
استرس تحصیلے

نویسنده: نوشین تمیزی

www.ketab.ir

انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
boulipub.com@info پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸

سرشناسه	تمیزی، نوشین-۱۳۵۰
عنوان	استرس تحصیلی
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۷
مشخصات ظاهر	۸۶ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۹-۵۵-۴
سببیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	فارسی
موضوع	فشار روانی در نوجوانان
شناسه افزوده	-
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ۵ الف ۵/۳/ BF۷۲۴
رده بندی دیویی	۱۵۱/۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۱۸۳
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده زهرا سارادی
مدیر اجرایی	محمد هادی امانی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۷
چاپ و صحافی	چاپ نشاط
قیمت	۲۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هر گونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
بخش اول - دوران نوجوانی.....	۹
مقدمه.....	۹
استرس تحصیلی.....	۱۶
سبک های مقابله ای.....	۱۶
یشرفت تحصیلی.....	۱۸
بخش دو - موفقیت های تحصیلی.....	۱۹
مقدمه.....	۱۹
استرس تحصیلی چیست.....	۲۲
منابع استرس تحصیلی.....	۲۳
واکنش ها نسبت به عوامل استرس زا.....	۲۷
مداخلات درمانی و استرس تحصیلی.....	۲۹
سبک های مقابله با استرس.....	۳۱
رفتار های مسئله مدار.....	۳۴
رفتار های هیجان مدار.....	۳۵
تعیین کننده های پاسخ های مقابله ای.....	۴۰
ویژگی های شخصیتی به عنوان تعیین کننده های مقابله.....	۴۰
نقش عوامل موقعیتی بر رفتار های مقابله ای.....	۴۲
شیوه های مقابله ای.....	۴۳
نقش تفاوت های جنسی در رفتار مقابله ای.....	۵۴
نظریه های تفاوت های جنسی.....	۵۶

- ۶۱ نظریه مقابله لازاروس و فولکمن
- ۶۲ مدل تعاملی اضطراب، استرس و روش مقابله ای
- ۶۷ جمع بندی
- ۶۹ منابع
- ۶۹ منابع فارسی
- ۷۲ منابع انگلیسی