

تنظیم هیجان

(مبانی نظری، آموزش و پژوهش)

تألیف: آناهیتا عباسی

مدرس دانشگاه علوم نور ایلام

امیر عبدالحسین

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم نور ایلام



انتشارات زنگنه

۱۳۹۳

سرشناسه: عباسی، آزاده، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور: تنظیم هیجان (مبانی نظری، آموزش و پژوهش)

/ تألیف: آزاده عباسی، امیر عبدالحسینی

مشخصات نشر: ایلام: زاگرو، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص. :جدول.

شابک: ۰-۵۹-۶۵۱۰-۶۰۰-۹۷۸: ۱۰۰.۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب‌نامه

موضوع: اختلالات عاطفی

موضوع: عواطف (روان شناسی)

نسخه افزوده: عبدالحسینی، امیر، ۱۳۵۴ -

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳: ۶۲۴/۹: RC۵۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۰۰۸۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۶۷۸۷۷



انتشارات زاگرو- ایلام: ۲۴ متری رقی اصفهان، کوچه‌ی سوم، پلاک ۲۱۷

تنظیم هیجان

(مبانی نظری، آموزش و پژوهش)

تألیف: آزاده عباسی، امیر عبدالحسینی

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

ویراستار:

طرح جلد: لیلی ده بالایی

چاپ و لیتوگرافی:

فصل اول

۹	مقدمه
۱۲	تعاریف تنظیم هیجان
۱۴	رشد تنظیم هیجان
۱۵	پنج‌گی‌های اصلی تنظیم هیجان
۱۷	تنظیم هیجان و ساختارهای مرتبط
۱۷	راهنماهای تنظیم هیجان
۲۵	استراتژی‌های تنظیم هیجان
۲۸	مهارت‌های منظم‌سازی هیجان
۲۹	مدل‌های تنظیم هیجان
۳۲	مدل کلی فعال‌سازی و پیرایه سیستم دلبستگی
۳۵	مدل فرایندی تنظیم هیجان
۴۴	ارتباط نظری بین شناخت و تنظیم هیجان
۴۶	راهنماهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم هیجان

فصل دوم: همبسته‌های تنظیم هیجان

۵۰	تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی
۵۱	بررسی‌ها در مورد تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی
۵۳	تنظیم هیجان و بهزیستی
۶۲	تنظیم هیجان و شادکامی و خوش‌بینی
۶۲	تنظیم هیجان و اختلالات روان‌شناختی

۶۶	تنظیم هیجان و سیگار و مواد مخدر.....
۶۸	تنظیم هیجان و سلامت روان.....
۷۰	تنظیم هیجان و عملکرد تحصیلی.....
۷۱	تنظیم هیجان و سبک دلبستگی.....
۷۲	تنظیم هیجان و اعتقادات مذهبی.....
	فصل سوم: آموزش تنظیم هیجان
۷۴	مقدمه.....
۷۴	آموزش تنظیم هیجان.....
۸۲	فرم شماره ۱. شناسایی هیجان‌ها.....
۸۴	فرم شماره ۲. ثبت هیجان‌ها ثبت و منفی.....
۸۵	فرم شماره ۳. پذیرش هیجان‌ها.....
۸۶	فرم شماره ۴. گام‌های کلیدی برای تنظیم هیجان‌های خود.....
	فصل چهارم: آزمون‌های تنظیم هیجان
۸۸	پرسشنامه‌ی نظم جویی شناختی هیجان.....
۹۰	مقیاس آلکسی تایمی تورنتو TAS-20.....
۹۲	راهنمای مقیاس کنترل عواطف یا ACS.....
۱۰۱	شاخص ارزیابی اختلالات تنظیم عاطفی یا DERS.....
۱۰۴	سیاهه مهارت‌های ذهن آگاهی کتناکی یا KIMS.....
	ضمیمه
۱۰۹	روان‌درمانی تنظیم هیجان.....
۱۱	منابع.....