



اثر بخشی مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن
بر تنظیم شناختی هیجان و رشد فردی دختران

مولفان:

شهلا محمدی کهر وئی - معصومه اسماعیلی



- : محمدی کهرؤی، شهلا، ۱۳۴۳-
 اثر بخشی مثبت نگری با تاکید بر آیات قرآن بر تنظیم شناختی هیجان و رشد فردی دختران
 مولفان شهلا محمدی کهرؤی، معصومه اسماعیلی.
 تهران: سنجش و دانش، ۱۴۰۰.
 ز، ۱۳۹، ص.
 : ۲۵۰۰۰۰ ریال ۲-۲۶۸۷-۰۵-۶۲۲-۹۷۸ :
 فیبا :
 : کتابنامه : ص. ۱۱۳ - ۱۳۹ ؛ همچنین به صورت زیر نویس.
 : مثبت نگری -- ایران -- نمونه پژوهی
 : studies Case -- Iran -- Affirmations
 : مثبت نگری -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 : Islam -- aspects Religious -- Affirmations
 : مثبت نگری -- جنبه های قرآنی
 : teaching anic'Qur -- Affirmations
 : شاگردان دبیرستان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی
 : studies Case -- Iran -- health Mental -- students school High
 : اسماعیلی، معصومه، ۲۳۳۲ :
 BF۶۹۷/۵ :
 ۱۵۸/۱ :
 ۷۷۲۹۵۴۵ :
 فیبا :

ساسه
 و نام پدیدآور
 صیات نشر
 صیات ظاهری
 بیت فهرست نویسی
 نت
 وع
 وع
 وع
 وع
 وع
 وع
 وع
 به افزوده
 بندی کنگره
 بندی دیوبی
 ه کتابشناسی ملی
 عات رکورد کتابشناسی

**عنوان: اثر بخشی مثبت نگری با تاکید بر آیات قرآن بر تنظیم
 شناختی هیجان و رشد فردی دختران**
مؤلف: شهلا محمدی کهرؤی - معصومه اسماعیلی

ناشر: سنجش و دانش

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۶۸۷-۲

نشانی: میدان انقلاب. خیابان انقلاب. خیابان دانشگاه. پلاک ۱۲۶. تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶

««کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»»»

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir
sanjeshodanesh@iran.ir

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱	فصل اول
۱	کلیات
۲	مقدمه
۸	بیان موضوع
۱۴	اهمیت و ضرورت موضوع
۱۹	تعاریف
۲۱	فصل دوم
۲۱	مروری بر ادبیات و پیشینه
۲۲	الف: پیشینه نظری
۲۲	۱- مبانی نظری تنظیم هیجان
۲۵	تاریخچه و تعاریف
۲۹	ماهیت هیجان
۳۰	مدل های نظری و انواع راهبردهای تنظیم شناختی
۳۸	تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی
۴۱	تنظیم هیجان و روابط بین فردی
۴۲	۲- مبانی نظری رشد فردی
۴۲	رشد فردی
۴۵	مفهوم رشد فردی
۴۹	رشد فردی
۵۱	اقدام برای رشد فردی و شکل گیری هویت در نوجوانی تا اوایل بزرگسالی
۵۲	ابعاد اصلی ابزار رشد فردی:
۵۲	الف) تفکرات:
۵۳	ب) احساسات:
۵۳	ج) کردارها:

عوامل موثر بر رشد فردی	۵۴
مراحل رشد فردی	۵۵
۱. بهبود اوضاع:	۵۶
۲. ایجاد پایه و اساس:	۵۶
۳. کمال و بلوغ فکری:	۵۷
۴. توسعه روابط:	۵۷
۵. شناخت ارزش‌ها و نقاط قوت:	۵۷
۶. انجام و تکمیل امور:	۵۸
مؤلفه های شناختی و رفتاری در رشد فردی	۵۸
مقابله شناختی، هدف خودکارآمدی و رشد فردی بیماران	۵۹
مدل کیز از سلامت روانی با اقدام برای رشد فردی به عنوان یک پیش بین به صرفه ۶۱	
رشد اجتماعی	۶۲
اهداف اجتماعی رشد فردی	۶۶
مبانی نظری مثبت نگری	۶۹
پیشینه روانشناسی مثبت گرا	۷۰
تعریف روانشناسی مثبت گرا	۷۱
ضرورت وجود روانشناسی مثبت گرا	۷۲
مبانی روانشناسی مثبت نگری	۷۳
ابعاد روانشناسی مثبت گرا	۷۵
مثبت نگری	۷۸
تداوم: گاهی در برابر همیشه	۸۰
فراگیر بودن: خاص در برابر عام	۸۱
شخصی درونی در برابر بیرونی	۸۱
شناسایی علائم و نشانه های مثبت نگری	۸۲
آگاهی از احساسات	۸۲
شناسایی افکار	۸۳
شناخت باورها	۸۳