

راهبردها تنظييم هييجان

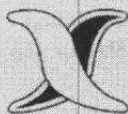
به زبان ساده

نويسنده:

جسپر جي. گراس

مترجم:

سيد محمد مهدي ماجدي



انتشارات حافظه برتر اندیش

James J. Gross , *Handbook of Emotion Regulation*

گراس. جیمز جی

راهنمای تنظیم هیجان به زبان ساده، نوشته: جیمز جی. گراس،

سید محمد مهدی ماجدی، تهران، نشر حافظه برتر اندیش، ۱۳۹۹.

۱۲۸ص.

ISBN: 978-622-99360-1-6

www.ketab.ir



انتشارات حافظه برتر اندیش

راهنمای تنظیم هیجان به زبان ساده

Handbook of Emotion Regulation

تألیف: جیمز جی. گراس

ترجمه: سید محمد مهدی ماجدی

ناشر: حافظه برتر اندیش

قطع وزیری

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۵۰ جلد

چاپ و صفحافی: کلبه هنر

تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه

قیمت: ۲۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۶۰-۱-۶

فهرست

۹	مقدمه
۹	تعریف هیجان
۱۱	ماهیت هیجان
۱۲	جایگاه هیجان در روان شناسی
۱۳	اجزای هیجان
۱۴	طبقه بندی هیجانات
۱۵	تاریخچه و نظریات هیجان
۱۸	وظایف هیجان‌ها
۱۸	رابطه بین هیجان و انگیزش
۲۰	هیجان مفید - هیجان مضر
۲۱	راه کارهای مقاوم سازی خود
۲۴	ابعاد هیجان
۲۵	دیدگاه های مربوط به هیجان
۲۵	هیجانات وسیله وابستگی میان افراد
۲۶	فواید هیجانها
۲۶	مضرات هیجانها
۲۷	شناخت حالات هیجانی خود
۲۸	مبانی زیستی هیجان خواهی
۲۹	فیزیولوژی هیجان‌ها
۳۰	نقش دستگاه عصبی در هیجان
۳۰	نقش هیپوتالاموس و دستگاه کناری در هیجان
۳۱	نقش مدار پایز در هیجان
۳۲	ارتباط قشر مخ با دستگاه کناری

۳۲	 نقش برتری جانبی نمیکره ها در هیجان
۳۳	 ارتباط بین تنیدگی، هیجان و اندورفین ها
۳۳	 انواع هیجان
۳۴	 هیجان ترس
۳۶	 هیجان خشم
۳۶	 هیجان اندوه
۳۷	 هیجان تنفر
۳۸	 هیجان شادی
۳۹	 هیجان تعجب
۴۰	 هیجان های مرکب
۴۰	 هیجان در نظریات معاصر
۴۶	 رویکردهای کلاسیک تنظیم هیجان
۴۶	 مدل فرایندی تنظیم هیجان ترس
۵۱	 دیدگاه شش مؤلفه‌ای اسمیت و لازاروس
۵۱	 سطوح پردازش اطلاعات لونتزال و شیرر
۵۴	 نظریه تعاملات سیستم‌های شخصیت
۵۶	 راهکارهای تنظیم هیجان
۵۶	 تنظیم هیجان
۵۸	 تنظیم هیجان از منظر عصب شناسی
۶۰	 راهکارهای تنظیم هیجان
۶۷	 سازگاری در تنظیم هیجان
۶۸	 رشد تنظیم هیجان
۶۹	 در تنظیم هیجان چه چیزی تنظیم می شود
۷۰	 تنظیم شناختی هیجان
۷۲	 چارچوب بررسی تنظیم هیجان

مقدمه

تعریف هیجان

هیجان یعنی واکنش کلی، شدید و کوتاه ارگانیسم به یک موقعیت غیره منتظره، همراه با یک حالت عاطفی خوشایند. هیجان از نظر ریشه‌ی لغت، Emotion یعنی عاملی که ارگانیسم را به حرکت درمی‌آورد، است. درست است که خشم، ترس، اندوه، تنفر، شگفتی، حسادت، غبطه و شرمندگی، همه جزء هیجان‌ها به حساب می‌آیند، تعریف کردن همه‌ی این حالت‌ها کار بسیار دشواری است. این حالت‌ها بخش‌های مهم زندگی عاطفی را تشکیل می‌دهند، زیرا در موقعیت‌های ذهنی مهم تجلی می‌کنند. ویژگی حالت‌های هیجانی این است که اختلال‌های روانی و فیزیولوژیک به همراه می‌آورند. بخش ظاهری این اختلال‌ها جلوه‌ی هیجان نامیده می‌شود.

هیجان‌ها، احساسات درونی هستند که در پاسخ به محرک‌ها در فرد به وجود می‌آیند. هیجان به‌طور تحت لفظی یعنی به حرکت درآمدن و برانگیخته شدن، هر هیجان حالتی از هوشیاری است که در مقابل واکنش یکپارچه کل موجود زنده احساس می‌شود. نوع احساسات ایجادشده شدت آن‌ها و دوره دوامش به دلایل مختلف اهمیت دارد. حالات هیجانی فرد بر سلامت و رفاه فیزیکی او تأثیر می‌گذارد در حالات هیجانی کل بدن مشارکت می‌کند و واکنش نشان می‌دهد. تأثیر هیجان‌ها بر رفتار فرد با دیگران، دلیل دیگری بر اهمیت آن‌هاست.

هر هیجان از مجموعه‌ای از افکار (نظیر باورها) حس‌های بدنی (نظیر انقباض، درد)، احساسات خام (نظیر اندوه یا شادی) و تکنه‌های عمل (انگیزه ناگهانی برای انجام کارهایی نظیر دوری کردن، فریاد زدن) به وجود آمده است. این عوامل مختلف در ذهن به تعامل‌های متقابل با یکدیگر می‌پردازند