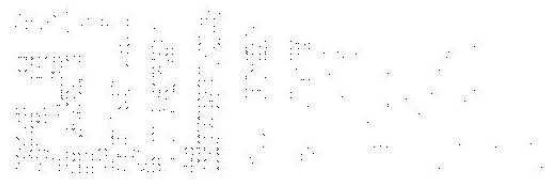


۲۰۰۵۴۶۶



نیمه پنهان عشق
مهارت‌های مقابله‌ای با شکست عشقی

www.ketab.ir

مؤلف:
توتیا دارتوتی

سرشناسه	: دارتوتی، توتیا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: نیمه پنهان عشق: مهارت‌های مقابله‌ای با شکست عشقی / مولف توتیا دارتوتی.
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: 978-600-482-218-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: مهارت‌های مقابله‌ای با شکست عشقی.
موضوع	: متارکه (روان‌شناسی)
موضوع	: Separation (Psychology)
موضوع	: شکست (روان‌شناسی)
موضوع	: Failure (Psychology)
موضوع	: روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Interpersonal relations -- Psychological aspects
موضوع	: اختلال فشار روانی پس‌آسیبی -- درمان
موضوع	: Post-traumatic stress disorder -- Treatment
موضوع	: تاب‌آوری (مان)
موضوع	: Resilience the apply
رده بندی کنگره	: ۵۴۶۳۶۷۴ / ۳۰۳ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۶۳۶۷۴

نام کتاب : نیمه پنهان عشق - مهارت‌های مقابله‌ای با شکست عشقی

نویسنده : توتیا دارتوتی

صفحه آرا : اکرم ملک نژاد

طراح جلد : آرش جهانی

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : ۱۳۹۷ اول

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۲۱۸-۳



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedaveKarafarin.ir

فصل اول: کلیات تحقیق..... ۷

فصل دوم: رویکرد درمانی مهارت‌های مقابله‌ای..... ۱۵

انواع مقابله..... ۱۷

انواع مقابله‌های کارآمد..... ۱۷

مقابله مسئله مدار..... ۱۷

مقابله بحران مدار..... ۱۹

مقابله‌های کارآمد و غیرمفید..... ۱۹

پروتکل درمانی مهارت‌های مقابله‌ای..... ۲۱

خود ناتوان‌سازی..... ۲۵

راهبردهای خود ناتوان‌سازی رفتاری..... ۲۶

راهبردهای خود توان‌سازی سرگرم‌شود..... ۲۷

علائم روان‌پزشکی..... ۲۷

خود ناتوان‌سازی به عنوان نوعی راهبره مقابله‌ای..... ۲۸

چند پیشنهاد مفید..... ۲۹

عملکردگرایی..... ۳۰

تسلط گرایی..... ۳۱

شناخت توانایی خود در یادگیری مهارت‌های جدید..... ۳۲

هزینه‌های نهفته تحسین..... ۳۳

یادگیری نحوه مقابله‌ای مؤثر با شکست..... ۳۴

اجتناب از نتیجه‌گیری‌های خودشکن..... ۳۴

غلبه بر کمال گرایی..... ۳۵

مقایسه‌ی دخترها و پسرها..... ۳۶

فصل سوم: عشق..... ۴۱

عشق چیست؟..... ۴۱

ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)..... ۴۲

۴۳ تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی

۴۴ عشق از دیدگاه روان‌شناسی

۴۴ نظریه روانی - جنسی عشق

۴۵ نظریه اریک فروم

۴۷ نظریه کاپل آنیوس

۴۸ نظریه لی در مورد عشق

۵۰ نظریه استرنبرگ در مورد عشق

۵۱ صمیمیت

۵۲ شور اثباتی (بهوت)

۵۲ تصمیم، تعهد

۵۴ عناصر عشق از دیدگاه ا. ربرگ

۵۵ فصل چهارم: شکست عشقی

۵۵ روند تلاشی شدن یک رابطه

۵۶ استرس و درماندگی

۵۷ رشد و تکامل پس از آسیب

۵۷ شواهدی دال بر رشد و تکامل بعد از شکست رابطه عاشقان

۵۸ آغازکننده شکست

۵۹ جنسیت

۶۰ مدت‌زمان رابطه

۶۰ مدت‌زمانی که از شکست رابطه می‌گذرد

۶۱ سازگاری بعد از شکست رابطه عاشقانه

۶۱ مدل‌های مربوط به رشد و تحول پس‌آسیبی

۶۵ نظریه تطابق شناختی تیلور

۶۷ فصل پنجم: رضایت از زندگی

۶۷ مفاهیم و تعاریف

۶۸ ویژگی‌های افراد رضایتمند از زندگی

۶۸.....نظریه‌های رضایت از زندگی.....

۷۱.....رضایت از زندگی شکست عشقی.....

۷۳.....تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای در رضایت از زندگی.....

فصل ششم: تاب‌آوری..... ۷۵

۷۵.....مفاهیم و تعاریف.....

۸۱.....مؤلفه‌های تاب‌آوری.....

۸۳.....عوامل مؤثر در تاب‌آوری.....

۸۴.....حوزه‌های عملکردی تاب‌آوری.....

۸۶.....تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای بر تاب‌آوری.....

فصل هفتم: بهزیستی روان‌شناختی..... ۸۹

۸۹.....مفاهیم و تعاریف.....

۸۹.....مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی.....

۹۴.....عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی.....

۹۵.....تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای بر بهزیستی روان‌شناختی.....

منابع..... ۹۷