

## عنوان مقاله:

هیجان و آسیب شناسی روانی و نقش کنترل هیجانات در سلامت جسمی و روانی

## محل انتشار:

سیزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

## نویسندگان:

نرگس سرایلو - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، پردیس دانشگاهی امام خمینی گرگان واحد علی آباد

طاهره کوهستانی - فارغ التحصیل مقطع کارشناسی مهندسی معماری، دانشگاه پیام نور گنبدکاووس

یحیی سرایلو - فارغ التحصیل سطح ۲ حوزه علمیه.. حوزه سفیران هدایت امام جواد علیه السلام آزادشهر

میلاد سرایلو

## خلاصه مقاله:

هیجان ها از بزرگ ترین نعمت های الهی اند که در انسان به ودیعت نهاده شده، زندگی بدون آن ها، بی روح، تیره و ماشینی می نماید و سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. وضعیت هیجانی می تواند قضاوت های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز نحوه برخوردهای اجتماعی وی را تحت تاثیر قرار دهد. جلوه های هیجانی نقش های متفاوتی ایفا می کنند، از جمله اینکه به عنوان وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می روند و فرد می تواند از طریق آن ها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. از سوی دیگر نیز ما یاد می گیریم چگونه پیام های هیجانی دیگران را بخوانیم، بازشناسی کنیم و طبق آن ها رفتاری مناسب انجام دهیم. شواهد بسیاری نشان می دهند افرادی که در زمینه احساسات و عواطف خود قوی و چیره دست هستند، یعنی احساسات خود را به خوبی کنترل می کنند و احساسات دیگران را درک کرده اند و با آن ها به خوبی کنار می آیند، در هر زمینه زندگی، خواه روابط خصوصی و خانوادگی و خواه در مراودت های سیاسی و اجتماعی از مزیت خوبی برخوردارند. بنابراین، ایجاد و بازشناسی هیجان ها شیوه های مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی ما هستند. در این مقاله به موضوع مهم هیجان و آسیب شناسی روانی و نقش کنترل هیجانات در سلامت جسمی و روانی پرداخته شده است.

## کلمات کلیدی:

هیجان، آسیب شناسی روانی، کنترل هیجان، سلامت جسم و روان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1773778>

