب بر اساس یک رویکرد علمی نگارش شود، سایر علاقه‌مندان و به‌ویژه والدین نیز می‌توانند با مطالعه آن به دیدگاه بهتری از این موضوع دست یابند و در آموزش

شده است. با این حال با توجه به گستردگی و اهمیت این موضوع، لازم است فعالیت‌های پژوهشی بیشتری در این زمینه صورت گرفته و آثار مکتوب متنوعی برای روشن شدن زوایای مختلف هوش هیجانی در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرد. در این راستا کتاب حاضر تألیف شده است که امیدواریم بتواند به سهم خود در گسترش دانش در زمینه هوش هیجانی در کشورمان کمک کند.

بدیهی است که فرصت پرداختن به تمام مسائل و موضوعات مطرح در حوزه هوش هیجانی در این کتاب وجود نداشت، اما تلاش شد که در فصول مختلف، مباحث کلیدی هوش هیجانی تا حد امکان مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

در فصل اول تلاش شده است تا با پرداختن به پیشینه هوش هیجانی و بیان تعریف مناسب، دیدگاه مناسبی از هوش هیجانی برای خوانندگان فراهم گردد. در فصل دوم به الگوهای مختلف مطرح در حوزه هوش هیجانی پرداخته شده و چند الگوی مهم در این حوزه با تفصیل بیشتری بیان شده است. در فصل سوم به موضوع سنجش و ارزیابی هوش هیجانی پرداخته‌ایم؛ همچنین ابزارهای پرکاربرد معرفی شده‌اند. فصل چهارم به نقش هوش هیجانی بر کارکردهای انسان در زندگی روزمره می‌پردازد و تأثیر ویژه آن بر



آنها تشکر و قدردانی کنیم: آقای دکتر محمد رضائی و خانم طاهره نیکخواه، ویراستاری؛ آقایان محمد جعفرزاده، صفحه‌آرایی و علیرضا عباسیان، امور اجرایی. همچنین لازم می‌دانیم از مدیریت و همکاران کانون اسلامی انصار که امکانات لازم برای تحقق چنین مجموعه‌ای را فراهم کردند، سپاسگزاری نماییم. در پایان از تمامی پژوهشگران، استادان، معلمان و دانشجویان تقاضا داریم که با بیان و تذکر کاستی‌های کتاب حاضر، ما را در بازنگری آن یاری فرمایند.

رضا کرمی‌نژاد
روان‌شناس

فرزندان خود، مباحث مطرح در حوزه هوش هیجانی را نیز در نظر بگیرند. منابع کتاب حاضر بر اساس دستورالعمل انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) نوشته شده است و در صورت استفاده از منابع ثانویه، برای سهولت در خواندن، از تکرار عبارت «به نقل از» خودداری شده است. گروهی از پژوهشگران در مؤسسه فرهنگی تربیت نوین و مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه، ما را در انجام این مهم یاری کرده‌اند که در اینجا لازم است از یکایک

دکتر محسن شکوهی یکتا
استاد دانشگاه تهران