

راهبردهای مدیریت خلق و هیجانات

مثبت و منفی

شماره معبودی نژاد

محمود فیض جردوی

www.ketab.ir



سرستابه	معبودی نژاد، سمانه، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	راهبردهای مدیریت خلق و هیجانات مثبت و منفی / سمانه معبودی نژاد، محمود فیض جردوی
مشخصات نشر	مسهد انتشارات جالیز، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۴۷ ص: جدول
شابک	۵۵۰۰۰۰ ریال 978-622-263-705-7
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه ص. ۱۰۰ - ۱۴۷: همچنین به صورت زیر نویس
موضوع	هیجان ها
موضوع	Emotions
موضوع	هیجان ها -- جنبه های روانشناسی
موضوع	Emotions -- Psychological aspects
موضوع	خویشتن داری
موضوع	Self-control
نسخه افزود	فیبا جردوی، محمود، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	۴۳۷BF
رده بندی دیویی	۴/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۸۳۷۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا



راهبردهای مدیریت خلق و هیجانات مثبت و منفی

سمانه معبودی نژاد_ محمود فیض جردوی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۴۷

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۷۰۵-۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: محمد مستکملی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مسهد، بلوار شهید رجایی، روبروی درب داشکده، دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۹۱۵۹۳-۹۹۶۳ - ۹۱۵۸۳۱۵۳۵ - ۵۱۳۸۷۱۵۲۸۸

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	تنظیم هیجان
۱۰	تعریف تنظیم هیجان
۱۳	تنظیم شناختی هیجان
۱۴	ابعاد تنظیم شناختی هیجان
۱۵	مدل های تنظیم هیجان
۱۸	فرایند تنظیم هیجان
۱۹	راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۲۳	پیامدهای استفاده از راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجانات
۲۶	پیشینه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۲۹	تعریف عواطف
۳۰	ویژگی های رشد عاطفی نوجوان
۳۱	انواع عواطف در دوره نوجوانی
۳۳	مقدمه ای بر کنترل عواطف
۳۵	عوامل عاطفی و همبستگی اجتماعی
۳۸	پرورش عواطف
۳۹	احساسات
۴۱	راهبردهای کنترل احساسات ناخوشایند
۴۳	کنترل براساس یادگیری عاطفی
۴۴	عوامل تعیین کننده جو عاطفی خانواده
۴۵	بررسی مفاهیم مربوط به مؤلفه های کنترل عواطف

۴۶	ویژگی افراد ماهر در تخلیه خشم
۵۱	دیدگاه های نظری خشم
۵۳	پیشینه داخلی
۶۷	پیشینه خارجی
۷۲	راهنماهای تنظیم خلق
۷۸	مدلهای نظری و انواع راهنماهای تنظیم خلق
۷۹	انواع راهنماهای تنظیم خلق
۷۹	راهنماهای منفی تنظیم خلق
۸۰	راهنماهای شناختی مثبت تنظیم خلق
۸۱	پیشینه پژوهش
۸۲	تاریخچه مفهوم تاب آوری
۸۳	تعریف تاب آوری
۸۸	ویژگی افراد تاب آور
۹۵	سبک های مقابله
۹۸	انواع سبک های مقابله و مادران کودکان ناتوان
۹۸	تاب آوری و سبک های مقابله
۱۰۰	منابع
۱۰۴	پایان نامه

خلق و خو اصطلاحی است که برای بیان تفاوت های فردی در مهارتها و عادات ادراکی به کار می رود و مراکز تنظیم آن، عمدتاً در آمیدال، هیپوتالاموس، استریاتوم و بخش های دیگر سیستم لیمبیک قرار دارد. در تعریفی دیگر، خلق و خو به اولین تغییرات و ایجاد اولین تنوع در واکنش های هیجانی اشاره دارد. ابعاد اصلی خلق و خو مناسب ترین وسیله برای سنجش آن همچنان مورد بحث است. با این وجود ثبات بسیاری از ویژگی های خلق و خویی و آثار نیرومند عوامل ژنتیکی و محیطی همواره در پژوهش های مربوط به اختلالات روانپزشکی مورد تأکید قرار گرفته است. درحالیکه برخی پژوهشگران بر محیط، استرس موجود در محیط زندگی (لوویس و اولسون؛ ۲۰۱۴)، جنسیت، طبقه اجتماعی، عوامل فرهنگی و عوامل اخلاقی را در بروز خلق و خو مؤثر می دانند، برخی هم به نقش عوامل ژنتیکی تا ۶۰ درصد اشاره می کنند (ورویج و همکاران؛ ۲۰۱۰). در هر حال خلق و خو، چه ارثی باشد و چه در اثر عوامل محیطی ایجاد شده باشد، می تواند بر سازگاری اجتماعی، ایجاد رفتار پرخاشگرانه، حتی مسائل شناختی تأثیر بگذارد (وستروم، بروبرگ و هوانگ؛ ۲۰۱۰).

سالها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگیزای زندگی وضوح بخشیده است (گرنفسکی و کراچی؛ ۲۰۱۵) تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کار گماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجانهای آدمی تأثیر میگذارند. هنگامی که انسانها تنظیم هیجان را بهکار میگیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجانهای خود را هم تحت اختیار میگیرند. گمان میشود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌های از خصوصیات هوش هیجانی است (بار-آن و

¹ - Lewis & Olsson

² - Verweij & Et Al

³ - Bosrom, Broberg, Hwang

⁴ - Granefski & Kraaij

پارکر^۵ (۲۰۱۲). هرچند که تعریف عملیاتی مفهوم تنظیم هیجان دشوار است بسیاری از محققین روانشناسی رشد سعی در مطالعه آن دارند. تحت سیطره درآوردن مفهوم تنظیم هیجان دشوار است، چرا که تظاهرات و تجارب هیجانی نیز حقیقتاً حل نشده اند و هیجانها در محور فهم مفهوم هیجانها درجات متفاوتی دارند. هیجانها از دیدی کارکردی تلاشهایی همگرا توسط فرد محسوب می شوند، به منظور ابقاء، تغییر و یا خاتم ه دادن به روابط میان فرد و محیط تأثیرگذار. گروهی ادعا دارند تنظیم هیجان وابسته به دو سطح است: فرایند تنظیم هیجان و بازده آن. تنظیم هیجان مبتنی است بر فرایندهای درونی و بیرونی پاسخ دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آنها برای به تحقق رسیدن اهداف (تامسون^۶؛ ۲۰۱۲). تنظیم هیجان میتواند آگاهانه یا ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری و یا شناختی باشد، تنظیم هیجان رفتاری، نوعی از تنظیم هیجان است که در رفتار آشکار فرد دیده میشود نسبت به تنظیم هیجان شناختی که قابلیت مشاهده ندارد و زودگذر است (گراس^۷؛ ۲۰۱۳). تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت میباشد، دستاوردهایی چون رشد صلاحیتهای اجتماعی (آیزنبرگ^۸؛ ۲۰۱۲)، سلامتی به کارگیرنده تنظیم هیجان و در مقابل، هیجان تنظیم نشده با اشکال برجسته آسیب های روانی همراه است مثلاً گفته شده است که عدم تنظیم هیجان می تواند منادی رفتارهای مشکل آفرینی همچون خشونت باشد (دیلون، ریتچی، جانسون و لا-بار^۹؛ ۲۰۰۷). مدیریت هیجانات به منزله فرایند های درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تفسیر واکنشهای عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هر گونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانات می تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون اضطراب و

^۵ - Bar-On & Parker

^۶ - Thompson

^۷ - Eisenberg

^۸ - Dillon, Ritchey, Johnson & La-Bar

افسردگی آسیب پذیر سازد (گارنفسکی و کرایچ^۹، ۲۰۰۳). به اعتقاد محققان، چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبه رو شدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش زا است (گارنفسکی، بان و کرایچ^{۱۰}، ۲۰۰۳). در این نوشتار به بررسی راهبردهای تنظیم هیجان و خلق عوامل موثر در آن سبب شناسی و بررسی تحقیقات انجام شده در این زمینه پرداخته می شود.

www.ketab.ir

^۹ .Garnefski & Kraaij

^{۱۰} .Baan