

سخت رویی

(مبانی نظری، آموزش و پژوهش)

مؤلفان :

امیرعلی حسینی

رحیم رمضان

کوروش محمدی طاهری

۱۳۹۳



انتشارات زانده

سرشناسه: عبدالحسینی، امیر، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور: سخت رویی: (مبانی نظری، آموزش و پژوهش)

/ تألیف: امیر عبدالحسینی، رحمت رمضانی، کورش محمدی حاصل

مشخصات نشر: ایلام: زاگرو، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

شابک: ۹-۵۶-۶۵۱۰-۶۰۰-۹۷۸-۹۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتاب نامه

موضوع: انطباق پذیری، سازگاری

موضوع: سلامتی، تعهد

موضوع: مکانیسم های دفاعی (روان شناسی)

شناسه افزوده: رمضانی، رحمت، ۱۳۴۷

شناسه افزوده: محمدی حاصل، کورش، ۱۳۶۲

ردیف کنگره: ۱۳۹۳ س ۳ ع ۲ BF۳۳۵

ردیف دیوبی: ۱۵۵/۲۴

مارک ثبتی ملی: ۳۵۴۹۵۵۸



ایلام: خ اشرفی اصفهانی، کوچایان سه م، پلاک ۲۱۷

سخت رویی

(مبانی نظری، آموزش و پژوهش)

مولفان: امیر عبدالحسینی، رحمت رمضانی، کورش محمدی حاصل

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

طرح جلد: لیلی ده بالایی

چاپ و لیتوگرافی:

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول

۷	بیانات
۹	مقدمه
۱۱	مؤلفه های سخت رویی
۱۴	ظهور نظریه سخت رویی
۲۰	تحول سخت رویی
۲۴	اهمیت سخت کوشی
۲۷	سه مشخصه عمومی سخت کوشی از دیدگاه کوپاسا:
۲۸	ویژگی های سخت رویی
۲۸	پیشامدها و پیامدهای سخت رویی
۲۹	مکانیزم های مداخله ای سخت رویی در ارتباط با روانی
۳۰	چگونه سخت رویی حساسیت فرد را به بیماری را کاهش می دهد
۳۲	نقش سخت رویی بر سلامتی:

فصل دوم:

۳۳	همیشه های سخت رویی
۳۴	سخت رویی و ورزش
۳۶	سخت رویی، اختلالات روانشناختی و استرس:
۴۱	سخت رویی و تپه شدگی:
۴۲	سخت رویی و بیماری:
۴۵	سخت رویی و مقیاس های روانشناختی:
۴۶	سخت رویی و عملکرد تحصیلی:
۴۶	سخت رویی و سالمندان:

۴۷	 سخت رویی و جنسیت
۴۸	 سخت رویی و تیپ شخصیتی
۴۹	 سخت رویی و سلامت روان
۵۲	 سخت رویی و فرسودگی
۵۲	 سخت رویی و بهداشت روانی
۵۷	 سخت رویی و کمال گرایی
۵۸	 سخت رویی و شخصیت

فصل سوم

۶۳	 آموزش سخت رویی
۶۶	 - طرح آمیزش جلسات
۶۶	 - اهداف، روش کلی جلسات
۶۷	 دنیای یادگیری و سلامت روان
۸۴	 پروتکل پیشنهادی آموزش سخت رویی

فصل چهارم

۸۵	 آزمونهای سخت رویی
۸۶	 آزمون زمینه یابی دیدگاههای شخصی کودکان
۹۳	 مقیاس سرسختی روانشناختی
۹۷	 پرسشنامه سرسختی روانشناختی اهواز
۱۰۲	 منابع