

۲۰۲.۴۵۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ذهن آگاهی روشی مؤثر بر کمالش

تنیدگی شغلی پرستاران

مؤلفان :

آرزو محمد قلی زاده

مریم محمد قلی زاده

شابک	978-600-469-765-1
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۳۳۰۰
عنوان و نام پدیدآور	ذهن آگاهی روشی مؤثر بر کاهش تنیدگی شغلی پرستاران/ مولفان آرزو محمدقلی زاده، مریم محمدقلی زاده.
مشخصات نشر	تهران: سنجش و دانش؛ گروه آموزشی مدرس، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۷۷ص.
موضوع	پرستاران -- ایران -- فشار روانی کار -- نمونه پژوهی
موضوع	Nurses -- Job stress -- Iran -- Case studies
موضوع	پرستاران -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی
موضوع	Nurses -- Mental health -- Iran -- Case studies
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی) -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	Mindfulness (Psychology) -- Iran -- Case studies
موضوع	پرستاری -- ایران -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی
موضوع	Nursing -- Iran -- sychological aspects -- Case studies
رده بندی دیویی	۶۱۰/۷۳۰۱۹
رده بندی کنگره	RT۸۶/م۳۵۹ ۱۳۹۷
سرشناسه	محمدقلی زاده، آرزو، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	محمدقلی زاده، مریم، ۱۳۳۸ -
وضعیت فهرست نویسی	فیا

ذهن آگاهی روشی مؤثر بر کاهش تنیدگی شغلی پرستاران

مولفان: آرزو محمدقلی زاده، مریم محمدقلی زاده

ناشر: انتشارات سنجش و دانش (همکار گروه آموزشی مدرس)

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: ۱۳۹۷-اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۷۶۵-۱

*** کپی رایت حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ می باشد ***

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل یکم
۱	مقدمه
۱۱	تعاریف مفهومی و عملیاتی
۱۱	تعریف مفهومی آمزش ذهن آگاهی
۱۱	تعریف عملیاتی آمزش ذهن آگاهی
۱۱	تعریف مفهومی تنگی شغلی
۱۲	تعریف عملیاتی تنیدگی شغلی
۱۳	فصل دوم
۱۳	پیشینه
۱۴	استرس
۱۶	تعاریف ارائه شده از استرس
۱۸	فیزیولوژی استرس
۱۹	سبب شناسی استرس
۱۹	الف) الکل
۱۹	ب) مسکن ها :
۲۰	علائم استرس
۲۰	- علائم جسمانی استرس :
۲۱	- علائم روانی استرس :
۲۱	بیماری هایی که در اثر استرس ایجاد می شود:
۲۱	- افزایش فشار خون و بیماری قلبی
۲۲	سرطان
۲۳	مسائل معده و روده
۲۳	سردرد و کمر درد
۲۳	بیماری های ریوی و مسائل جلدی

۲۴	رویکردهای نظری به استرس
۲۴	نظریه‌های زیست شناختی استرس
۲۵	نظریه‌های روانکاوی
۲۵	نظریه فرویدی:
۲۷	نظریه نو فرویدی:
۲۸	نظریه‌های رفتاری استرس
۲۸	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۲۹	نظریه‌های شناختی استرس
۳۰	استرس با تکیه بر شغلی
۳۱	عوامل ایجاد استرس در محل کار
۳۳	جنبه‌های مختلف تأثیر استرس شغلی
۳۴	نتایج مالی
۳۴	نتایج احساسی
۳۴	نتایج امنیتی
۳۵	تأثیرات استرس کار بر سلامتی
۳۵	کارفرمایان و مدیران برای کاهش این استرس چه می‌توانند بکنند؟
۳۶	عوامل موثر بر تنش شغلی
۳۷	پنج واکنش اساسی در برابر تنشهای محل کار
۳۷	تنبه‌پذیری شغلی در پرستاران
۴۰	ذهن آگاهی
۴۴	عناصر ذهن آگاهی
۴۵	نقش ذهن آگاهی در کاهش استرس
۴۷	پیشینه
۴۷	پیشینه داخلی
۵۱	پیشینه خارجی
۵۵	فصل سوم
۵۵	روش

۵۶	روش
۵۶	متغیرها
۵۶	جامعه آماری
۵۷	حجم نمونه و روش نمونه گیری
۵۷	ابزار جمع آوری داده ها
۵۹	روش اجرا
۶۱	روش های آماری برای تحلیل داده ها
۶۲	فصل چهارم
۶۲	یافته ها
۶۳	آمار توصیفی
۶۵	آمار استنباطی
۶۶	بررسی فرضیه ها
۷۰	منابع و مآخذ