

فهرس مختصر

21	مقدمة الترجمة
25	مقدمة التأليف
	الباب الأول: مبادئ وقضايا عامة:
30	الفصل الأول: طبيعة الانفعال
81	الفصل الثاني: تطور الانفعال
117	الفصل الثالث: الثقافة والانفعال
157	الفصل الرابع: الانفعال والجسم : الجهاز العصبي المستقل والهرمونات
201	الفصل الخامس: الانفعال والمخ : الجهاز العصبي المركزي
243	الفصل السادس: تنظيم الانفعال
	الباب الثاني: بعض الانفعالات الفردية :
278	الفصل السابع: الخوف والقلق
307	الفصل الثامن: الغضب والاشمئزاز
353	الفصل التاسع: الحب
399	الفصل العاشر: السعادة والانفعالات الإيجابية
439	الفصل الحادي عشر: انفعالات الوعي بالذات
	الباب الثالث: بحوث الانفعال في فروع علم النفس:
464	الفصل الثاني عشر : ارتقاء الانفعال
501	الفصل الثالث عشر : الانفعال والشخصية
527	الفصل الرابع عشر: تأثيرات الانفعال في المعرفة
565	الفصل الخامس عشر: الانفعال في علم النفس الكلينيكي
595	خاتمة
602	المراجع

فهرس تفصيلي

21	مقدمة الترجمة
25	مقدمة التأليف
الباب الأول مبادئ وقضايا عامة	
30	الفصل الأول: طبيعة الانفعال:
31	ما الانفعال؟
36	مناهج البحث : استحثاث الانفعال
39	مناهج البحث : قياس الانفعال
41	التقارير الذاتية
42	القياسات الفيزيولوجية
47	الملاحظات السلوكية
49	نظريات الانفعال
49	نظرية جيمس - لانج
51	نظرية كانون - بارد
51	نظرية شخاخر - سينجر
56	العلاقات بين المعرفة والمشاعر والفيزيولوجي والسلوك
56	سرعة التقييمات الانفعالية
58	هل الأحاسيس الجسمية ضرورية للمشاعر الانفعالية؟
61	هل السلوك الانفعالي ضروري للمشاعر الانفعالية؟ هل هي تحدد المشاعر الانفعالية؟
67	تقييم كلي لنظرية جيمس - لانج
68	تصنيف الانفعالات
68	نموذج الانفعالات الأساسية
70	نماذج الأبعاد في الانفعال

المحتويات

74	الانفعالات كتكوينات من العمليات الكامنة
76	ملخص
77	مصطلحات مفتاحية
79	أسئلة فكر
80	اقتراحات لمشروعات بحثية
80	اقتراحات لقراءات إضافية
81	الفصل الثاني: تطور الانفعال :
82	منظور تطوري للانفعال .
83	مبادئ أساسية في النظرية التطورية
87	الانفعالات كتكيفات
90	الانفعالات كبرامج عصبية رئيسة
95	الوظائف الشخصية الداخلية في الانفعال .
96	الوظائف الاجتماعية في الانفعال .
98	هل بعض جوانب الانفعال عامة أو عالمية ؟
99	التعبيرات الوجهية للانفعال
106	التقييمات والانفعال
110	الجوانب الفيزيولوجية للانفعال
114	ملخص
115	مصطلحات مفتاحية
115	أسئلة فكر
116	اقتراحات لمشروعات بحثية
116	اقتراحات لقراءات إضافية
117	الفصل الثالث : الثقافة والانفعال :
118	ما الثقافة؟

المحتويات

119	تعريف ومتضمناته
120	الفروق الثقافية في مفاهيم الانفعال
123	هل لدى الثقافات كلها الانفعالات " الأساسية نفسها "
126	فرض سابير - وورف
128	الانفعالات زائدة التحدد مقابل الانفعالات ناقصة التحدد
130	الفروق الثقافية في عمليات الانفعال
130	الثقافة والتقييمات الانفعالية
131	الفروق الثقافية في التعبيرات الانفعالية
138	الفروق الثقافية في تفسير التعبيرات الوجهية
139	جوانب في الثقافة تتنبأ بالفروق في الانفعال
139	الفردية مقابل الجماعية
142	مسافة القوة : المجتمعات الرأسية مقابل المجتمعات الأفقية
144	معرفة خطية مقابل معرفة دياكتيكية (جدلية)
147	قضايا منهجية في دراسة الثقافة.
149	تكامل المداخل التطورية والثقافية.
149	ايكمان (1972) النظرية العصبية - الثقافية في الانفعال
151	راسل (1991) وقائع الانفعال باعتبارها سيناريوهات مركبة اجتماعيا
152	كلتير و هايدت (1999) مستويات التحليل
153	ملخص
154	مصطلحات مفتاحية
155	أسئلة فكر
156	اقتراحات لمشروعات بحثية
156	اقتراحات لقراءات إضافية

المحتويات

157	الفصل الرابع: الانفعال والجسد: الجهاز العصبي المركزي والهرمونات:
158	الجهاز العصبي المستقل
159	القتال أو الفرار: الجهاز العصبي التعاطفي (السمبتاوي)
162	استرح واهضم: الجهاز العصبي نظير التعاطفي (الباراسمبتاوي)
163	كيف يعمل الجهازان التعاطفي ونظير التعاطفي معا
166	الهرمونات والجهاز الغدي الأصم
167	مقياس الجوانب الفيزيولوجية للانفعالات
167	القياسات المستخدمة بشكل عام
172	تحديات القياس
174	الجهاز العصبي التعاطفي والانفعال
174	"التصاق" الجوانب الفيزيولوجية والمشاعر والسلوك
177	الفروق في عمل الجهاز العصبي المستقل في الانفعالات
182	الجوانب الفيزيولوجية في الانفعالات الإيجابية
183	الضغط وعواقبه الصحية
184	هانز سيللي واكتشاف الضغط
186	تعريف الضغط وقياسه
190	كيف يمكن للضغط أن يؤثر في الصحة
196	الجهاز العصبي نظير التعاطفي والانفعالات
197	ملخص
198	مصطلحات مفتاحية
200	أسئلة فكر
200	اقتراحات لمشروعات بحثية
200	اقتراحات لقراءات إضافية

201	الفصل الخامس: الانفعال والمخ: الجهاز العصبي المركزي :
203	الطرق المستخدمة في دراسة المخ
203	دراسات جراحية
205	قياسات تخطيط كهربية المخ
208	تصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي
210	تقنيات الكيمياء العصبية
212	اللوزة والانفعال: نبذة تاريخية
212	ملاحظات على الحيوانات والبشر ممن لديهم عيوب في اللوزة
214	دراسات عملية عن الارتباط الشرطي (تشريط الخوف)
216	دراسة اللوزة والخوف عند البشر
217	ما وراء الخوف في اللوزة والانفعالات الأخرى
219	اللوزة والذاكرة الانفعالية
221	التشريح العصبي للانفعال : بعض أبنية مهمة
221	ما تحت المهاد البصري
223	القشرة الجذيرية (المنعزلة)
225	قشرة مقدم الفص الجبهي
230	تراكم النوبات ومنطقة الغطاء البطيني: دائرة المكافأة في المخ
232	الكيمياء العصبية للانفعال : بعض الناقلات العصبية المهمة
232	الدوبامين
234	السيروتونين
237	اندروفينات - بيتا وبيتيدات (هضميد) الأفيون
238	ملخص
239	مصطلحات مفتاحية
241	أسئلة فكر

المحتويات

241	اقتراحات لمشروعات بحثية
241	اقتراحات لقراءات إضافية
243	الفصل السادس: تنظيم الانفعال:
243	آليات دفاع الأنا عند فرويد: تصنيف مبكر للمواءمة
247	نموذج العملية في تنظيم الانفعال
248	الاستراتيجيات المتمركزة حول الموقف
253	الاستراتيجيات المتمركزة حول المعرفة
253	التحكم الانتباهي
257	إعادة التقييم المعرفي
259	أنماط مختلفة من إعادة التقييم
261	الاستراتيجيات المتمركزة على الاستجابة
262	عبر عن مشارعرك
264	ممارسة الرياضة
266	الاسترخاء
267	قمع التعبير الانفعالي
268	استراتيجية الهروب الانفعالي: العقاقير، الكحول، الطعام
268	الأسس الحيوية العصبية لتنظيم الانفعال
270	أي استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي الأفضل
273	ملخص
273	مصطلحات مفتاحية
276	أسئلة فكر
276	اقتراحات لمشروعات بحثية
276	اقتراحات لقراءات إضافية

الباب الثاني بعض الانفعالات الفردية

278	الفصل السابع: الخوف والقلق:
279	ما الذي يخيفنا؟
282	الخوف والانتباه إلى التهديدات
285	مقاييس سلوكية للخوف والقلق
285	التعبيرات الوجهية للخوف
286	تيسير منعكس الاجفال
287	مقاييس سلوكية أخرى
288	بيولوجية الخوف والقلق
288	استجابات الجهاز العصبي المستقل
291	تطبيق : القلق واكتشاف الكذب
294	نظام الكف السلوكي
295	اللوزة وتيسير استجابة الاجفال
296	اللوزة واكتشاف الخطر
299	الكيمياء العصبية : مضادات القلق وآليات عملها
300	الفروق الفردية في الخوف والقلق
301	الوراثة
303	تأثير القلق على الحياة اليومية
304	ملخص
305	مصطلحات مفتاحية
306	أسئلة فكر
306	مقترحات لقراءات إضافية
307	الفصل الثامن : الغضب والاشمئزاز :
308	ما الذي يثير الغضب ؟

المحتويات

309	مواقف الغضب النموذجية
310	فرض الاحباط - العدوان
311	النموذج المعرفي - الترابطي الحديث: الغضب بدون عزو
313	أثر تقييمات التحكم
314	وضع الأشياء بجانب بعضها البعض: ما الذي يثير الغضب؟
316	قياس الغضب والعدوان
316	التقارير الذاتية عن الغضب
318	تعبيرات الوجه المعبرة عن الغضب
320	السلوكيات العدوانية
321	المقاييس الضمنية للغضب والعدوان
322	بيولوجية الغضب والعدوان
322	التشريح العصبي للغضب والعدوان
323	الكيمياء العضوية : السيروتونين والتستوستيرون
325	الغضب والجهاز العصبي اللا ارادي
326	الفروق الفردية والموقفية
326	من الذي يصبح عدوانيا؟
328	الوراثة والعدوان
330	الفروق الجنسية في الغضب والعدوان
333	بنية الأسرة
334	أثر مشاهدة العنف في وسائل الإعلام
336	تطبيقات : الوقاية من العنف
337	التصالح
337	ضبط السلوك العدواني في الطفولة
338	ضبط الغضب لدى الراشدين

المحتويات

340	الاشمئزاز
340	هل الاشمئزاز انفعال؟
342	ما الذي يدعو إلى الاشمئزاز؟
345	بيولوجية الاشمئزاز
346	الاشمئزاز الجوهري (المادي) مقابل الاشمئزاز الأخلاقي
347	الاشمئزاز: الارتقاء والفروق الفردية
348	التخلص من الاشمئزاز
349	ملخص
349	مصطلحات مفتاحية
351	أسئلة فكر
352	اقتراحات لقراءات إضافية
353	الفصل التاسع: الحب:
354	هل الحب انفعال؟
355	مدخل النمط الأولي للحب
357	ثلاثة انماط من الحب: بولبي والروابط الوجدانية
358	الحب كتعلق بالوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين
361	حب الرعاية ونظام تقديم الرعاية
364	الرغبة الجنسية
368	مراجعة لوجهات نظر بولبي: ثلاثة أنواع من الحب
369	اكسوتوسين: الناقل العصبي للحب
372	بيولوجية التعلق، الأفيونات داخلية المنشأ
374	التفهم
377	الحب الرومانسي والزواج
381	التنبؤ بالجابذية الرومانسية

المحتويات

382	التعلق في العلاقات الرومانسية الراشدة
388	الاستمرار والرضا الزوجي
393	التعلق والصداقة
395	ملخص
395	مصطلحات مفتاحية
398	أسئلة فكر
398	اقتراحات لمشروعات بحثية
398	اقتراحات لقراءات اضافية
399	الفصل العاشر: السعادة والانفعالات الإيجابية :
400	هل السعادة انفعال؟
401	قياس سمة السعادة
404	ما الذي يجعل الناس سعداء؟
404	الأسباب التي يقررها أصحابها للسعادة
406	الشخصية : نظرية الأعلى (القمة) الأسفل (القاع) في السعادة
408	الثروة والسعادة
411	ارتباطات أخرى بالسعادة
413	بعض المتغيرات التي لها - للدهشة - تأثير ضعيف
414	أحداث من شأنها أن تنقص من الرضا عن الحياة
415	أنشطة قد تزيد الرضا عن الحياة
416	حالات الانفعالات الايجابية
417	وظيفة : نظرية التوسيع والبناء في الانفعالات الإيجابية
418	الانفعال الإيجابي كتأثير مناقض (مقابل)
420	التعبيرات الوجهية للانفعال الإيجابي
423	المقاييس الفيزيولوجية للانفعال الإيجابي

المحتويات

425	الحماس : استباق المكافأة
427	القناعة
428	الأمل والتفاؤل
431	التسلية والدعابة
431	ما الذي يجعل شيئاً ما مضحكاً؟
433	ما الذي يضحك الناس؟
435	الضحك والصحة
436	ملخص
437	مصطلحات مفتاحية
438	أسئلة فكر
438	اقتراحات لمشروعات بحثية
438	اقتراحات لقراءات إضافية
439	الفصل الحادي عشر: انفعالات الوعي بالذات:
439	الحرص والخرى والذنب. أهى انفعال واحد أم ثلاثة انفعالات؟
443	الحرص
444	الخبرات التي تثير الحرج
447	التعبيرات الوجهية في الحرج
449	الفروق الفردية في الحرج
450	الخرى والذنب
454	الذنب والندم
456	الفخر
457	التعبير عن الفخر
458	الفروق الثقافية في الحرج والخرى والفخر
459	الغيرة والحسد

المحتويات

460	ملخص
461	مصطلحات مفتاحية
462	أسئلة فكر
462	اقتراحات لقراءات اضافية
الباب الثالث بحوث الانفعال في فروع علم النفس	
464	الفصل الثاني عشر: ارتقاء (تطور) الانفعال:
466	الانفعال عند الطفل حديث الولادة
467	الصراخ
468	الابتسام
470	الاستجابة للخطر
471	هل يخبر الأطفال حديثو الولادة انفعالات منفصلة؟
473	ظهور الانفعالات المتميزة
476	النضج الجسمي
477	النضج المعرفي
478	التفاعل الاجتماعي
479	ارتقاء الاتصال الانفعالي: الادراك، المشاركة والحديث عن الانفعالات
480	الذاتية المتبادلة
481	تفسير التعبيرات الوجهية في الانفعال
483	اللغة الانفعالية
484	ارتقاء الروابط الانفعالية: التعلق
487	تطبيع التعبير الانفعالي اجتماعيا
491	الانفعال في المراهقة
493	الارتقاء الانفعالي في الرشد
493	اتساق الفرد عبر مراحل العمر

المحتويات

494	اتجاهات العمر في الشدة الانفعالية
495	الظهور الانفعالي
496	تنظيم الانفعال
497	ملخص
498	مصطلحات مفتاحية
499	أسئلة فكر
500	اقتراحات لمشروعات بحثية
500	اقتراحات لقراءات إضافية
501	الفصل الثالث عشر: الانفعال والشخصية:
502	الفروق الفردية في الاستجابة الانفعالية
502	الانفعالات "والعوامل الخمس الكبرى" في الشخصية
509	التناظر الأمامي والفروق الفردية في الانفعال
511	الذكاء الانفعالي (الوجداني)
513	مقاييس الذكاء الوجداني
513	مقاييس التقرير الذاتي
515	مقاييس الأداء / القدرة
520	ثبات وصدق اختبارات الذكاء الوجداني
522	هل يمكن تدريس الذكاء الوجداني؟
524	ملخص
524	مصطلحات مفتاحية
526	أسئلة فكر
526	اقتراحات لمشروعات بحثية
526	اقتراحات لقراءات إضافية

المحتويات

527	الفصل الرابع عشر: تأثيرات الانفعال في المعرفة:
528	الانفعالات والانتباه
531	الانفعالات والذاكرة
533	الانفعال وتكوين الذاكرة
536	الانفعال ومخزون الذاكرة
538	الانفعال واسترجاع الذكريات
539	الانفعالات وعملية تجهيز المعلومات
540	تكافؤ الأثر ونسقيته مقابل التفعيل الحدسي
545	التأثير الإيجابي والابداع
546	الواقعية الاكتئابية
550	الانفعالات واتخاذ القرار
551	فرض المعلم الجسمي
553	الاختيارات القائمة على التفضيلات والقيم
556	الانفعالات والتفكير الخلقى
559	الجوانب السلبية في الاعتماد على الانفعالات
561	ملخص
562	مصطلحات مفتاحية
563	أسئلة فكر
563	اقتراحات لمشروعات بحثية
564	اقتراحات لقراءات إضافية
565	الفصل الخامس عشر: الانفعال في علم النفس الكليكي:
566	الاكتئاب
570	فرض عدم الحساسية للمكافأة في الاكتئاب
572	نمطان من الاكتئاب

المحتويات

573	الأوجه المعرفية في الاكتئاب
575	علاج الاكتئاب
579	الهوس والاضطراب ثنائي القطب
581	اضطرابات القلق
585	اسباب اضطرابات القلق
587	علاج اضطرابات القلق
589	الاضطرابات الوسواسية - القهرية
590	اضطرابات الشخصية المضادة للمجتمع والتفهم
591	ملخص
591	مصطلحات مفتاحية
594	أسئلة فكر
594	اقتراحات لمشروعات بحثية
594	اقتراحات لقراءات إضافية
595	خاتمة:
595	ما الانفعال؟
597	كيف نقيس الانفعال؟
598	ما الذي يسبب الانفعال؟
600	كيف تؤثر الانفعالات في حياتنا؟
602	المراجع