

مدیریت استرس (خودکارآمدی و تاب آوری)



محمد مهدی عزیزی زاده

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
بازداشت
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

عزیزی زاده، معصومه، ۱۳۵۱-
مدیریت استرس (خودکارآمدی و تاب آوری) // معصومه عزیزی زاده.
ترتیب حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۸.
۹۰ ص.
: ۳۵۰۰۰۰ ریال ۹-۱۸۰-۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸
فیفا
کتابنامه.
فشار روانی -- کنترل
Stress management:
تاب آوری (درمان)
Resilient therapy:
BF۵۷۵
۹۰۴۱۰۵۵:
۵۱۳۳۶۰۴۱:

پرست استرس (خودکارآمدی و تاب آوری)



نویسنده: معصومه عزیزی زاده
ناشر: انتشارات چشم انداز قطب
تیراژ: ۱۰۰۰
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: ۱۳۹۸
چاپ: یوونا
قطع: وزیری
تعداد صفحات: ۹۰
قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال
شابک:

۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۱۸۰	۹
-----	-----	-----	-----	---

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴
تربت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳
تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶-۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	۵
کلیات	۵
مقدمه	۶
ضرورت و اهمیت	۱۱
فصل دوم	۱۳
آموزش مدیریت استرس براساس رویکرد شناختی_ رفتاری	۱۳
مقدمه	۱۴
مفهوم استرس	۱۷
طبقه بندی انواع استرس	۲۳
طبقه بندی استرس ها از نظر شدت و فراوانی	۲۳
طبقه بندی استرس ها از نظر کیفیت	۲۴
طبقه بندی استرس از نظر مدت	۲۷
منابع استرس	۲۸
مدیریت استرس	۳۰
مدیریت استرس براساس رویکرد شناختی رفتاری	۳۱
مقابله با استرس	۳۴
انواع روشهای مقابله با استرس	۳۶
درمان های شناختی_ رفتاری	۳۷

۳۸	اصول کلی شیوه‌ی درمانی شناختی-رفتاری
۳۸	هدف درمان شناختی-رفتاری در استرس
۴۰	فصل سوم:
۴۰	خودکارآمدی
۴۱	مقدمه
۴۲	مفهوم خودکارآمدی
۴۴	ویژگی‌های افراد خودکارآمد
۴۶	منابع بازآموزی خودکارآمدی
۴۶	دستاوردهای عملی
۴۷	تجربه‌های جانشین
۴۸	ترغیب کلامی
۴۹	حالت‌های فیزیولوژیک
۴۹	ابعاد خودکارآمدی
۵۰	ب) عمومیت:
۵۱	ج) نیرومندی:
۵۲	فصل چهارم
۵۲	تاب‌آوری
۵۳	مفهوم تاب‌آوری
۵۵	تعاریف و نظریه‌های تاب‌آوری
۵۸	انواع تاب‌آوری
۵۸	تاب‌آوری عمومی:
۵۹	تاب‌آوری حقیقی:

- ۵۹ تاب آوری تلقیحی:
- ۶۳ ویژگی های تاب آوری
- ۶۳ ویژگی های افراد تاب آور
- ۶۴ ویژگی محیط های تاب آور (خانواده، مدرسه، اجتماع)
- ۶۵ مدل های تاب آوری
- ۶۵ مدل عامل جبرانی:
- ۶۶ مدل رویارویی:
- ۶۷ مدل محاسن:
- ۶۸ شاخصه های تاب آور
- ۶۹ ویژگی های فردی
- ۷۰ ویژگی های ارتباطی:
- ۷۱ ویژگی های اجتماعی:
- ۷۱ ویژگی های فرهنگی:
- ۷۲ عوامل مؤثر بر ارتقا و افزایش تاب آوری
- ۷۷ منابع