

ادبیات پژوهشی اضطراب

نویسنده

حسن یوسفی

شابک	: ۱۵۰۰۰ ریال ۸-۳-۹۵۳۳۶-۶۲۳-۹۷۸
شماره	: ۵۵۳۰۰۱۲
کتابشناسی ملی	
عنوان و نام پدیدآور	: ادبیات پژوهشی اضطراب/ نویسنده حسن یوسفی.
مشخصات نشر	: تهران: نیک ورزان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۸ ص.: ۵/۱۲×۳۱ س.م.
پادداشت	: کتابنامه: ص. ۴۳ - ۲۸.
موضوع	: اضطراب
موضوع	: Anxiety
موضوع	: اضطراب -- پیشگیری
موضوع	: Anxiety -- Prevention
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۳۶
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF الف/۱۳۹۷۵۸ ی۹
سرشناسی	: یوسفی، حسن، ۱۳۶۶ -
وضاحت فهرست نویسی	: فیبا

ادبیات پژوهشی اضطراب

نویسنده: حسن یوسفی

ناشر: انتشارات نیک ورزان

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۲۳۹۵۳۳۶۳۸

فهرست مطالب

تعریف اضطراب	1
اضطراب در ورزش	2
تاریخچه اضطراب	3
تعاریف و نظریه های اضطراب	4
تفاوت اضطراب و ترس	5
اضطراب و عملکرد ورزشی	6
تعاریف و نظریه های افسردگی	7
تعریف فشار روانی	8
انواع اضطراب	9
مراحل اضطراب	10
علل اضطراب	11
عوامل موقعیتی اضطراب	12
اضطراب حالتی مسابقه و اجرای مهارت های ورزشی	13
ماهیت و فرایندهای بروز اضطراب	14
فاکتورهای مثبت اضطراب	15
اضطراب دوران نوجوانی	16
شیوه های مقابله با اضطراب	17
نقش ورزش در پیشگیری از اضطراب	18