

عنوان :

ارتباط ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی با

سلامت روان

مؤلف :

سارا آزادسیر

سرشناسه : آزادسیر، سارا، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام : ارتباط ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی با سلامت روان / مولف سارا آزادسیر
 پدیدآور :
 مشخصات نشر : تهران: حکایت قلم نوین، ۱۳۹۶
 مشخصات : ۱۸۴ ص: ۵/۱۴ x ۵/۲۱ س.م.
 ظاهری :
 شابک : 978-600-8081-60-9
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی :
 موضوع : حمایت اجتماعی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
 موضوع : Social advocacy -- Iran -- Case studies
 موضوع : ذهن آگاهی (روان‌شناسی) -- ایران -- نمونه‌پژوهی
 موضوع : Mindfulness (Psychology) -- Iran -- Case studies
 موضوع : دانشجویان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی
 موضوع : College students -- Iran -- Mental health -- Case studies
 رده بندی دکر : HV۱۳۹۶۳۸۵/۴ب
 رده بندی نویی : ۶۰۹۵۶ +۱
 شماره کتابسسی : ۴۷۳۳۰
 ملی :



حکایت قلم

ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی ادراک شده و سلامت روان

مؤلف: سارا آزادسیر

چاپ اول: ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰

چاپ و صحافی: تکنیران نوین

صفحه آرای: سیمین خداکرمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۸۱-۵۹-۳

آدرس: تهران - خ انقلاب - خ لبافی نژاد - بین خیابان دانشگاه و فخر رازی - پلاک ۱۷۴ - طبقه همکف

- واحد یک -

تلفن: ۶۶۴۹۷۲۹۵

فهرست مطالب

فصل یکم

کلیات

۱۷	مقدمه
۲۰	اهمیت و ضرورت موضوع
۲۳	مدیریت رفتار و بیان آن
۲۵	عوامل اجتماعی

فصل دوم

آگاهی، کاربرد

۳۰	ذهن آگاهی
۳۲	اهمیت هدایت خودکار
۳۳	مزیت تکاملی هدایت خودکار
۳۴	مضرات هدایت خودکار
۳۶	آگاهی ذهنی و هدایت خودکار
۳۶	ویژگی های « حالت ذهنیت در حال انجام »
۳۹	نشخوار فکری و هیجانات مرتبط با آن
۴۱	واکنش و پاسخ به تجربه: اجتناب و گرایش
۴۲	حالت اجتناب و گرایش
۴۴	گسترش توانایی در روش گرایش به تجربه
۴۵	حالت های ذهن « بودن »

۴۷	پذیرش
۴۸	لایه های درونی پذیرش
۵۰	تأثیرات مرتبط با تجارب درونی ما
۵۲	جایگزینی تجارب مناسب با تجارب قبلی
۵۲	ما بیش از تجربیات خود هستیم
۵۳	نااه به عنوان ظرف تجارب ما
۵۳	حمایت اجتماعی
۵۵	مدل سری حمایت اجتماعی
۵۸	حمایت اجتماعی ادراک شده
۵۹	مفهوم سلامت
۶۲	سلامت روان
۶۶	الگوهای سلامت
۷۰	ایجاد سلامت
۷۰	کاربرد عملی
۷۱	مفاهیم بیماری، ناخوشی و سلامت
۷۱	طبقه اجتماعی و سلامت
۷۲	انتخاب اجتماعی
۷۳	تنوع در سلامت و بیماری
۷۴	سلامت جسمانی
۷۶	سلامت اجتماعی
۸۰	سلامت هیجانی
۸۲	سلامت روان شناختی

۹۰	کانون خانواده و سلامت
۹۰	روابط عاطفی فرزند و خانواده
۹۴	۱. مرحله اعلام خطر
۹۵	۲. مرحله مقاومت
۹۵	۳. مرحله خستگی و از بین رفتن تعادل
۹۸	پیشگیر
۹۹	پیشینه • ساعات انجام شده در تأیید موضوع

فصل سوم

پژوهش انجام شده

۱۰۷	روش
۱۰۷	معرفی متغیرها
۱۰۷	جامعه پژوهش
۱۰۸	نمونه و روش نمونه گیری
۱۰۸	ابزار پژوهش
۱۱۳	روش اجرای پژوهش
۱۱۴	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۱۱۴	فرضیه های پژوهش

فصل چهارم

یافته های بدست آمده

۱۱۷	بخش اول : یافته های توصیفی
۱۲۷	بخش دوم : یافته های استنباطی

فصل پنجم

۱۴۳

بحث و نتیجه گیری

۱۵۳

نتیجه گیری

۱۵۵

منابع

۱۷۳

پیوست ها

www.ketab.ir