

هیجان‌ها، اضطراب و رابطه آن‌ها با تأثیرات جسمانی

مؤلف:

افسانه نیک‌محمدی

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	نیک محمدی، افسانه، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	هیجان‌ها، اضطراب و رابطه آن‌ها با تأثیرات جسمانی / مولف افسانه نیک محمدی.
مشخصات نشر	اردبیل: نشر نایاب، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۹۶ ص
شابک	978-622-202-236-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	هیجان‌ها -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
یادداشت	Emotions -- Physiological aspects
یادداشت	تنش (فیزیولوژی)
موضوع	Stress (Physiology)
موضوع	اضطراب -- اختلالات
موضوع	Anxiety disorders
موضوع	اختلال جسمانی
موضوع	Somatization disorder
رده‌بندی کنگره	RC۵۳۱
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۰۰۱
شماره کاتالانسی ملی	۷۶۲۶۶۶۶



هیجان‌ها، اضطراب و رابطه آن‌ها با تأثیرات جسمانی

مؤلف: افسانه نیک محمدی

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

طراح و صفحه آرا: مینا معرفت

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN:978-622-202-236-5

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات نایاب

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۳۶-۵

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۴۵۳۳۸۴۲۹۴۱-۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: اختلال جسمانی کردن	۱
مقدمه	۱
مفهوم جسمانی کردن	۳
نظریه‌های مرتبط با جسمانی کردن	۵
بیان جسمانی درماندگی	۷
جسمانی کردن آشکارکننده بیماری‌های روانی	۸
شناخت	۹
سبک مقابله سرکوب کننده	۱۰
فصل دوم: هیجان‌ها و ناگویه هیجانی	۱۳
هیجان	۱۳
تجربیات خصوصی حالت‌های بدنی رُست‌ها	۱۵
انواع هیجان‌های اصلی	۱۶
فواید هیجان	۲۱
زبان‌های هیجان	۲۲
نقش هیجان‌ها در هوش	۲۳
هوش هیجانی	۲۴
تاریخچه هوش هیجانی	۲۶
هوش‌بهر و هوش هیجانی	۲۸
مؤلفه‌های هوش هیجانی	۳۰
هوش هیجانی و موفقیت شغلی	۳۲
هوش هیجانی و سلامت	۳۳

۴۰		کاربردهای هوش هیجانی در محیط کار
۴۱		هوش هیجانی و استرس
۴۳		ناگویی هیجانی
۴۷		مفهوم عواطف و هیجانات
۴۸		کنترل عواطف
۴۹		مدیریت هیجانی
۴۹		چگونگی مدیریت هیجان ها
۵۰		تاریخچه ناگویی هیجانی
۵۳		مفهوم ناگویی هیجانی
۵۴		ویژگی های افراد مبتلا به ناگویی هیجانی
۵۵		ناگویی هیجانی به عنوان اختلالی ناشی از هوش هیجانی پایین
۵۶		شیوع ناگویی هیجانی
۵۷		سبب شناسی ناگویی هیجانی
۵۸		اساس نورولوژیک ناگویی هیجانی
۵۹		الگوی تحولی تجربه هیجانی لن و شوارتز
۶۰		دیدگاه شناختی ناگویی هیجانی
۶۱		فصل سوم: اضطراب
۶۲		ماهیت اضطراب
۶۲		تعریف اضطراب
۶۴		فیزیولوژی اضطراب
۶۵		علائم شایع
۶۷		علائم اضطراب
۶۷		سبب شناسی اضطراب
۶۹		همه گیر شناسی
۷۷		درمان اضطراب
۷۷		دیدگاه تحلیل روانی
۷۷		دیدگاه رفتارگرایی
۷۸		دیدگاه انسان گرایی و اصالت وجودی