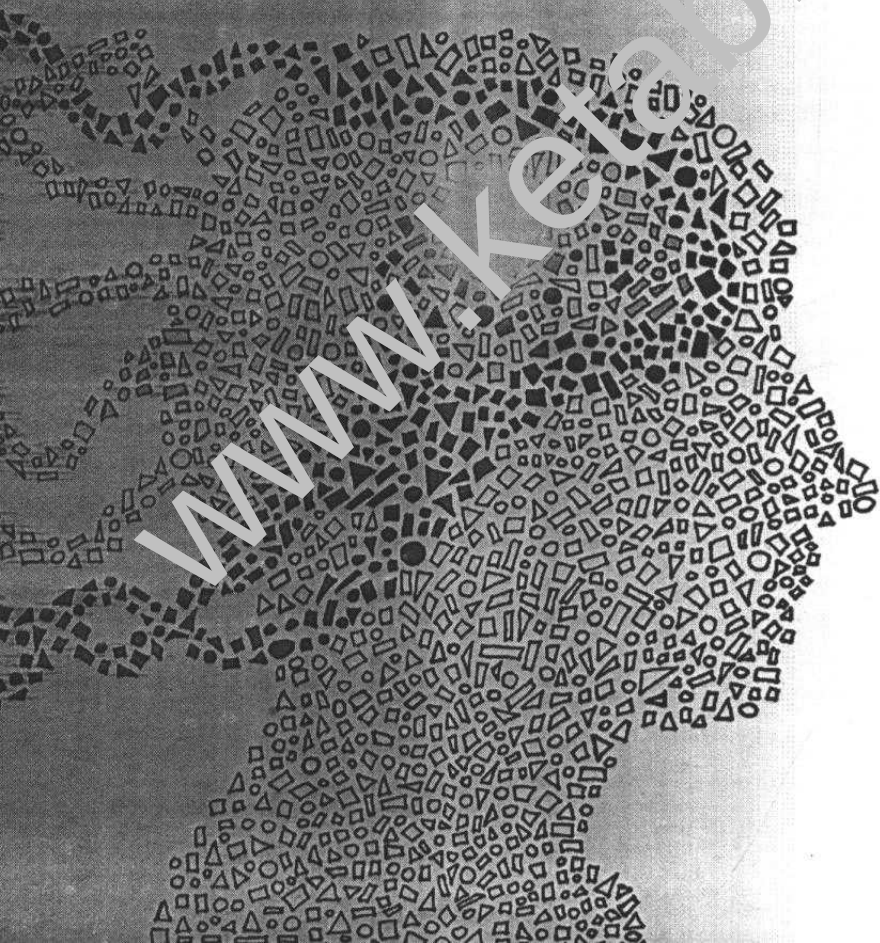


خود تنظیمی

Self-Regulation

تالیف و تنظیم : عبدالله شیرانی

کارشناس ارشد روان شناسی



سرشناسه: شیرازی، عبدالله، ۱۳۴۱ -
 عنوان و نام پدیدآور: خودتنظیمی «Self-Regulation»/تالیف و تنظیم عبدالله شیرازی.
 مشخصات نشر: اصفهان: انتشارات قیسات، ۱۳۹۷.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۱-۵۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: خویشن داری
 Self-control -- موضوع
 موضوع: خویشن داری در نوجوانان
 Self-control in adolescence -- موضوع
 موضوع: خویشن داری -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 Self-control -- Religious aspects -- Islam -- موضوع
 موضوع: خود راهبری
 Self-management (Psychology) -- موضوع
 موضوع: یادگیری -- روان شناسی
 Learning, Psychology of -- موضوع
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ خ ۹ ش ۶۳۲ BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شابک: کتابشناس ملی: ۵۱۹۵۱۹۲



نشر قیسات

نام کتاب: خود تنظیمی

نویسنده: عبد الله شیرازی

ناشر: قیسات

طراحی جلد و صفحه آرای: سعید مستاجران

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۷

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۱-۵۶-۴

فهرست

۹ فصل اول:

- ۱۰ مقدمه
- ۱۳ ضرورت طرح مسئله خود تنظیمی
- ۱۵ تعریف خود تنظیمی
- ۱۶ خود کنترلی از نظر روان شناسی
- ۱۸ خود کنترلی از نظر جامعه شناسی
- ۱۸ خود کنترلی در علم مدیریت
- ۲۰ خود تنظیمی در انسان هم وجود دارد که اکنون به چند مورد آن اشاره می کنیم.
- ۲۰ خود تنظیمی منفی
- ۲۱ خود تنظیمی مثبت
- ۲۲ نمونه خود تنظیمی در جهان هستی
- ۲۲ شخصیت سالم و خود کنترلی
- ۲۴ منبع خود کنترلی درونی و بیرونی
- ۲۵ رابطه خود کنترلی با (من) یا خود و (فرامن) یا فراخود:
- ۲۶ رابطه خود کنترلی و مراقبه
- ۲۶ تعریف مراقبه
- ۲۷ نقش مراقبه در کنترل استرس
- ۲۸ ریشه خود کنترلی و مذهب
- ۳۳ فصل دوم
- ۳۴ مفهیم خود کنترلی
- ۳۹ چهار منبع خود کارآمدی
- ۴۰ ملزومات خود تنظیمی
- ۴۱ یادگیری خود تنظیمی و نظریه خود تنظیمی
- ۴۲ ابعاد یادگیری خودگردان
- ۴۲ نظریه های خود تنظیمی

الگوهای یادگیری خودگردان	۴۴
ابعاد یادگیری خودگردان	۴۵
آموزش خود تنظیمی به دانش آموزان	۴۶
مراحل سه گانه آموزش خود کنترلی به دانش آموزان	۴۸
یادگیری دانشگاهی	۵۱
استراتژیهای خود تنظیمی یا خود کنترلی	۵۶
استراتژیهای رفتار محور خود رهبری و تطابق آن با مدل چهار مرحله ای خودارزیابی در اسلام	۵۷
فصل سوم	۵۹
ویژگی های شخص خود کنترل یا شخص خود تنظیم	۶۰
تکنیک های خود تنظیمی	۶۰
افزایش یا خود راهبر	۶۰
شناخت احساسات	۶۱
هوش هیجانی	۶۳
کنترل روابط	۶۴
عزت نفس	۶۵
ویژگیهای خویشتن داری و خود کنترلی	۶۶
خویشتن داری دینی و روان شناختی	۶۷
روش های خود کنترلی	۶۹
نکات تربیتی و روان شناختی حدیث	۷۰
گزارش تحقیق یک روان شناس	۷۱
توصیه های تربیتی - روانشناختی	۷۳
ویژگی افراد خود ساخته یا خود تنظیم	۷۹
ده روش برای افزایش کنترل بر نفس:	۸۲