

شکست عاطفی

مؤلف:

زهرة ارشد

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: ارشد، زهره، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: شکست عاطفی / مولف زهره ارشد.
مشخصات نشر	: خراسان رضوی : انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۹ ص.
شابک	: ۵۵۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۵۶۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۷-۱۲۹.
موضوع	: متارکه (روانشناسی)
موضوع	: Separation (Psychology)
موضوع	: عشق -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Love -- Psychological aspects
موضوع	: فقدان
موضوع	: Loss (Psychology)
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۹۳/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۴۹۹۲۰
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	



شکست عاطفی

زهره ارشد

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۲۹

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۵۶۸-۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: زهرا مهدی‌زاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- ۱۰..... اهمیت عشق در زندگی
- ۱۲..... شکست عشقی
- ۱۴..... بلوغ عاطفی و کاهش ضربه عشقی

فصل دوم: عشق چیست؟

- ۱۹..... ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)
- ۲۰..... تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی
- ۲۱..... عشق از دیدگاه روان‌شناسی
- ۲۱..... نظریه روانی - جنسی عشق؛ فروید
- ۲۲..... هنر عشق ورزیدن؛ اریک فروم
- ۲۴..... شکوه عشق؛ کاپل انیوس
- ۲۶..... منشور عشق؛ جان لی
- ۲۸..... عشق و نظریه تکامل
- ۲۹..... عشق و نظریه دلبستگی
- ۳۱..... عشق و نظریه معنادرمانی
- ۳۶..... مثلث عشق؛ استرنبرگ
- ۳۶..... صمیمیت
- ۳۷..... شور اشتیاق (شهوت)
- ۳۸..... تصمیم / تعهد
- ۳۹..... عناصر عشق از دیدگاه استرنبرگ

فصل سوم: شکست عشقی

- ۴۵..... روند متلاشی شدن یک رابطه
- ۴۶..... استرس و درماندگی
- ۴۷..... رشد و تکامل پس آسیبی
- ۴۷..... شواهدی دال بر رشد و تکامل بعد از شکست رابطه عاشقانه
- ۴۸..... آغازکننده شکست

۵۰.....	جنسیت
۵۱.....	مدت زمان رابطه
۵۱.....	مدت زمانی که از شکست رابطه می‌گذرد
۵۲.....	سازگاری بعد از شکست رابطه عاشقانه
۵۲.....	مدل‌های مربوط به رشد و تحول پس آسیبی
۵۲.....	مدل تغییر و رشد شخصی در پی شکست رابطه عاشقانه هبرت
۵۳.....	مدل رشد و تحول پس آسیبی PTG تدسچی و کال هون
۵۴.....	مدل مقابله تغییر شکل یافته آلدوین
۵۶.....	مدل بحران‌های زندگی و تکامل شخصی شافر و موس
۵۶.....	مدل بحران‌ها - رشد
۵۷.....	مدل پاسخ به استرس هورویتز
۵۷.....	نظریه تطابق شناختی تیلور
۵۸.....	مراحل چهارگانه‌ای درمان شکست عاطفی
۵۹.....	اصول کلیدی استقلال عاطفی

فصل چهارم: ضربه عشق

۶۳.....	نشانه‌های ضربه عشق
۶۶.....	علائم هشداردهنده پایان یک رابطه
۶۶.....	چهار واژه کلیدی نشانه‌های ضربه عشق
۶۹.....	انواع متفاوت نشانه‌های ضربه عشق
۷۳.....	افت عملکرد در نشانه‌های ضربه عشق
۷۳.....	طیف بهنجار سوگواری و آسیب‌شناسی

فصل پنجم: مداخله‌های درمان ضربه عشقی

۷۷.....	انواع راهبردهای مداخله در ضربه عشقی
۷۸.....	اهداف مداخله در شکست عاطفی
۷۹.....	اهداف اختصاصی مداخلات مربوط به شکست عاطفی
۸۱.....	راهبردهای درمانی شکست عاطفی
۸۲.....	مداخلات و راهکارهای کمک به تصمیم‌گیری مراجع
۸۶.....	مراحل تصمیم‌گیری

۸۶	 جمع‌آوری اطلاعات
۸۷	 توصیف و تبیین شرایط مراجع و انتخاب‌های او
۸۹	 انتخاب یکی از راه‌ها
۹۴	 شکست عاطفی به عنوان یک سوگ
۹۴	 مرحله اول: انکار
۹۶	 مداخلات مرحله انکار
۹۶	 همدلی با مراجع
۹۶	 مواجه کردن فرد با واقعیت
۹۶	 آشنا کردن مراجع با فرایند سوگ
۹۷	 کمک به مراجع به‌منظور مدیریت رفتار خود
۹۸	 فراهم ساختن حمایت‌های اجتماعی برای مراجع
۹۹	 درخواست از مراجع برای قرار نگرفتن در موقعیت‌هایی که یادآور فرد مقابل است
۱۰۱	 مرحله دوم: خشم
۱۰۲	 مداخلات مرحله خشم
۱۰۳	 عادی‌سازی خشم
۱۰۳	 جلب همکاری مراجع
۱۰۴	 کمک به مراجع جهت بررسی سودها و زیان‌های رفتار خود
۱۰۴	 همدلی با مراجع
۱۰۴	 کمک به مراجع برای مدیریت شرایط و موقعیت‌ها
۱۰۵	 زیر نظر گرفتن تصمیم‌های مراجع
۱۰۵	 استفاده از فنون کاهش خشم
۱۰۶	 مرحله سوم: چانه‌زنی
۱۰۹	 مداخلات مرحله چانه‌زنی
۱۰۹	 همدلی و به رسمیت شناختن احساس فرد
۱۱۰	 مدیریت هیجانات منفی فرد
۱۱۰	 مرحله چهارم: افسردگی
۱۱۱	 مداخلات مرحله افسردگی
۱۱۱	 عادی‌سازی احساس
۱۱۱	 فعال‌سازی