

امید درمانی، تنظیم هیجان و شفقت به خود در زنان افسرده

نویسنده:

توران نورانی قره تپه

www.ketab.ir



انتشارات شلاک

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	: نورانی قره‌تپه، توران، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور	: امید درمانی، تنظیم هیجان و شفقت به خود در زنان افسرده / نویسنده توران نورانی قره‌تپه.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات شلاک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۴ ص.
فروست	: گروه روان‌شناسی.
شابک	: 978-600-257-310-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۲۱] - ۱۲۴.
موضوع	: هیجان‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Hope -- Psychological aspects
موضوع	: هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Emotions -- Psychological aspects
موضوع	: شفقت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Compassion -- Psychological aspects
موضوع	: افسردگی در زنان
موضوع	: Depression in women
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۲۳۰۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



انتشارات شلاک

نام کتاب ✖ امید درمانی، تنظیم هیجان
و شفقت به خود در زنان افسرده

ناشر ✖ انتشارات شلاک

مؤلف ✖ توران نورانی قره تپه

چاپ اول ✖ ۱۴۰۰

شمارگان ✖ ۱۰۰۰ جلد

قیمت ✖ ۵۵۰۰۰ تومان

شابک ✖ ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۳۱۰-۰

جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ واحد ۱

تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

www.Shelak.ir

pubshelak@yahoo.com

فهرست

۱- مقدمه / ۹

۲- دعای هیجان / ۱۷

- تنظیم شناخت هیجان ----- ۱۷
- مفهوم خودآگاهی هیجانی ----- ۱۸
- دیدگاه‌ها و ساختارهای نظری هیجان ----- ۱۹
- تاریخچه هیجان ----- ۲۴
- هیجان‌ها و حالت‌های بدنی ----- ۲۵
- وجه تفاوت بین نظریه‌های هیجان ----- ۲۷
- فیزیولوژیک هیجان ----- ۲۸
- هفت جلوه رفتاری هیجان ----- ۲۹
- ویژگی‌های فیزیولوژیک ----- ۳۰
- واکنش‌های هیجانی ----- ۳۱

- ۳۱ ----- تمرکز توجه در هیجان
- ۳۲ ----- واکنش‌های درونی
- ۳۲ ----- ساختار اصلی هیجان
- ۳۳ ----- تنظیم هیجان و انواع آن
- ۳۵ ----- مبانی نظری تنظیم هیجان
- ۳۸ ----- اهمیت تنظیم شناختی هیجان
- ۳۹ ----- آثار مثبت تنظیم هیجان
- ۴۱ ----- پیامد دشواری در تنظیم هیجان
- ۴۲ ----- آموزش هیجان و یادگیری واکنش به آن
- ۴۴ ----- توجیه تمایلات پرخاشگرانه

۳- سبقت به خود / ۴۵

- ۴۵ ----- تعریف خود دلسوزی یا شفقت به خود
- ۴۹ ----- مفهوم شفقت به خود
- ۵۱ ----- اهمیت شفقت به خود
- ۵۲ ----- مؤلفه‌های شفقت به خود
- ۵۹ ----- شفقت به خود از دیدگاه روانشناسی مثبت‌گرا
- ۶۱ ----- همدلی

۴- افسردگی / ۶۳

- ۶۳ ----- تعاریف افسردگی از دیدگاه‌های مختلف
- ۶۵ ----- تاریخچه افسردگی
- ۶۶ ----- مبانی نظری و پیشینه پژوهشی افسردگی

- ۶۷ ----- سبب‌شناسی افسردگی
- ۶۷ ----- عوامل زیستی افسردگی
- ۶۸ ----- عوامل ژنتیک
- ۶۹ ----- عوامل اجتماعی
- ۷۰ ----- رویکرد روانشناسی به افسردگی
- ۷۱ ----- نظریه‌های مربوط به افسردگی
- ۷۲ ----- نظریه زیست‌شناختی
- ۷۳ ----- نظریه روان‌پویشی
- ۷۴ ----- دیدگاه رفتاری
- ۷۵ ----- نظریه شناختی
- ۷۷ ----- بی‌پناهی در ایجاد افسردگی (اسناد ذهنی)
- ۷۸ ----- مؤلفه‌های شناختی در افسردگی
- ۸۰ ----- مهارت‌های التیام افسردگی

۵- امید، ناامیدی و امید درمانی / ۸۱

- ۸۲ ----- تأثیر فشار زندگی بر ناامیدی
- ۸۳ ----- تأثیر پردازش اطلاعات بر ناامیدی
- ۸۴ ----- کلیاتی درباره امید
- ۸۵ ----- تعاریف مختلف امید
- ۸۶ ----- ماهیت و ابعاد امید
- ۸۸ ----- مبانی زیست‌شناختی امید
- ۸۸ ----- امید مهارتی اکتسابی
- ۹۰ ----- امید و خوش‌بینی
- ۹۱ ----- مفروضه‌های امید درباره آدمی

- ۹۲ ----- مؤلفه‌های امید
- ۹۴ ----- تفکر گذرگاه
- ۹۷ ----- تفکر عامل یا (کارگزار) -----
- ۹۸ ----- اصول امید درمانی
- ۱۰۱ ----- فرآیند امید درمانی
- ۱۰۱ ----- مرحله اول القای امید
- ۱۰۳ ----- مرحله دوم ارتقاء امید
- ۱۰۴ ----- مرور امید
- ۱۰۵ ----- برخی فنون مورد استفاده در امید درمانی
- ۱۰۵ ----- فن ایجاد چهارچوب برای آشکارسازی اهداف
- ۱۰۶ ----- فن خلق اهداف روشن و عملی
- ۱۰۷ ----- استفاده از مدل SMART برای تشخیص اهداف غیر مؤثر
- ۱۰۷ ----- فن ایجاد یک فیلم درونی
- ۱۰۷ ----- فن تجسم مثبت (داستان‌های امیدآفرین)
- ۱۰۸ ----- مدل خوش بینی سلیگمن
- ۱۰۹ ----- آموزش درباره گذرگاه‌های غیر مؤثر و ناقص
- ۱۱۰ ----- خلاصه مداخلات مربوط به امید

۶- نتایج یک پژوهش / ۱۱۳

- ۱۱۴ ----- مهارت‌آموزی مبتنی بر امید درمانی
- ۱۱۹ ----- نتیجه‌گیری