

عوامل روانشناختی موثر در بی خوابی

نویسنده:

زهرا تولایی نژاد

انتشارات آزمون یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: تولایی نژاد، زهرا، ۱۳۷۱ -

عنوان و نام پدیدآور: عوامل روانشناختی موثر در بی خوابی / نویسنده زهرا تولایی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۵۵ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۲ - ۹۲ - ۶۸۳۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: خواب -- جنبه های روانشناسی Sleep -- Psychological aspects

موضوع: اختلالات خواب - درمان Sleep disorders -- Treatment

موضوع: بی خوابی - درمان Insomnia -- Treatment

رده بندی کنگره: BF ۱۰۷۸

رده بندی دیویی: ۶۳/۱۵۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۸۰۴۸۱۱۹

شابک: ۸۱۴۰



عنوان: عوامل روانشناختی موثر در بی خوابی

نویسنده: زهرا تولایی نژاد

ناشر: آزمون یار پویا

۴۴۰۰۰ ریال

مدیر تولید: حسین مجدیان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۰

شابک: ۹۲ - ۹۲ - ۶۸۳۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸.

تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن بست مبین - شماره ۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۹۲۱ - همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵.....	پیشگفتار
--------	----------

فصل اول: کلیات و مقدمات

۹.....	مقدمه
۱۰.....	بی خوابی
۱۱.....	کمال گرایی
۱۳.....	دشواری در تنظیم هیجان
۱۴.....	حساسیت اضطرابی
۱۵.....	افکار تکرار شونده منفی
۱۶.....	تحمل ناپذیری عدم قطعیت

فصل دوم: خواب و اختلالات خواب

۱۹.....	مبانی و تعاریف
۲۲.....	ویژگی های تشخیصی بی خوابی
۲۴.....	تشخیص افتراقی
۲۵.....	شیوع اختلال بی خوابی
۲۶.....	سبب شناسی اختلال بی خوابی
۳۱.....	سیر و پیش آگهی
۳۲.....	پیامدهای بی خوابی
۳۵.....	سایر مشکلات و بیماری های همبود با بی خوابی

۳۶.....	تحقیقات مرتبط بین بی خوابی و سازه های فراتشخیصی
۴۰.....	خلاصه فصل

فصل سوم: کمالگرایی

۴۳.....	مبانی و تعاریف
۴۶.....	انواع کمال گرایی
۴۷.....	کمال گرایی، آسیب شناسی روانی و مشکلات مربوط به خواب
۴۹.....	تحقیقات مرتبط بی خوابی با کمال گرایی
۵۱.....	خلاصه فصل

فصل چهارم: تنظیم هیجان

۵۵.....	مبانی و تعاریف
۵۷.....	کارکردهای تنظیم هیجان
۵۸.....	بی نظمی هیجانی (دشواری در تنظیم هیجان)
۵۹.....	نقش دشواری در تنظیم هیجان در آسیب شناسی اختلالات روان شناختی
۶۱.....	تنظیم هیجان و مشکلات مربوط به خواب
۶۳.....	تحقیقات مرتبط با بی خوابی و دشواری در تنظیم هیجان
۶۴.....	خلاصه فصل

فصل پنجم: حساسیت اضطرابی

۶۷.....	حساسیت اضطرابی
۶۹.....	مبانی و تعاریف
۶۹.....	حساسیت اضطرابی و آسیب شناسی روانی
۷۳.....	دیدگاه ها و مدل های مختلف در رابطه با حساسیت اضطرابی
۷۳.....	مدل سلسله مراتبی اضطراب

۷۴.....	نظریه انتظار اضطراب
۷۵.....	دیدگاه شناختی
۷۹.....	دیدگاه رفتاری
۸۲.....	دیدگاه رفتاری - زیستی
۸۳.....	مدل‌های آسیب پذیری
۸۴.....	حساسیت اضطرابی و مشکلات مربوط به خواب
۸۶.....	تحقیقات مرتبط با بی‌خوابی و حساسیت اضطرابی
۸۹.....	خلاصه فصل

فصل ششم: افکار تکرار شونده منفی

۹۳.....	مبانی و تعاریف
۹۳.....	مدل‌های پیشینی کننده افکار تکرار شونده منفی
۹۳.....	تحمل ناپذیری عدم قطعیت
۹۴.....	مدل پذیرش و تعهد
۹۵.....	مدل نظم بخشی هیجانی
۹۵.....	مدل فراشناختی
۹۶.....	مدل تنظیم هیجانی
۹۶.....	انواع افکار تکرار شونده منفی
۱۰۰.....	پیامدهای افکار تکرار شونده منفی
۱۰۰.....	افکار تکرار شونده منفی و بی‌خوابی
۱۰۳.....	تحقیقات مرتبط با بی‌خوابی و افکار تکرار شونده منفی
۱۰۳.....	خلاصه فصل

پیشگفتار

هدف از نگارش کتاب بررسی عوامل مؤثر روان شناختی در بی خوابی است. فصل اول تا هفتم به ترتیب شامل کلیات و مقدمات، خواب و اختلالات خواب، کمال گرایی، دشواری در تنظیم هیجان، حساسیت اضطرابی، افکار تکرارشونده منفی، تحمل ناپذیری عدم قطعیت، تحقیقات پیشین و سخن پایانی است. این کتاب، با توجه به اهمیت موضوعات مورد بررسی تدوین گردیده است. به دلیل اهمیت کاهش کیفیت زندگی در مبتلایان به بی خوابی و هزینه های مربوط به آن در سطح فردی و سازمانی موجب شده است که بی خوابی به عنوان یک معضل بهداشتی در سطح جوامع محسوب شود. لذا شناسایی عوامل روان شناختی که به نحوی با این بیماری مرتبطند به منظور شناسایی راه های پیشگیری، سبب شناسی صحیح و درمان کارآمد و مؤثر این مشکل از اهمیت بالایی برخوردار است. تبیین آسیب شناسی و شناسایی متغیرهای اصلی تاثیرگذار بی خوابی، می تواند در برنامه ریزی درمانی این افراد مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین، با توجه به پیامدهای منفی بی خوابی روی عملکرد تحصیلی، شغلی و نیز کیفیت زندگی دانشجویان که از مهمترین سرمایه های جامعه هستند و با توجه به شرایط فشارآور محیط تحصیلی و خوابگاهی، بررسی و مطالعه مشکلات بی خوابی دانشجویان بسیار ضروری به نظر می رسد.