

۲۲۹۷ ۴۴۸

بسمه تعالی

استرس و مشکلات هیجانی

تألیف و گردآوری:
محمد حسن زمانی زرگر

۱۴۰۱

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	زمانی زرگر، محمدحسن، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	استرس و مشکلات هیجانی / تألیف محمدحسن زمانی زرگر .
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۱ .
مشخصات ظاهری	۷۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۳۱۹۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه .
موضوع	فشار روانی
	فشار روانی-کنترل جنبه‌های روانشناسی
	هیجان‌ها
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۳۸۶۱۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

استرس و مشکلات هیجانی

محمدحسن زمانی زرگر

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۱

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۳۱۹۴-۵

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

۳۵۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف و گردآوری:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من زعلم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	بخش اول: مقدمه.....
۱۵	بخش دوم: استرس و رویدادهای استرس زا.....
۱۶	رویکرد پاسخ محور.....
۱۷	رویکرد محرک محور.....
۱۸	رویکرد فرایند شناختی - فراکنشی.....
۲۰	انواع استرس.....
۲۱	رویدادهای استرس زای زندگی و افسردگی.....
۲۳	رویدادهای تروماتیک (آسیب زا) و افسردگی.....
۲۴	رویدادهای استرس زا و اضطراب.....
۲۷	بخش سوم: مشکلات هیجانی.....
۲۸	مؤلفه‌های هیجان.....
۲۸	ویژگی‌های هیجان.....
۳۰	تنظیم هیجانی درون فردی.....
۳۱	ساختار عاطفی.....
۳۳	تفاوت‌های فردی در حوزه هیجان.....
۳۵	تنظیم هیجانی بین فردی.....
۴۰	اختلال اضطرابی.....
۴۲	عوامل مؤثر محیطی در اضطراب.....
۴۴	بررسی اضطراب از منظر زیست‌شناسی.....
۴۴	روان رنجوری درونی شده آیزنگ.....
۴۵	سیستم بازدارنده رفتاری گری.....
۴۷	بازدارنده رفتاری کاگان.....
۴۸	همبودی بین افسردگی و اضطراب.....
۴۸	افسردگی.....
۵۲	نظریه شناختی بک.....
۵۳	سوگیری یا خطاهای منطقی نظامند.....
۵۴	فرض یا باورهای زیربنایی.....