

۲۰۵۳۳۶۹

بسم الله

نقش تعدیل گر ذهن آگاهی

در رابطه بین دشواری های تنظیم هیجان و اضطراب امتحان

www.ketab.ir

نویسنده:

مهسا قمی اویلی

سرشناسه	:	قمی/اولی، مهسا، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	نقش تعدیلگر ذهن آگاهی در رابطه بین دشواریهای تنظیم هیجان و اضطراب امتحان / مهسا قمی/اولی.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ص
شابک	:	978-600-482-424-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	ذهن آگاهی (روان شناسی) — ایران — نمونه پژوهی
موضوع	:	Mindfulness (Psychology) -- Iran -- Case studies
موضوع	:	ترس از امتحان — ایران — نمونه پژوهی
موضوع	:	Test anxiety -- Iran -- Case studies
موضوع	:	اضطراب در نوجوانی — ایران — نمونه پژوهی
موضوع	:	Anxiety in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع	:	دانش آموزان دبیرستان — ایران — روان شناسی — نمونه پژوهی
موضوع	:	High school students -- Iran -- Psychology -- Case studies
رده بندی کنگره	:	۳۷۰
رده بندی دیویی	:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۱۹۳۲۵

نام کتاب	:	نقش تعدیلگر ذهن آگاهی در رابطه بین دشواریهای تنظیم هیجان و اضطراب امتحان
نویسنده	:	مهسا قمی/اولی
صفحه آرا	:	اکرم ملک نژاد
طراح جلد	:	رضا کاوه
تیراژ	:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	۱۳۹۸ اول
قیمت	:	۱۹۵۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۴۲۴-۸



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedaveKarafarini.ir

فهرست مطالب

۷.....	فصل اول: کلیات
۷.....	مقدمه
۸.....	بیان مسئله
۱۲.....	اهمیت و ضرورت تحقیق
۱۳.....	اهداف تحقیق
۱۴.....	تعریف عینی و مفهومی متغیرهای تحقیق
۱۵.....	فصل دوم: ادبیات و پیشینه نظری تحقیق
۱۵.....	ذهن آگاهی
۲۰.....	نظریه آسیب‌شناسی
۲۱.....	نظریه شخصیت
۲۲.....	محتوای درمان
۲۳.....	فرآیند درمان
۲۴.....	راهبردها و فن‌های درمان
۲۷.....	تغییر شناختی
۲۷.....	مدیریت خود
۲۸.....	آرام‌سازی
۲۸.....	پذیرش
۲۹.....	کار آیی درمان
۳۰.....	مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی
۳۱.....	مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری - شناختی
۳۲.....	مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی
۳۳.....	ذهن آگاهی در ارتباط با ویژگی‌های شخصیتی
۳۵.....	دشواری‌های تنظیم هیجان
۳۵.....	مفهوم تنظیم هیجان
۳۸.....	مدلهای نظری و انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۴۵.....	تنظیم هیجان و رابطه والد فرزند
۴۷.....	تنظیم هیجان در درمان اختلال‌ها

۴۹.....	اضطراب امتحان
۴۹.....	تعریف اضطراب
۵۱.....	اضطراب و راه‌های درمان آن
۵۴.....	نظریه‌های روان‌شناسان در مورد اضطراب
۵۶.....	اضطراب، ترس، فشار روانی و مشتاق انتظار
۵۷.....	موقعیت‌های برانگیزنده اضطراب
۵۸.....	کاهش اضطراب
۵۸.....	رفتار درمانی
۵۹.....	درمان شناختی- رفتاری
۵۹.....	فشار روانی یا اضطراب
۶۰.....	اضطراب امتحان در دانش آموزان
۶۱.....	درمان اضطراب امتحان با روش شناختی- رفتاری
۶۳.....	راهبردهای مقابله با اضطراب امتحان
۶۵.....	پیشینه تحقیق
۶۹.....	فصل سوم: روش اجرای تحقیق
۶۹.....	روش تحقیق
۷۰.....	جامعه و نمونه آماری
۷۰.....	روش گردآوری داده‌ها
۷۲.....	روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
۷۳.....	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها
۷۳.....	مقدمه
۷۳.....	یافته‌های توصیفی
۷۵.....	بخش دوم آمار استنباطی
۷۶.....	مدل اندازه‌گیری
۷۸.....	آزمون‌های پایایی و روانی تحقیق
۸۰.....	آزمون فرضیات تحقیق
۸۵.....	فصل پنجم: نتیجه‌گیری و پیشنهادها
۸۵.....	پیش‌درآمد
۸۵.....	بحث و نتیجه‌گیری
۸۸.....	محدودیت‌های تحقیق
۸۹.....	پیشنهادها و تحقیق
۹۱.....	منابع