

نام خداوند جان و خرد



زوج دستانی یسحان مدار

www.ketab.ir

مؤلف

الهه طارقی

فهرست‌نویسی فیبا

سرشناسه	عارفی، الهه، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآوران	زوج‌درمانی هیجان‌مدار / مؤلف الهه عارفی
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۷۲ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۱۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۶۳] - ۷۲
موضوع	درمان متمرکز بر عواطف Emotion-focused therapy
موضوع	زوج‌درمانی Couples therapy
موضوع	زناشویی -- روان‌درمانی Marital psychotherapy
موضوع	هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی Emotions -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره	RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۶۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۲۵۳۸۵
نام کتاب: زوج‌درمانی هیجان‌مدار	
مؤلف: الهه عارفی	
صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ	
طراح جلد: ریحانه رحیمی	
لینتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف	
نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۹	
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه	
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان	

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۱۱-۶

ISBN: 978-622-205-311-6

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 درمان هیجان مدار
۹	 هیجان
۱۰	 درمان هیجان مدار
۱۲	 خواستگاه درمان هیجان مدار
۱۵	 تمرکز تجربه ای
۲۸	 جنبه های مختلف هیجان در روانشناسی
۳۳	 ماهیت هیجان
۳۵	 واکنش های فیزیولوژیک هیجان
۳۶	 ابزارهای مطالعه هیجان
۳۷	 ماهیت نظریه هیجان مدار
۴۰	 مدل های نظری و انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۴۴	 راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان
۴۶	 راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان
۴۶	 پذیرش
۴۶	 تمرکز مثبت مجدد
۴۶	 برنامه ریزی
۴۷	 بازارزایی مثبت
۴۷	 اتخاذ دیدگاه
۴۷	 تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی
۵۲	 کارکرد هیجانات
۵۷	 روند توسعه EFT تاکنون
۶۳	 فهرست منابع

مقدمه

درمان هیجان‌مدار از جمله رویکردهایی است که بر خودکارآمدی و عزت نفس مؤثر شناخته شده است. درمان هیجان‌مدار^۱ رویکردی یکپارچه، از تلفیق سه دیدگاه سیستماتیک، انسان‌گرایی (تجربه‌گرایی) و نظریه دلبستگی بزرگسالان می‌باشد که در اوایل سال ۱۹۸۰ توسط جانسون و گرینبرگ ابداع شد. با توجه به نقش عمده هیجانات در نظریه دلبستگی، این درمان به نقش مهم هیجانات و ارتباطات هیجانی در سازماندهی الگوهای ارتباطی اشاره داشته و هیجانات را عامل تغییر در نظر می‌گیرد (جانسون، ۲۰۰۴).

درمان هیجان‌مدار یا متمرکز بر هیجان، به بیماران کمک می‌کند تا با افزایش دانش هیجانشان و کارکردن با آن‌ها (نه مقابله با هیجان‌ها) تغییر کنند و بهبود یابند و به مراجعان کمک می‌شود تا به صورت بهتری هیجاناتشان را شناسایی، تجربه، کشف، تغییر و مدیریت کنند (گرینبرگ، ۲۰۰۶).

در اکثر مطالعات، درمان هیجان‌مدار با درمان دارویی، سایر درمان‌های روان‌شناختی و لیست انتظار مقایسه شد (دسالز، ۱۹۹۱؛ گلدمن و گرینبرگ، ۱۹۹۲؛ جیمز، ۱۹۹۱؛ جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۵؛ واکر و همکاران، ۱۹۹۶). تمام مطالعات نشان دادند که درمان هیجان‌مدار در مقایسه با سایر درمان‌ها و لیست انتظار مؤثرتر بوده است.

1 Emotionally Focused Therapy

2. Greenberg