

تنظیم هیجان و کاهش طلاق عاطفی زوجین

تالیف:

پروانه سعیدفر



انتشارات رازنهان

۱۳۹۹

سرشناسه	: سعیدفر، پروانه، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	: تنظیم هیجان و کاهش طلاق عاطفی زوجین/مولف پروانه سعیدفر.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۷۷۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Emotions -- Psychological aspects
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: BF ۶۸
رده بندی دیویی	: ۵۲/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۱۳۱۲۸۱

آدرس: میدان انقلاب، اه - ۱ - ماله راده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۳۲۳۳۰۲۶۹
آدرس الکترونیک: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... تنظیم هیجان و کاهش طلاق عاطفی زوجین
که مولف..... پروانه سعیدفر
که صفحه آرا..... رضا کاوه
که طراح جلد..... رضا کاوه
که ناشر..... رازنهان
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۹
که قیمت..... ۲۴۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-776-4

سخن مؤلف

سپاس خداوند منان را که توفیق عنایت فرمود تا تألیف و گردآوری کتاب «تنظیم هیجان و کاهش طلاق عاطفی زوجین» را به پایان برسانم و در اختیار اساتید و دانشجویان رشته‌های روانشناسی، مشاوره، مشاور خانواده، مشاوران و سایر دانشجویان علاقه‌مند در دیگر رشته‌ها قرار دهم. کتاب حاضر به نحوی تدوین شده است خواننده پس از مطالعه، درباره تنظیم هیجان، رشد تنظیم هیجان، راهبردهای تنظیم هیجان و نقش آن در کاهش طلاق عاطفی زوجین و راهکارهایی جهت کاهش طلاق عاطفی در سطح پایه به دست آورد. آنچه که مؤلف را بر آن داشت تا به تألیف و گردآوری این کتاب بپردازد، کمک به دانشجویان رشته‌های روانشناسی و مشاوره خانواده به منظور نوشتن پایان‌نامه می‌باشد. کتاب پیش روی، اثر دران‌قدر، است که به صورت سهل و روان و با رویکردی کاملاً کاربردی و با شرح جزئیات کامل به بررسی موضوعات تنظیم هیجان و طلاق عاطفی می‌پردازد. امید است استفاده از مطالب این کتاب به دانشجویان عزیز جهت ارتقای سطح کیفی پایان‌نامه‌هایشان کمک کند.

در پایان، از همه عزیزانی که در گردآوری این کار به من یاری رساندند، تشکر می‌کنم. بی‌شک در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا ضمن رعایت امانت‌داری، متنی روان و ساده ارائه گردد، ولی به هر حال نمی‌تواند خالی از عیب و نقص باشد، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان پژوهشگران استدعا دارم، بنده را از انتقادات سازنده خود جهت رفع اشکالات موجود در کتاب برای چاپ بعدی محروم نسازند.

پروانه سعیدفر

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه
۱۹.....	فصل اول: تعمیم هیجان
۱۹.....	تعریف هیجان
۲۲.....	اهمیت هیجان
۲۲.....	انواع هیجان‌ها
۲۶.....	کارکرد هیجان‌ها
۲۷.....	کنترل هیجانی
۲۸.....	کنترل خوش‌خیم
۲۹.....	کنترل پرخاشگری
۲۹.....	بازداری هیجانی
۳۳.....	نشخوار
۳۵.....	آلکسی تیمیا
۳۶.....	نقش فرهنگ و قوانین در هیجان
۳۷.....	تنظیم هیجان
۳۹.....	چهارچوب مفهوم تنظیم هیجان
۴۰.....	تعریف تنظیم هیجان
۴۲.....	رشد تنظیم هیجان
۴۴.....	مشخصه‌های اصلی تنظیم هیجان
۴۵.....	راهنماهای تنظیم هیجان
۴۶.....	الف) انتخاب موقعیت
۴۷.....	ب) تعدیل موقعیت
۴۸.....	ج) تنظیم توجه

۴۹	 (د) تغییر شناختی
۵۱	 (ه) تعدیل پاسخ
۵۲	 راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم هیجان
۵۵	 مدل‌های تنظیم هیجان
۵۵	 ۱- مدل فرایند توافقی تنظیم هیجان
۵۷	 ۲- مدل فرایندی تنظیم هیجان
۶۵	 تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجانی
۶۹	 تفاوت‌های جنسی در تنظیم هیجانی
۷۰	 سبک‌های ارزیابی هیجان و خصوصیات شخصیتی
۷۲	 بازشناسی ارزش هیجانی و کارکرد اجتماعی
۷۴	 تنیدگی تجارب آس‌سزا، روش‌های مقابله و حالات هیجان
۷۷	 اهمیت تنظیم هیجانی در سلامت
۷۹	 دوسوگرایی در تنظیم هیجان
۸۱	 دوسوگرایی در حالات هیجان و سلامت روانی
۸۳	 دوسوگرایی در حالات هیجان و عملکرد اجتماعی
۸۴	 دوسوگرایی در حالات هیجان و سلامت جسمانی
۸۷	 فصل دوم: کاهش طلاق عاطفی زوجین
۸۷	 طلاق
۸۸	 طلاق عاطفی
۹۱	 طلاق عاطفی در جامعه ایران و علل آن
۹۴	 نظریه‌های طلاق عاطفی
۹۶	 ۱- نظریه سیستمی کیفیت زناشویی مارکر
۹۶	 ۲- نظریه مثلث عشق استنبرگ
۹۷	 ۳- نظریه نظم خرد چلبی
۹۹	 شرایط علی طلاق عاطفی
۱۰۲	 پیامدهای طلاق عاطفی
۱۰۴	 استراتژی‌های مواجهه با طلاق عاطفی
۱۱۱	 راه‌های جلوگیری از طلاق عاطفی زوجین
۱۱۱	 ۱- واقع‌بین باشید
۱۱۱	 ۲- عذرخواهی کنید

- ۳- نسبت به اخلاقیات پایبند باشید ۱۱۱
- ۴- اتهامات را برطرف کنید ۱۱۲
- ۵- مهربان باشید و جواب مهربانی را بدهید ۱۱۲
- نقش تنظیم هیجان در کاهش طلاق عاطفی زوجین ۱۱۳
- منابع ۱۱۵

www.ketab.ir