

# کلید رضایت زناشویی با نگاهی بر تنظیم هیجان در زنان

تالیف: فاطمه خلیلی



انتشارات خط آخر

۱۴۰۰

|                         |                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : خلیلی، فاطمه، ۱۳۶۵ -                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور     | : کلید رضایت زناشویی با نگاهی بر تنظیم هیجان در زنان /<br>تالیف فاطمه خلیلی. |
| مشخصات نشر              | : تهران: خط آخر، ۱۴۰۰.                                                       |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۲۱ ص.: مصور.                                                              |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۴-۰۷-۱                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیپا                                                                       |
| یادداشت                 | : کتابنامه: ص. [۱۱۱] - ۱۲۱.                                                  |
| موضوع                   | : زناشویی — جنبه‌های روان‌شناسی                                              |
| موضوع                   | : Marriage -- Psychological aspects                                          |
| موضوع                   | : هیجان‌ها — جنبه‌های روانشناسی                                              |
| موضوع                   | : Emotions -- Psychological aspects                                          |
| موضوع                   | : زنان -- روان‌شناسی                                                         |
| موضوع                   | : Women -- Psychology                                                        |
| موضوع                   | : هیجان‌ها و شناخت                                                           |
| موضوع                   | : Emotions and cognition                                                     |
| رده بندی کنگره          | : HQ۷۴۳                                                                      |
| رده بندی دیویی          | : ۳۰۶/۸۱                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۷۵۵۶۷۴                                                                     |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا                                                                       |



www.ketab.ir

#### انتشارات خط آخر

تهران - میدان انقلاب اسلامی

شماره تماس: ۰۹۰۱۰۳۵۶۱۰۵

وب سایت: www.ketab30.ir

ایمیل: khat.akhar.book@gmail.com

#### انتشارات خط آخر

|            |                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------|
| نام کتاب   | کلید رضایت زناشویی، با نگاهی بر تنظیم هیجان در زنان |
| مؤلف       | فاطمه خلیلی                                         |
| ناشر       | خط آخر                                              |
| صفحه آرایه | رضا کاوه                                            |
| مطراح جلد  | رضا کاوه                                            |
| نوبت چاپ   | اول، ۱۴۰۰                                           |
| تیراژ      | ۱۰۰۰ نسخه                                           |
| قیمت       | ۴۵۰۰۰ تومان                                         |

ISBN: 978-622-7744-07-1

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

---

### سخن مؤلف

ازدواج برای بسیاری از بزرگسالان یکی از مهم‌ترین و نزدیک‌ترین روابط در زندگی است و از این‌رو کیفیت روابط زناشویی می‌تواند پیامدهای مهمی در رفاه حال عمومی افراد به همراه داشته باشد. کتاب حاضر به نحوی تدوین شده تا خواننده پس از مطالعه، درباره مفهوم رضایت زناشویی و عوامل مؤثر بر آن، علل اختلافات زناشویی، گام‌های خوشبختی در زندگی زناشویی، مفهوم تنظیم هیجان و ویژگی‌های آن، راهبردهای تنظیم هیجان، مدل‌های تنظیم هیجان، تنظیم هیجانی و بهبود خودکارآمدی در زنان، تنظیم هیجانی و ارتقاء شادکامی در زنان و در آخر، کلید رضایت زناشویی با نگاهی بر تنظیم هیجان در زنان، اطلاعاتی در سطح پایه به دست آورد.

آنچه من را بر آن داشت تا با تألیف کتاب حاضر بپردازم، کمک به دانشجویان رشته‌های روانشناسی عمومی و روانشناسی بالینی به منظور نوشتن پایان‌نامه و همچنین پژوهش در حوزه رضایت زناشویی و تنظیم هیجان می‌باشد. کتاب پیش‌روی اثر گرانقدری است که به صورت روان و با رویکردی کاملاً کاربردی و با شرح جزئیات کامل به بررسی موضوع کلید رضایت زناشویی؛ با نگاهی بر تنظیم هیجان در زنان می‌پردازد. امید است استفاده از مطالب این کتاب به دانشجویان عزیز جهت ارتقای سطح کیفی پایان‌نامه‌هایشان کمک کند. در پایان از تمامی اساتید، دانشجویان و پژوهشگران عزیز خواستارم که در راستای هر چه بهتر شدن این مجموعه، بنده را از نظرات سازنده خود جهت رفع اشکالات موجود در کتاب برای چاپ بعدی مطلع سازید.

فاطمه خلیلی

---

## فهرست مطالب

|         |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| ۱۱..... | بخش اول: رضایت زناشویی                       |
| ۱۴..... | تاریخچه‌ی مطالعه‌ی رضایت زناشویی             |
| ۱۶..... | مفهوم رضایت زناشویی                          |
| ۱۹..... | مطالعه رضایت زناشویی در دوره‌های مختلف زندگی |
| ۲۰..... | عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی                  |
| ۲۰..... | ۱- مهارت‌های ارتباطی                         |
| ۲۱..... | ۲- تقابل                                     |
| ۲۲..... | ۳- مهارت‌های حل مسئله                        |
| ۲۲..... | ۴- عوامل شناختی                              |
| ۲۳..... | ۵- هیجان و مهارت‌مندی هیجانی                 |
| ۲۳..... | ۶- صمیمیت و خود افشاسازی                     |
| ۲۴..... | ۷- عملکرد جنسی                               |
| ۲۴..... | ۸- ویژگی‌های شخصیتی                          |
| ۲۵..... | ۹- سبک‌های دلبستگی                           |
| ۲۶..... | ۱۰- فردیت و تمایز خود                        |
| ۲۶..... | ۱۱- بهداشت روانی و جسمی                      |
| ۲۷..... | ۱۲- سن                                       |
| ۲۷..... | ۱۳- تحصیلات                                  |
| ۲۸..... | ۱۴- درآمد و شغل                              |

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۲۸ | ۱۵- ایفای نقش                                 |
| ۲۹ | ۱۶- فرزندان                                   |
| ۲۹ | ۱۷- حمایت خانوادگی و اجتماعی                  |
| ۳۰ | ۱۸- عوامل فرهنگی                              |
| ۳۱ | ۱۹- مذهب                                      |
| ۳۱ | ۲۰- رویدادهای زندگی                           |
| ۳۱ | علل مشکلات و اختلافات زناشویی                 |
| ۳۳ | گام‌های خوشبختی در زندگی زناشویی              |
| ۳۸ | سؤالاتی برای مرور و یادآوری                   |
| ۳۹ | <b>بخش دوم: تنظیم هیجان در زنان</b>           |
| ۴۳ | تعریف هیجان                                   |
| ۴۶ | اهمیت هیجان                                   |
| ۴۶ | انواع هیجان‌ها                                |
| ۵۰ | کنترل هیجانی                                  |
| ۵۱ | کنترل خوش‌خیم                                 |
| ۵۲ | کنترل پر خاشگری                               |
| ۵۳ | بازداری هیجانی                                |
| ۵۶ | نشخوار                                        |
| ۵۸ | آلکسی تیمیا                                   |
| ۵۹ | حیطه و چارچوب تنظیم هیجان                     |
| ۶۰ | مفاهیم تنظیم هیجان                            |
| ۶۴ | توسعه تنظیم هیجان                             |
| ۶۶ | ویژگی‌های تنظیم هیجان                         |
| ۶۷ | راهبردهای تنظیم هیجان                         |
| ۶۸ | ۱- انتخاب موقعیت                              |
| ۶۹ | ۲- تعدیل موقعیت                               |
| ۷۱ | ۳- تنظیم توجه                                 |
| ۷۲ | ۴- تغییر شناختی                               |
| ۷۴ | ۵- تعدیل پاسخ                                 |
| ۷۵ | راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم هیجان |