

تنظیم شناختی هیجان در نظریه و عمل



موسسه مهدی زاده
تهران
منتشر شده است

www.ketab.ir

سر شناسه	مهدی زاده، مسعود، ۱۳۶۵ -
عنوان و پدیدآور	تنظیم شناختی هیجان در نظریه و عمل / مسعود مهدی زاده، مینا کوره پز، منصوره اسلامی.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۵۲۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: عواطف (روان شناسی)
موضوع	: طرحواره (روان شناسی)
شناسه	: کوره پز، مینا، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: اسلامی، منصوره، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	: BF۱۷۵/۵/ع۹م۹
رده بندی دیویی	: ۵۲/۱
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۵۱۷



نشر اختر

تنظیم شناختی هیجان در نظریه و عمل

مسعود مهدی زاده، مینا کوره پز، منصوره اسلامی

تایپ و صفحه آرایی: ایده نو

ناشر: نشر اختر • چاپ پرنیان • صحافی امین

چاپ اول ۱۳۹۳ • ۱۶۰ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۵۲۰-۵

مرکز فروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

بنام خدا

پیشگفتار

کتاب «سرانجام معرفتی تنظیم شناختی هیجان در نظریه و تدوین یک راهنمای عملی برای درمانگران» نگاشته شده است تا به درمانگران نشان دهد که چگونه تکنیک‌های تنظیم هیجان را در کمک به افراد با نقص در کنش‌وری هیجانی و تعدیل هیجان در روان‌درمانی مورد استفاده قرار دهند. نگارش این کتاب به چند دلیل انجام شده است: اولاً در زمینه‌ی مداخلات مؤثر با محوریت تنظیم هیجان، شواهد و مدارک معهودی وجود دارد و این منابع می‌تواند به درمانگران کمک چندانی نمی‌کند. ثانیاً خوانندگان دریابند که چگونه رویکردهای جدید را با تکنیک‌های تنظیم هیجان مورد بحث در این کتاب متناسب کنند. از آنجایی که کتاب حاضر براساس مدل تنظیم هیجان و مدل طرحواره‌ی هیجانی لی‌هی نگارش یافته است، منابع لزوم به شواهد و منابع حمایت‌کننده از مدل‌های نامبرده اشاره شده است.

تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پدیده هیجانی به کار برده می‌شود و به توانایی فهم هیجانات و تعدیل تجربه و ابراز هیجانات اشاره دارد (گراس^۱، ۲۰۰۲). طبق نظر کوپ^۲ (۱۹۸۹) تنظیم هیجان شامل تعدیل کردن، مدارا کردن

1 -Gross

2 -Kopp

با هیجان و ثابت نگه داشتن هیجان می‌باشد. به همین منظور در فصل اول پس از معرفی ارزش و مبانی هیجان و مباحث عصب زیست‌شناسی هیجان‌ها، به اختصار شالوده‌ی نظری تنظیم شناختی هیجان توضیح داده می‌شود.

در فصل دوم کتاب پس از اینکه خواننده با چگونگی تعدیل، تنظیم هیجان و راهبردهای شناختی مقابله‌ای مورد بحث آشنا شد؛ یک شالوده‌ی عالی از نارسا تنظیمی هیجان براساس یافته‌های پژوهشی بنا نهاده شده است و پایان فصل به بررسی نقش کنش‌وری پس هیجانی اختصاص یافته است.

در سومین فصل معرفی الگوهای درمانی هیجان از قبیل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ارزیابی مبتنی بر هیجان، درمان هیجان‌محور، اجتماعی شدن هیجانی و الگوهای فرا-تجربی اختصاص یافته است.

بسیاری از انگاره‌های رایج حاضر به خصوص فصل چهارم، براساس الگوی طرحواره‌ی هیجانی EST مبتنی بر استوار شدن است. طبق این الگو تفاوت‌های موجود بین افراد از نظر تفسیرها، ارزیابی‌ها، میل به اقدام و راهبردهای رفتاری مربوط به هیجان‌های آنان "طرحواره‌ی هیجانی" نامیده می‌شوند. طرحواره‌ی هیجانی الگویی یکپارچه و فراگیر را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد، درمان‌ها و باورهای چگونه می‌توانند اولاً نحوه‌ی اجتماعی شدن هیجانی بیمار و باورهای خاص او درباره‌ی هیجانی‌ها به خصوص را درک کند و ثانیاً باورها و راهبردهای دردسرساز و روش‌های اصلاح این راهبردها را مشخص سازند و ثالثاً به چگونگی ارتباط تنگاتنگ هیجان‌ها با سایر روابط بین فردی پی ببرند و از طرفی فرصتی برای تأیید باورهای خویشتن‌پذیر و درست‌تر درباره هیجان‌ها فراهم سازند.

فصل پنجم کتاب در قالب یک طرحواره هیجانی مفهوم سازی شده است. بنابراین به مفهوم سازی تکنیک های اعتباریابی، شناسایی باورهای غلط هیجانی، ذهن آگاهی، پذیرش و خواست، ذهن آموزی دلسوزانه، تقویت پردازش هیجانی، بازسازی شناختی و کاهش استرس اختصاص یافته است. به طوری که در تکنیک اعتباریابی شناسایی باورهای نادرست در دسرساز درباره ی بهره مندی از حمایت های لازم مدنظر است. تکنیک های رفتار درمانی تکنیک می توانند به اصلاح آن دسته از باورهای غلط هیجانی کمک کنند که مانع از تابش برخی بیماران هستند و در ضمن می توانند مهارت های انطباقی تری را برای تحمل ناراحتی های ناشی از درمان هیجان بیماران پیشنهاد دهند. ذهن آگاهی به بیماران سرطانی کمک می کند دربار هیجان ها را نباید الزام کنترل یا سرکوب کرد بلکه می توان از طریق بذل توجه معطوف به افکار و متمرکز در همان لحظه مربوط به زمان حال تحمل کرد و پذیرفت. تکنیک های مبتنی بر پذیرش و خواست می توانند به بیماران کمک کنند تا رابطه ی خویش با طرحواره های هیجانی معرب را اصلاح کرده یا کمک کنند تا خود بیماران این طرحواره ها را اصلاح کنند. درمان مبتنی بر دلسوزی به بیماران کمک می کند تا هیجان های خود را آرامش بخشند و به ترتیب تجربیات خود در زمینه ی طرحواره های هیجانی ترسناک و مبتنی بر شرم و بی اعتمادی آنها را اصلاح کنند. پردازش هیجانی و هوش هیجانی بیماران را تشویق خواهد کرد تا هیجان ها را مشاهده کرده و از یکدیگر افتراق دهند تا از طریق به کارگیری آنها به معنای گسترده تر دست یابند. بازسازی شناختی و کاهش استرس انگاره ها و راهبردهایی برای مقابله با هیجان (خواه از طریق رفتاری و خواه از طریق ارزیابی شناختی) را ارائه می دهند و بدین ترتیب از میزان بروز تجربیات هیجانی نامطلوب افراد می کاهند.

هر یک از پرسشنامه های طرحواره های هیجانی لی هی و ابعاد چهارده گانه مقیاس طرحواره های هیجانی لی هی و همچنین پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان همراه با نمره گذاری و تفسیر در پیوست برای سهولت در دستیابی و کاربرد بالینی و پژوهشی

آمده است.

نکته مهمی که در این کتاب به چشم می‌خورد آن است که تاکید بیشتر بر مبانی نظری و تحلیل نارسا تنظیمی هیجان افراد بر اساس "مدل طرحواره‌ی هیجانی" است. به طوری که تنها در فصل پایانی کتاب به معرفی اصول و تکنیک‌های تنظیم هیجان بسنده شده است. از این رو این اثر می‌تواند به عنوان راهنمایی کاربردی برای متخصصان بالینی مفید واقع شود.

یستم است از جناب آقای دکتر امیر عزیزی که گام‌هایی بسیار مهم در جهت ویرایش این کتاب برداشتند و انگاره‌های اولیه‌ی تألیف اثر حاضر به ایشان برمی‌گردد، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

مؤلفین بر خود لازم می‌بینند از آقای نیما پیدا که با دقت نظر و صرف وقت بسیار جلد کتاب را طراحی کردند و دکتر کار خانم بایرام‌پور که زحمت تایپ و صفحه‌آرایی کتاب را کشیدند، سپاسگزاران نمایانند. همچنین از همکار ارجمند جناب آقای آسیابی که با مساعدت‌های بی‌پایان خود زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم ساختند و کلیه دست‌اندرکاران انتشارات اختر، تقدیر و تشکر به عمل آورند.

مؤلفین

تابستان ۱۳۹۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول : تنظیم شناختی هیجان : مدل مفهومی
۱۳	نظریه‌ی تکامل
۱۴	مبانی هیجان
۱۶	ارزش هیجان‌های مختلف
۱۸	عصب زیست‌شناسی هیجان‌ها
۲۱	تقدم : شناخت یا هیجان؟
۲۴	مفهوم‌سازی تنظیم هیجان
۲۶	تعریف تنظیم شناختی هیجان
۳۰	اهمیت تنظیم هیجان
۳۱	ویژگی‌های تنظیم هیجان
۳۲	در تنظیم هیجان چه چیزی تنظیم می‌شود؟
۳۳	تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان
۳۵	حوزه‌های تنظیم هیجان
۳۶	مدل‌های تنظیم شناختی هیجان
۳۷	مدل فرایند توافقی هیجان
۴۲	مدل یکپارچه فعال‌سازی و پویایی‌های سیستم دلبستگی
۴۴	مدل فرایندی تنظیم هیجان
۴۸	ساختارهای مغزی تنظیم هیجان

۴۹	آمیگدال
۵۱	کور تکس قدیمی
۵۴	هیپو کامپ
۵۴	فرایندهای مؤثر در تنظیم هیجان
۵۴	سخاب موقعیت
۵۵	تعدیل یا تغییر موقعیت
۵۶	گسترش توجه
۵۷	تغییر ساختار
۶۱	تعدیل پاسخ

فصل دوم: نارسا تنظیم هیجان

۶۵	نحوه‌ی تنظیم هیجان
۶۷	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
۶۸	یافته‌های پژوهشی
۷۰	نارسا تنظیمی هیجان

فصل سوم: الگوهای درمانی تنظیم هیجان

۷۳	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۷۶	ارزیابی مجدد
۷۷	فرا-هیجان
۷۹	درمان هیجان محور
۸۰	اجتماعی شدن هیجانی
۸۲	الگوهای فرا-تجربی

فصل چهارم: درمان طرحواره‌ی هیجانی

۸۷	طرحواره
۸۷	الگوی طرحواره محور
۸۸	الگوی طرحواره‌ی بک-فریمن

۹۰	الگوی طرحواره‌ی ینگ
۹۱	طرح‌واره‌درمانی هیجانی
۹۶	مروری بر EST و تنظیم هیجان

فصل پنجم: تکنیک‌های تنظیم هیجان

۱۰۱	اعتراف‌رایی
۱۰۶	بازسازی باورهای غلط هیجانی
۱۱۰	ذهن‌گذاشتن
۱۱۶	تاثیر ذهن‌گذاشتن در تنظیم هیجان
۱۱۷	پذیرش و خواست
۱۲۰	ذهن‌آموزی دلسوزانه
۱۲۵	تقویت پردازش هیجانی
۱۲۸	بازسازی شناختی
۱۳۰	کاهش استرس

پیوست

۱۳۷	برگه ۱-۱: مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی
۱۴۱	برگه ۲-۱: ابعاد چهارده‌گانه‌ی مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی
۱۴۵	برگه ۳-۱: پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان (CERQ)
۱۴۹	منابع