

۱۶۲۸۵۸۴

السلامة

عمیق را نفس بخش

مؤلف :

فروغ زاهدزاده

سرشناسه	زاهدزاده، فروغ، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	عمیق را نفس بکش / مولف فروغ زاهدزاده .
مشخصات نشر	تهران : گروه آموزشی مدرّس : سنجش و دانش، ۱۳۹۷ .
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص .
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۷-۳۲-۲ :
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
موضوع	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	افسردگی -- درمان
موضوع	Depression, Mental-- Treatment
موضوع	اضطراب -- درمان
موضوع	Anxiety -- Treatment
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ رذ۹۵ش / RC۴۸۹
رده بندی دیویی	۸۹۱۴۲/۶۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۷۱۲



عنوان: عمیق را نفس بک
مولف: فروغ زاهدزاده
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
ناشر: گروه آموزشی مدرّس ، سنجش و دانش
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
صفحه آرایي: مهتاب دوستي
طراح جلد: مهتاب دوستي
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مولف محفوظ می باشد

www.rezomephd.ir

www.sanjesh.ir

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول:
۱.....	کلیات
۲.....	مقدمه
۱۴.....	فصل دوم:
۱۴.....	مبانی نظری و پیشینه
۱۴.....	افسردگی
۱۵.....	تعریف افسردگی
۱۷.....	تاریخچه ی افسردگی
۲۳.....	سبب شناسی افسردگی
۳۰.....	طبقه بندی اختلالات خلقی
۳۱.....	طبقه بندی اختلالات خلقی
۳۲.....	افسردگی اساسی
۳۲.....	افسردگی دو قطبی
۳۳.....	اختلال عاطفی فصلی
۳۳.....	افسرده خویی مزمن
۳۴.....	افسرده خویی ادواری
۳۵.....	افسردگی پس از زایمان
۳۶.....	افسردگی پیش از قاعدگی
۳۶.....	افسردگی ناشی از اختلال طبی عمومی
۳۶.....	افسردگی ناشی از مواد

۳۷	دیدگاه‌های نظری افسردگی
۴۴	الگوهای انتسابی
۴۵	نظریه‌ی اصالت وجودی
۴۵	روش‌های درمان افسردگی
۴۶	دارو درمانی
۴۶	الکترو شوک درمانی
۴۷	درمان روان پویایی افسردگی
۴۷	شناخت درمانی
۴۸	چهار شیوه‌ی شناختی رایج رفتاری
۴۸	رفتار درمانی
۵۲	هنردرمانی
۵۲	معنی هنر
۵۴	تاریخچه‌ی هنر
۵۵	روش‌شناسی و تعریف هنردرمانی
۵۵	جایگاه هنردرمانی در نظام خدمات پزشکی مکمل و جایگزین
۵۶	اهداف هنردرمانی
۵۷	هنردرمانی گروهی
۵۷	گونه‌های هنر درمانی
۵۸	سفال درمانی
۵۹	هنرهای تجسمی و نقاشی درمانی
۵۹	موسیقی درمانی بالینی
۶۱	نمایش درمانی

۶۱		خوش نویسی درمانی
۶۲		شعر درمانی
۶۳		قصه درمانی
۶۴		سبک امپرسیونیسم
۶۴		معرفی سبک پست امپرسیونیسم
۶۵		ویژگی های اصلی پست امپرسیونیسم
۶۵		امپرسیونیسم در سینما و عکاسی
۶۶		ذهن آگاهی
۶۶		تعریف ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی
۷۹		راهنمها و فن های درمان
۸۵		کارآیی درمان
۸۷		رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۸۷		مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی
۸۸		مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری شناختی
۹۰		باورهای فراشناختی
۹۴		راهنمهای شناختی
۹۵		راهنم تکرار یا مرور
۱۰۷		راهنمهای فراشناختی
۱۱۲		تمایز راهنمهای شناختی و فراشناختی
۱۱۳		ضرورت آموزش راهنمهای فراشناختی
۱۱۴		انعطاف پذیری روان شناختی
۱۱۴		تعریف انعطاف پذیری روان شناختی

۱۱۵	تعریف ACT
۱۱۵	تشریح شش فرایند اصلی در ACT مدل انعطاف پذیری روانشناختی
۱۱۹	ویژگی های افراد انعطاف پذیر
۱۵۴	فصل سوم
۱۵۴	روش شناسی
۱۵۴	جامعه ی آماری
۱۵۵	نمونه آماری و روش اندازه گیری
۱۵۵	طرح
۱۵۵	روش اجرا
۱۵۷	ابزار جمع آوری داده ها
۱۶۱	روش تحلیل داده ها
۱۶۳	فصل چهارم
۱۶۳	یافته ها
۱۷۴	یافته های استنباطی
۱۷۸	یافته های جانبی
۱۸۱	منابع و مآخذ