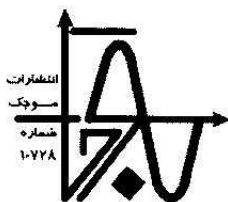


مشاوره گروهی

و تنظیم هیجان در نوجوانان

تالیف:

نادر کاسفی



انتشارات موجک



شالی نادر کاوشی

سرشناسه : کاشفی، نادر، ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدیدآور : مشاوره گروهی و تنظیم هیجان در نوجوانان / تالیف نادر کاشفی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص.

شابک : ۴-۱۰۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابخانه: ص. ۱۴۱.

موضوع : مشاوره گروهی بر نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Group counseling for teenagers -- Iran -- Case studies

موضوع : هیجان‌ها در نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Emotions in adolescence -- Iran -- Case studies

موضوع : هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع : Emotions -- Psychological aspects -- Case studies

رده بندی کنگره : BF ۶۳۶/۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۳۵

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۰۸۷۵۰

انتشارات موجک

تلگرام : ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال : telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۶۶۴۲۹۱۲۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir

عنوان : مشاوره گروهی و تنظیم هیجان در نوجوانان

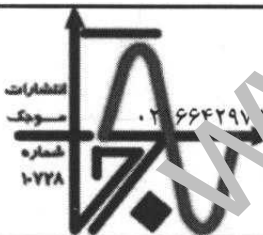
تالیف : نادر کاشفی

مشخصات ظاهری : ۱۳۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : بهار ۱۳۹۹، تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۳۶۰۰۰۰ ریال، شابک : ۴-۱۴۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیش‌گفتار
۵	فصل اول: مشاوره گروهی
۵	۱-۱ گروه
۶	۲-۱ گروه و نظارت اجتماعی
۷	۳-۱ مروری بر تاریخچه مشاوره گروهی
۹	۴-۱ مشاوره گروهی
۱۱	۵-۱ مشاوره گروهی فرصتی برای اکتشاف خود
۱۱	۶-۱ مشاوره گروهی فرصتی برای اکتشاف دیگران
۱۲	۷-۱ مشاوره گروهی و توسعه روابط بین فردی
۱۲	۸-۱ مشاوره گروهی یک آزمایشگاه واقعیت آزمایی
۱۳	۹-۱ مشاوره گروهی و تجربه روابط معنادار
۱۳	۱۰-۱ مشاوره گروهی یک محیط حمایتی
۱۴	۱۱-۱ اندازه و ترکیب گروه
۱۵	۱۲-۱ انواع گروه‌های مشاوره
۱۵	۱-۱۲-۱ گروه‌های همدرد یا هم مشکل
۱۵	۲-۱۲-۱ گروه‌های مورد-مدار
۱۶	۱ ۱۲ ۳ گروه‌های توانش‌بشری

- ۱۶..... ۴-۱۲-۱ گروه‌های رشد
- ۱۷..... ۱۳-۱ اصول کلی حاکم بر گروه‌های مشاوره
- ۱۹..... ۱۴-۱ درمان هیجان محور (EFT)

فصل دوم: رویکردهای مشاوره گروهی ۲۱

- ۲۱..... ۱-۲ مشاوره گروهی با رویکرد جامع یا انتخابی
- ۲۳..... ۲-۲ مشاوره گروهی با رویکرد رفتاری
- ۲۴..... ۳-۲ مشاوره گروهی با رویکرد شناختی (شناختی- رفتاری)
- ۲۷..... ۴-۲ مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی- عاطفی- رفتاری
- ۳۰..... ۵-۲ مشاوره گروهی با رویکرد مراجع- محوری

فصل سوم: نوجوانی ۳۳

- ۳۳..... ۱-۳ تعریف نوجوانی
- ۳۴..... ۲-۳ ویژگی‌های نوجوانان
- ۳۶..... ۳-۳ نوجوانی، یک سن مسئله آفرین
- ۳۶..... ۴-۳ نوجوانی و آرمان‌گرایی
- ۳۷..... ۵-۳ نوجوانی و بحران هویت
- ۳۷..... ۶-۳ نوجوانی و قالب‌های فرهنگی
- ۳۸..... ۷-۳ تغییرات جسمانی و بلوغ جنسی
- ۳۸..... ۸-۳ خصوصیات عاطفی نوجوانان
- ۳۹..... ۹-۳ هیجان‌های بارز دوران نوجوانی
- ۴۰..... ۱۰-۳ برخی مشکلات عاطفی و رفتاری نوجوانان
- ۴۰..... ۱-۱۰-۳ افسردگی
- ۴۱..... ۲-۱۰-۳ خودکشی
- ۴۲..... ۳-۱۰-۳ ناسازگاری

۴۲	۳-۱۰-۴ بزه کاری
۴۳	۳-۱۰-۵ اعتیاد
۴۳	۳-۱۱ مشاوره گروهی با نوجوانان

فصل چهارم: هیجان ۴۵

۴۵	۴-۱ تعریف هیجان
۴۸	۴-۲ ابعاد هیجان
۴۹	۴-۳ هیجان های منفی و ناهمخوان باهدف
۵۰	۴-۳-۱ اضطراب
۵۰	۴-۳-۲ بدبینی و سردی
۵۱	۴-۳-۳ احساس گناه و شایستگی
۵۲	۴-۴ فرآیندهای شناختی هیجان
۵۳	۴-۵ نظریه برجسبازنی شناختی
۵۳	۴-۶ از ارزیابی تا هیجان و از احساس تا عمل
۵۵	۴-۷ ابعاد اجتماعی و فرهنگی هیجان

فصل پنجم: تنظیم هیجان ۵۷

۵۷	۵-۱ مدل کیفیت تولید هیجان
۶۰	۵-۲ ارزیابی مجدد
۶۲	۵-۳ بی سواد عاطفی و الکسی تیمیا

فصل ششم: هوش هیجانی ۶۵

۶۵	۶-۱ تعریف هوش هیجانی
۶۶	۶-۲ مهارت های هوش هیجانی
۶۷	۶-۳ هوش هیجانی گروهی

۶-۴ جنبه‌های هوش هیجانی از نظر مایر و سالووی ۶۷

۶-۴-۱ شناخت هیجان‌ها ۶۷

۶-۴-۲ درک هیجان‌ها ۶۷

۶-۴-۳ تنظیم و کنترل هیجان ۶۸

۶-۴-۴ استفاده مؤثر از هیجان‌ها ۷۰

۶-۵ شناخت و نقش آن در تنظیم هیجان ۷۱

۶-۶ نظام شناختی هیجان ۷۲

فصل هفتم: تحقیقات، سازه‌های گروهی و تنظیم هیجان ۷۷

۷-۱ تحقیقات خارجی ۷۷

۷-۲ تحقیقات داخلی ۸۱

فصل هشتم: مطالعه تجربی ۸۵

۸-۱ معرفی مسئله ۸۵

۸-۲ اهمیت مسئله ۸۶

۸-۳ هدف ۸۸

۸-۴ فرضیه‌ها ۸۸

۸-۵ تعریف متغیرها ۸۹

۸-۶ تعریف عملیاتی متغیرها ۹۲

۸-۷ جامعه و نمونه ۹۲

۸-۸ ابزار پژوهش ۹۳

۸-۹ روش اجرای پژوهش ۹۶

فصل نهم: یافته‌ها ۱۰۳

۹-۱ آمار توصیفی ۱۰۳

۹-۲ پاسخ به سوالات پژوهش ۱۰۵

فصل دهم: جمع‌بندی ۱۱۵

۱-۱۰ خلاصه ۱۱۵

۲-۱۰ بحث ۱۱۵

۳-۱۰ نتیجه‌گیری ۱۱۶

۴-۱۰ پیشنهادها ۱۲۳

۱-۴-۱۰ آرسایی در عبارت نظم جویی هیجان ۱۲۳

۲-۴-۱۰ تقسیم‌بندی مهم راهبردها ۱۲۴

۵-۱۰ تأکید بر مشاوره گروهی با لاکت‌های لازم به‌جای رویکردهای درمانی ۱۲۷

منابع ۱۲۹

پیش‌گفتار

معلوم شده که هیجان‌ها نقشی محوری در تجارب انسانی و تعامل‌های اجتماعی دارند (پنکسپ^۱، ۱۹۹۸، به نقل از نولن- هوکسما^۲، فردریکسون^۳، لافتوس^۴ و لوتز^۵، ۱۳۹۵: ۵۴۰). هیجان، پاسخ مختصر چند مولفه‌ای به تغییری در شیوه افراد، برای تفسیر یا ارزیابی شرایط فعلی‌شان است. زمانی که شما شرایط فعلی خود را به مطلوب ارزیابی می‌کنید، هیجان منفی ایجاد می‌شود و زمانی که به شرایط فعلی خود، به همان اندازه، خوب فکر می‌کنید، هیجان مثبت سر برمی‌آورد (فrijda^۶، ۱۹۸۶؛ لازاروس^۷، ۱۹۹۱، به نقل از نولن- هوکسما و همکاران، ۱۳۹۵: ۵۴۱). معمولاً فرآیندهای هیجانی با ارزیابی شناختی^۸ شروع می‌شوند. ارزیابی شناختی در واقع معنای شخصی است که فرد به موقعیت فعلی خود می‌دهد. این ارزیابی اغلب به عنوان «لفه اول» هر هیجان تلقی می‌شود. از سوی دیگر ارزیابی‌های شناختی سلسله‌ای از پاسخ‌ها را برای انگیزد که خود معرف مؤلفه‌های دیگر هیجان هستند و کم‌وبیش باهم مرتبط‌اند (نولن- هوکسما و همکاران، ۱۳۹۸).

همه انسان‌ها هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند. این کاملاً طبیعی است که در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون هیجان‌ها و عواطف متفاوت از خوردشان دهند؛ اما هیجان‌ها و عواطف منفی شدید، غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست بلکه آثار مخرب و زیان باری دارد (قدیری، ۱۳۸۴، به نقل از کاویان پور، ۱۳۹۱).

^۱ Pankespp

^۲ Nolen-Hoeksema

^۳ Fredrickson

^۴ Loftus

^۵ Lutz

^۶ Frijida

^۷ Lazarus

^۸ Cognitive appraisal