

مدیریت استرس تحصیلی در

دانش آموزان

مؤلف:

امیرحسین بیگدلی



- سرشناسه : بیگدلی، امیرحسین، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور : مدیریت استرس تحصیلی در دانش‌آموزان/مؤلف امیرحسین بیگدلی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات : ۱۱۵ص.
ظاهری :
شابک : 978-622-263-724-8
وضعیت : قیفا
فهرست نویسی :
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۲.
موضوع : فشار روانی
موضوع : Stress (Psychology)
رده بندی کنگره : ۵۷۵BF
رده بندی دیویی : ۹۴۳/۵۵
شماره : ۸۳۳۴۳۳
کتابشناسی ملی :
اطلاعات رکورد : قیفا
کتابشناسی :



مدیریت استرس تحصیلی در دانش‌آموزان

امیرحسین بیگدلی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری، تعداد صفحه: ۱۱۵

قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۷۲۴-۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرانی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۸	استرس تحصیلی دانش آموزان
۱۰	انواع استرس بر حسب علل ایجاد کننده آن
۱۱	استرس تحصیلی
۱۴	عوامل ایجاد کننده استرس تحصیلی
۱۶	اثرات حاصل از استرس تحصیلی
۱۹	انواع استرس
۲۰	استرس لحظه‌ای
۲۱	استرس لحظه‌ای ایزودیک
۲۲	استرس مزمن
۲۳	دلایل ایجاد استرس
۲۴	عند استرس
۲۵	سردرد استرسی
۲۶	زخم‌های استرسی
۲۷	غذا خوردن استرسی
۲۷	استرس در محل کار
۲۸	حساسیت زدانی

۲۹	استفاده از مذهب.....
۲۹	تمرین کلامی.....
۳۰	شرطی زدایی.....
۳۰	جرات دهی.....
۳۱	روش بازشناختی.....
۳۱	تغییر سبک زندگی.....
۳۲	راه های دیگر درمانی.....
۳۳	روش های کاهش فشار روانی.....
۴۲	فراسناخت:.....
۴۵	فراسناخت و اختلالات هیجانی.....
۴۶	دانش فراسناختی (باورهای شناختی).....
۴۷	تجارب فراسناختی.....
۴۸	راهبردهای کنترل فراسناختی.....
۴۹	هیجان، بازبینی و کنترل فراسناختی.....
۵۲	مدل فراسناختی اختلال روان شناختی.....
۵۵	سندرم شناختی - توجهی (CAS).....
۵۶	باورهای فراسناختی مثبت و منفی.....

۵۸	 مدل فراشناختی افسردگی
۶۳	 مدل فراشناختی اختلال اضطراب فراگیر
۶۴	 باورهای فراشناختی مثبت
۶۴	 باورهای فراشناختی منفی - کنترل ناپذیری
۶۴	 باورهای فراشناختی منفی - خطر
۶۷	 پیشینه خارجی
۷۳	 مروری بر مطالعات گذشته:
۱۰۳	 منابع و مآخذ