

۸۳۸۸۶

هو العليم

دیدگاهی کل نگر درباره‌ی استرس

نویسنده: مؤثر و رشد

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

نویسنده: کارولین ام. آلدوین

مترجم: زیلا خوشحال

ویراستار: منصوره یزدانی چالشری و فرهاد منص



نشر واره

مترجمه: آلدوین کارولین ام  
Aldwin, Carolyn M

عنوان و نام پدیدآور: دیدگاهی کل نگر درباره استرس، مقابله‌ی مؤثر و رشد؛ نویسنده: کارولین ام. آلدوین؛ مترجم: ژيلا خوشحال؛ ویراستار: فرهاد منصف، منصوره یزدانی چالستری

مشخصات نشر: تهران، دانه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۵۱۲ ص:، ۲۷۵×۱۴/۵ سم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۶۳-۶-۲۵۰-۲۶۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

اصلي عنوان يادداشت: Stress, coping, and development: an integrative perspective, c2007.

يادداشت: کتابنامه: ص ۴۵۱.

موضوع: فشارروایی

موضوع: Stress (Psychology)

موضوع: سازگاری - تحقیق

موضوع: Adjustment (Psychology) - Research

موضوع: سازگاری

موضوع: Adjustment (Psychology)

موضوع: روانشناسی رشد

موضوع: Developmental psychology

موضوع: ذهن و بدن

موضوع: Mind and body

شناسه افزوده: خوشحال، ژيلا، مترجم، ۱۳۲۰ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۳۸۶۰۸

وضعیت رکورد: فیا

عنوان: دیدگاهی کل نگر درباره‌ی استرس، مقابله‌ی مؤثر و رشد

نویسنده: کارولین ام. آلدوین

مترجم: ژيلا خوشحال

ویراستار: منصوره یزدانی چالستری - فرهاد منصف

صفحه آرا: ملیحه طرقي جعفری

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

قطع: رقی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۶۳-۶-۲۵۰-۲۶۳



# 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