

مروری بر کنترل عواطف، مؤلفه‌ها، دیدگاه‌های نظری و روش‌های کنترل عواطف

منیره محمدی نژاد مطلق^۱

چکیده

هدف از مطالعه حاضر مروری بر کنترل عواطف، مؤلفه‌ها، دیدگاه‌های نظری و روش‌های کنترل عواطف می‌باشد. افراد در شرایط مختلف زندگی در رویارویی با مشکلات، هیجان‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند افراط و تفریط هیجان‌ها، افراد را منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می‌کند. از آنجاکه هیجان‌ها بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارند، داشتن مهارت کنترل هیجان امری ضروری به نظر می‌رسد. منظور از مهارت کنترل هیجان‌ها این است که فرد بیاموزد که چگونه هیجان‌های خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل کند. کنترل عواطف شامل مؤلفه‌های افسردگی، اضطراب، خشم و عاطفه مثبت می‌باشد. ۵ روش کلی برای کنترل عواطف وجود دارد که عبارت‌اند از: جلوگیری، ارزیابی مجدد، انحراف توجه، برنامه‌ریزی فعال و کمک خواستن. که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود.

واژه‌های کلیدی: کنترل عواطف، مؤلفه‌ها، دیدگاه‌های نظری، روش‌های کنترل عواطف

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی بالینی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران
m.mohammadinezhad3211@gmail.com