

۲,۴۱۲۵۵

السلامة للجمع

اضطراب امتحان قاب آردی

و راهبردهای مقابله ای

مؤلف :

فاطمه قربانی گل



جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

سجش دانش

انتشارات

سرشناسه	: قربانی گل، فاطمه، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب امتحان تاب آوری و راهبردهای مقابله‌ای / مولف فاطمه قربانی گل.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرّس: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۶ ص: جدول، نمودار (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۲۸۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کن: مه: ص. ۱۳۵ - ۱۴۶.
موضوع	: پرسش از استادان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Test anxiety -- Iran -- Case studies
موضوع	: انعطاف پذیر -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Resilience (Personality trait) -- Iran -- Case studies
موضوع	: دانشجویان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: College students -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	: ۶/۳۰۶ LB
رده بندی دیویی	: ۲۶۰.۱۹۰۹۵۵/۳۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۰۴۶۷۰

عنوان: اضطراب امتحان تاب آوری و راهبردهای مقابله‌ای

مولف: فاطمه قربانی گل

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرای: مهدیه مخبری

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرين خانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰ ریال

چاپ و نشر: تهران، ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتری تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷
فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، وب سایت: www.sanjesh.ir پست الکترونیک: ketab.sanjesh@gmail.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	۱
کلیات	۱
مقدمه	۲
فصل دوم	۱۵
ادبیات و پیشینه	۱۵
مقدمه	۱۶
مفهوم اضطراب	۱۷
تعاریف عمده اضطراب	۱۷
سطوح اضطراب	۱۸
مبانی نظری اضطراب	۱۹
نظریه روان تحلیل گری	۱۹
نظریه های یادگیری	۲۰
نظریه های اصالت وجودی :	۲۱
نظریه های شناختی :	۲۲
نظریه های زیست شناختی :	۲۳
عوامل اضطراب و تنیدگی :	۲۴
پاسخ به عوامل اضطراب و تنیدگی :	۲۶
پاسخ های فیزیولوژیک:	۲۶
پاسخ های سیستم ایمنی :	۲۷
پاسخ های رفتاری به اضطراب و تنیدگی:	۲۸
پاسخ های شناختی به اضطراب :	۲۹
پاسخ های عاطفی-هیجانی به اضطراب و تنیدگی:	۳۰
اضطراب امتحان ونحوه بروز آن :	۳۰
علل اضطراب امتحان :	۳۳

- ۳۴..... پیشگیری از اضطراب امتحان :
- ۳۵..... روش های کنترل اضطراب :
- ۳۵..... بهترین راهکارهای قرآن برای مبارزه با اضطراب و نگرانی :
- ۳۸..... پیشینه ی اضطراب امتحان :
- ۴۵..... ضرورت تاب آوری در دنیای امروز:
- ۴۵..... نشانه های تاب آوری
- ۴۶..... توافق نظر در مورد ویژگی های تاب آوری :
- ۴۸..... پیشینه ی تاب آوری:
- ۵۰..... تاب آوری و انواع آن:
- ۵۱..... تاب آوری: مبانی و تعاریف
- ۵۵..... انواع استلوح مناسب تاب آوری:
- ۵۸..... ویژگی های شخصیت افراد تاب آور
- ۶۰..... ویژگی های افراد تاب آور
- ۶۳..... عوامل تاب آوری
- ۶۴..... عوامل محافظت کننده ی محیطی
- ۶۴..... پیامدهای تاب آوری
- ۶۴..... رویکردهای نظری به تاب آوری :
- ۶۵..... رویکردهای روان پوششی به تاب آوری :
- ۶۷..... رویکردهای سالتورژنیک (عوامل حفظ آوری کننده سلامتی) به تاب آوری:
- ۶۸..... رویکردهای بوم شناسی به تاب آوری :
- ۶۹..... رویکردهای دلبستگی :
- ۷۰..... رویکردهای روانشناسی فرد نگر به تاب آوری :
- ۷۲..... رویکردهای اصالت وجودی :
- ۷۴..... رویکردهای شناختی - اجتماعی :
- ۷۵..... رویکردهای روانشناسی مثبت :
- ۷۶..... نظریه ی شخصیت سخت روی کوباسا در ارتباط با تاب آوری انسان :
- ۷۷..... تعریف عوامل محافظ و خطر تاب آوری :

۷۹	نظریه های تاب آوری
۸۱	راهبرد های مقابله ای
۸۱	تعریف مقابله (کنار آمدن):
۸۴	تفاوت های فردی در استفاده از سبک های مقابله ای:
۸۵	عوامل موثر بر انتخاب سبک های مقابله:
۸۶	عوامل مرتبط با راهبردهای مقابله ای:
۸۸	مکانیسم های دفاعی:
۸۹	انواع مقابله:
۸۹	مسئله مدار در برابر هیجان مدار
۹۰	درگیری در برابر عدم درگیری
۹۱	مقابله انتخابی و مقابله محو
۹۳	روش های مقابله
۹۴	نقش عوامل شخصیتی بر راهبرد های مقابله ای:
۹۵	دیدگاه های نظری سبک های مقابله ای:
۱۰۰	سایر نظریات:
۱۰۱	راهبرد های بررسی شده در این پژوهش:
۱۰۳	پیشینه
۱۰۳	پژوهش های انجام شده در داخل کشور:
۱۰۸	پژوهش های خارجی:
۱۱۵	فصل سوم
۱۱۵	روش
۱۱۶	جامعه آماری:
۱۱۶	روش نمونه گیری:
۱۱۶	ویژگیهای افراد نمونه:
۱۱۷	پرسشنامه اضطراب امتحان:
۱۱۸	پرسشنامه تاب آوری:
۱۱۹	پرسشنامه راهبرد های مقابله ای:

۱۳۱.....	روش جمع آوری داده ها:
۱۳۱.....	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۱۳۱.....	ملاحظات اخلاقی
۱۳۳.....	فصل چهارم
۱۳۳.....	تجزیه و تحلیل داده ها
۱۳۴.....	اطلاعات جمعیت شناختی :
۱۳۹.....	توصیف داده ها :
۱۳۹.....	بخش انته ای استنباطی
۱۳۲.....	تحلیل داده ها :
۱۳۶.....	منابع