



اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ

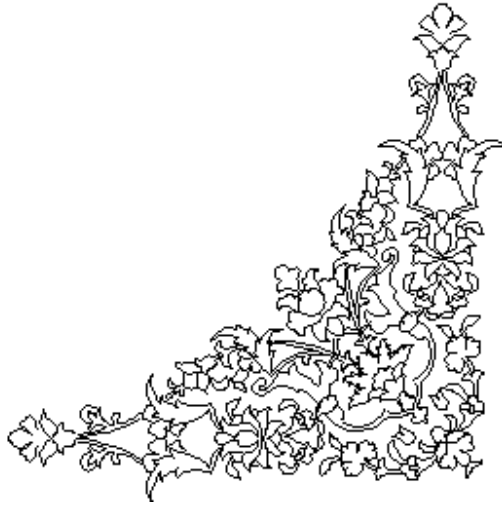
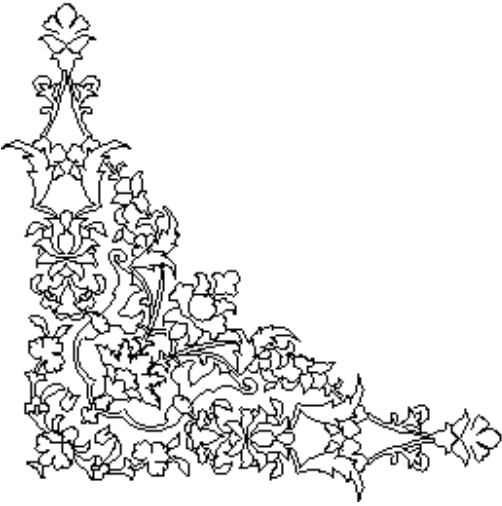
موضوع:

هوش هیجانی

استاد محترم: سرکار خانم اجناب آقای

تهیه کننده:

سال تحصیلی



فهرست :

۱	چکیده
۱	مقدمه
۲	هوش چیست؟
۳	هوشبهر و موفقیت
۴	هیجان
۸	تعریف و پیشینه «هوش هیجانی»
۹	الگوهای هوش هیجانی
۱۰	الف. الگوی سالوی - مایر
۱۱	ب. الگوی گلمن
۱۶	ج. الگوی بار - اون
۱۸	کاربرد هوش هیجانی
۱۸	۱. آموزش
۱۸	۲. مدیریت منابع انسانی
۱۹	۳. سیاست
۱۹	۴. بازاریابی
۲۰	۵. پویایی خانواده
۲۱	چگونه هوش هیجانی فرزندان را افزایش دهیم؟
۲۳	نتیجه گیری
۲۴	پی نوشت ها

چکیده

اولین بار در دهه نود، روان‌شناسی به نام سالوی اصطلاح «هوش هیجانی» را برای بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی با احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق‌وخو به کار برد. در حقیقت، این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی است؛ عاملی که هنگام شکست، در شخص انگیزه ایجاد می‌کند و به واسطه داشتن مهارت‌های اجتماعی بالا، منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می‌شود. نظریه «هوش هیجانی» دیدگاه جدیدی درباره پیش‌بینی عوامل مؤثر بر موفقیت و همچنین پیش‌گیری اولیه از اختلالات روانی فراهم می‌کند که تکمیل‌کننده علوم شناختی، علوم اعصاب و رشد کودک است. گلمن اظهار می‌دارد: هوش شناختی در بهترین شرایط، تنها ۲۰ درصد از موفقیت‌ها را باعث می‌شود و ۸۰ درصد از موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته‌اند و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیت‌ها، در گرو مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند. هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس‌هاست.

کلیدواژه‌ها: هوش، هیجان، هوش هیجانی، هوش شناختی.

مقدمه

درباره «هوش هیجانی» و سازه اندازه‌گیری آن، EQ (هوش‌بهر هیجانی)^۱ زیاد نوشته می‌شود. نخستین بار، هوش هیجانی را دو روان‌شناس به نام‌های پیتر سالوی (Peter Salovey) و جان مایر (Mayer John) در سال ۱۹۸۹ در مقاله‌ای به همین نام، در مجله تخصصی تخیل، شناخت و شخصیت^۲ به عنوان شکلی از هوش اجتماعی ارائه کردند.^۳ از آن پس این واژه به قدریمشهور گشت که جامعه آمریکایی گویش EQ^۴ را به‌عنوان مفیدترین عبارت سال ۱۹۹۵ برگزید. اما هوش هیجانی چیست و به کدام جنبه از شخصیت مربوط می‌شود؟

سالوی و مایر در پی پاسخ این مسئله بودند که چرا برخی افراد باهوش نمی‌توانند موفق باشند. آنان دریافتند که بسیاری از این افراد به خاطر فقدان حساسیت و مهارت‌های میان‌فردی - که از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی است - دچار مشکل می‌شوند.^۵