

به نام خدا

تأثیر موسیقی بر زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان

مولفان:

زهرا سرائیو

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم و تحقیقات خراسان رضوی (نیشابور)

دکتر حسن توفنده جانی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه علوم و تحقیقات خراسان رضوی (نیشابور) می باشد.

سرشناسه	: سرایلو، زهرا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر موسیقی بر زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان/ مولفان زهرا سرایلو، حسن توزندهجانی.
مشخصات نشر	: تهران : هوشمند تدبیر: موسسه پارسا مبتکر گام اول، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۴-۷۳-۶
	: ۹۵۰۰۰ ریال
وضاحت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۷-۱۳۵.
موضوع	: موسیقی نرمانی
موضوع	: افسردگی پس از زایمان
شناسه افزوده	: توزندهجانی، حسن، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۲ت۴/۳۹۲۰ML
رده بندی دیویی	: ۸۵۱۵۴/۶۱۵

شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۶۹۱۷۴
عنوان کتاب	: تاثیر موسیقی بر زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان
تالیف و گردآوری	: زهرا سرایلو، دکتر حسن توزنده جانی
ناشر	: هوشمند تدبیر
همکار ناشر	: مؤسسه پارسا مبتکر گام اول
مدیر مسئول	: محمد فجر
مدیر اجرایی	: محمد صدیق سپهری نیا
صفحه آرا	: فهیمه یعقوبی
طراح جلد	: محمد کامور
سال و نوبت چاپ	: ۱۳۹۳ / اول
شمارگان	: ۵۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۴-۷۳-۶
قیمت	: ۹۵۰۰۰ریال
آدرس دفتر نشر	: خ سیدجمال الدین اسدآبادی، خ بسی ویکم، خ آماج، پلاک ۱۷، طبقه ۲، واحد ۵ جنوبی، انتشارات هوشمند تدبیر
آدرس دفتر مؤسسه	: میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
تلفن	: ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۵۶۲۶۳۹
وب سایت	: www.parsamega.ir

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات و تعاریف

۹	 مقدمه
۱۴	 چارچوب نظری موضوع کتاب
۱۸	 این موضوع چه اهمیتی دارد؟
	فصل دوم: نشخوار ذهنی
۲۳	 مقدمه
۲۳	 پیش درآمد نشخوار ذهنی
۲۵	 باورهای فراشناختی مثبت و منفی
۲۷	 الگوهای نشخوار ذهنی
۲۷	 الگوی سندرم شناختی-توجهی (CAS)
۲۷	 الگوی ولز و پاپاجیورجیو
۲۸	 نظریه سبک های پاسخ
۲۹	 تفاوت های جنسیتی در نشخوار ذهنی
۳۰	 انواع باورهای غیر منطقی در نشخوار ذهنی
۳۳	 بی مسئولیتی عاطفی (کنترل هیجانی)
۳۳	 نگرانی نسبت به مشکلات آینده (توام با اضطراب)
۳۴	 اجتناب از رویارویی با مسائل (مشکلات)
۳۴	 وابستگی
۳۵	 درماندگی نسبت به تغییر
۳۵	 کمال طلبی (کمال گرایی)
۳۶	 نگرانی افراطی نسبت به مشکلات دیگران
۳۶	 باورهای غیر منطقی و آشفتگی های روانی
۳۷	 فشارهای روانی
۳۸	 نشانه های فشار روانی
۳۸	 بیماریهای قلبی - عروقی
۳۸	 چاقی
۳۸	 اختلال پوستی
۳۹	 زخم معده
۳۹	 اعتیاد به الکل
۳۹	 استرس زاها

فصل سوم: انطباق روانی

۴۳	پیش درآمد انطباق روانی
۴۳	تعریف انطباق روانی
۴۴	عوامل مؤثر بر انتخاب سبک های انطباق روانی
۴۷	مکانیسم های دفاعی
۴۸	راهبردهای انطباق روانی
۵۴	نظریه ی فروپاشی هویت
۵۵	نظریه تکامل و سازگاری رفتاری
۵۵	نظریه روان تحلیل گری
۵۸	عوامل مؤثر بر اتخاذ سبک های انطباق روانی
۵۸	عوامل جمعیت شناختی
۵۹	عوامل شخصیتی
۵۹	عوامل محیطی
۶۰	تعامل عوامل شخصی و اجتماعی

فصل چهارم: تنظیم هیجانی

۶۳	پیش درآمد تنظیم هیجانی
۶۸	عوامل مؤثر در تنظیم هیجانی
۶۸	عزت نفس
۶۹	خوش بینی
۷۰	خودکارآمدی
۷۰	تنظیم هیجانی در زمینه ی فرهنگی
۷۳	تأکید بر اهداف رشد محور و عملکرد
۷۴	تمرکز بر گیرایی و عدم گیرایی هیجان ها
۷۵	دیدگاه های تنظیم هیجانی
۸۵	خودآگاهی
۸۶	خودکنترلی یا مدیریت خود
۸۶	شعور اجتماعی
۸۷	مهارت های اجتماعی
۸۸	خودانگیزی
۹۰	نظریه وایزنگر از تنظیم هیجانی
۹۰	کاربردپذیری تنظیم شناختی هیجانی در زندگی روزمره

فصل پنجم: موسیقی درمانی

۹۵	پیش درآمد موسیقی درمانی
----	-------------------------

۹۶	تاریخ موسیقی درمانی
۹۷	کاربرد موسیقی
۹۹	تم درمانی
۱۰۰	تم درمانی در موسیقی
۱۰۰	طبقه بندی روان شناختی تم های موسیقی
۱۰۱	تم های آرام ساز
۱۰۳	تم های جسمانی ساز
۱۰۳	تم های خلق ساز
	فصل ششم: بازنگری پژوهش های گذشته
۱۰۷	الف) پژوهش های انجام شده در داخل کشور
۱۱۴	ب) پژوهش های انجام شده در خارج از کشور
	فصل هفتم: بحث و نتیجه گیری
۱۲۵	پیشنهادات کاربردی کتاب
۱۲۷	منابع
۱۲۷	منابع فارسی
۱۳۵	منابع لاتین
۱۴۳	پیوست ها