

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه قیومی،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸ boulipub@gmail.com

سرشناسه	پاکدامن، مهدیه _ ۱۳۶۰
عنوان	تنظیم هیجان و باورهای ناکارآمد در نوجوانان
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۴۸ صفحه
شناسه افزوده	هجرائی شاد، معصومه _ ۱۳۶۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۶۹-۲۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	فارسی
موضوع	هیجان ها- خودآگاهی - خودکارایی
رده بندی کنگره	BF۷۲۴/۳
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۰۶۰۱۲۴
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده نیلوفر شامرادی
مدیر اجرایی	محمدهادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
قیمت	۴۵۰۰۰۰ ریال

تنظیم هیجان و باورهای ناکارآمد در نوجوانان

مؤلفین: مهدیه پاکدامن - هجرانی شاد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۶۹-۲۱-۱

ناشر: انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

حق چاپ محفوظ است.

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و
مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مولف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ،
فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مولف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند
گرفت.

تنظیم هیجان و باورهای نا کارآمد در نوجوانان

مهدیه پاکدامن - معصومه هجرانی شاد

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۲، واحد ۳
پلاک ۳۲ واحد ۳ - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۳۲

ردیف	عنوان	نویسنده	تعداد صفحات	سال چاپ	نوع جلد	قیمت
۱	مبانی فقه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۲	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۳	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۴	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۵	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۶	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۷	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۸	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۹	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰
۱۰	فقه امامیه	میرزا محمد تقی	۱۰۰	۱۳۰۰	غلاف	۱۰۰

www.ketab.ir

کتابخانه جامع آیت الله العظمی بروجردی

تألیف: میرزا محمد تقی

کتابخانه جامع آیت الله العظمی بروجردی

تألیف: میرزا محمد تقی

ناشر: انتشارات آملی و وزویشی

چاپ اول: ۱۳۰۰

تیراژ: ۱۰۰

نوع جلد: مغلف

کتاب حقوق و معنی چاپ متن و عنوان کتاب که به دست رسیده است متعلق به کتابخانه آیت الله العظمی بروجردی و متعلق به مؤلف می باشد. این کتاب در سال ۱۳۲۸ به مؤلف و متعلق به مؤلف می باشد. این کتاب در سال ۱۳۲۸ به مؤلف و متعلق به مؤلف می باشد. این کتاب در سال ۱۳۲۸ به مؤلف و متعلق به مؤلف می باشد.

صفحه	عنوان
۷	فصل اول: نوجوانی و رویکرد شناختی
۷	مقدمه
۹	نوجوانی
۱۱	تعاریف نوجوانی
۱۴	دنیای تازه افکار نوجوانی
۱۶	تأثیر محیط
۱۸	حرمت خود
۲۱	رویکرد شناختی
۲۵	برخی از مهم‌ترین خطاهای شناختی
۲۷	باورهای هسته‌ای یا بنیادین
۲۹	فصل دوم: هیجان و ماهیت آن
۲۹	هیجان
۳۱	ماهیت هیجان
۳۳	اجزای هیجان
۳۴	واکنشهای فیزیولوژیک هیجان
۳۵	انواع واکنشهای هیجانی
۳۷	عملکرد ذهن در هیجان
۳۹	اساس عصبی هیجان
۴۰	نظریه‌های مربوط به هیجان
۴۴	نتیجه هیجان
۴۵	هیجان و سلامت
۴۷	فصل سوم: تنظیم هیجان و باورهای ناکارآمد
۵۶	مدلهای نظری و انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۶۰	راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان
۷۱	فصل چهارم: مهارت خودآگاهی و خودپنداری در نوجوانان
۷۲	اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی
۷۳	شکل‌گیری مهارت خودآگاهی
۷۴	مؤلفه‌ها و عناصر بنیادی برای کسب مهارت خودآگاه
۷۷	عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی

۷۸	خودپنداره
۷۹	تعاریف خودپنداره
۸۰	شکل گیری خودپنداره
۸۵	فصل پنجم: ابعاد و اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان شناختی
۸۵	خودکارآمدی
۹۴	اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روان شناختی
۱۰۰	اهمیت باورهای خودکارآمدی
۱۰۷	تأثیر خودکارآمدی بر فرآیندهای انگیزشی
۱۱۰	چگونگی تأثیر درک خودکارآمدی بر تجربه و فعالیت
۱۱۰	خودکارآمدی و عملکرد
۱۱۲	مراحل رشد خودکارآمدی
۱۱۴	خودکارآمدی و جنسیت
۱۱۴	ویژگی های افراد خودکارآمد
۱۱۵	نقش خودکارآمدی
۱۱۵	افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند
۱۱۶	افرادی که خودکارآمدی ضعیفی دارند
۱۱۶	منشاء خودکارآمدی
۱۱۸	راهبردهای ایجاد و تغییر نظام باور خودکارآمدی
۱۲۲	جمع بندی
۱۲۷	منابع و مآخذ