

هوالمعلم

دیدگاهی کل نگر درباره‌ی استرس

نویسنده: مؤثر و رشد

www.ketab.ir
نویسنده: کارولین ام. آلدوین

مترجم: ژبلا خوشحال

ویراستار: منصوره یزدانی چالشتی و فرهاد منص





فهرست

فصل اول: مقدمه	
فصل دوم: استرس و اهمیت آن	
فصل سوم: تعاریف استرس	
فصل چهارم: فیزیولوژی استرس	
فصل پنجم: طرح و اندازه‌گیری میزان استرس در پژوهش‌های مرتبط	
فصل ششم: چرا مقابله اهمیت دارد	
فصل هفتم: رویکردهای نظری به چگونگی مقابله با استرس	
فصل هشتم: اندازه‌گیری راهبردهای مقابله‌ای	
فصل نهم: موضوعات آماری در پژوهش‌های مرتبط با مقابله (کنار آمدن)	
فصل دهم: مقابله و سلامت ذهنی	
فصل یازدهم: مقابله و سلامت جسمانی	
فصل دوازدهم: مقابله با استرس آسیب‌زا	
فصل سیزدهم: جنبه‌های اجتماعی-فرهنگی مقابله	
فصل چهاردهم: بررسی مؤلفه‌های رشد در مقابله	
فصل پانزدهم: رشد وابسته به استرس و مقابله‌ی تبدیلی	
فصل شانزدهم: خودگردانی، خودپروری، خردمندی	
منابع	
موضوع‌نما	
واژه‌نما	