

به نام خدا

اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر
راهبردهای تنظیم هیجان

www.ketab.ir

مؤلفین:

سید محمد سعیدی کوشالشاهی

فرشاد نور محمدی

تینا کریمی

بابک حیدری

عنوان و نام پدیدآور	اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان / مولفین سیدمحمد سعیدی کوشالشاهی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	گرگان: ویراست، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۸۵ ص.: مصور، جدول.
شابک	978-622-5675-51-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفین سیدمحمد سعیدی کوشالشاهی، فرشاد نورمحمدی، تینا کریمی، بابک حیدری.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۸۵.
موضوع	مهارت های زندگی -- جنبه های روان شناسی Life skills -- Psychological aspects خویشتن داری Self-control هیجان ها و شناخت Emotions and cognition خودکارایی Self-efficacy
شناسه افزوده	سعیدی کوشالشاهی، سیدمحمد، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۱۸۲۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۰۴۷۷۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان

نویسندگان	سید محمد سعیدی کوشالشاهی - فرشاد نور محمدی - تینا کریمی - بابک حیدری
ناشر	ویراست
طراح جلد	محمدحسین اکبری
قطع	وزیری
مشخصات ظاهری	۸۵ صفحه
چاپ و صحافی	بهمن
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۱
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۵-۵۱-۳
شمارگان	۲۰۰ جلد
قیمت	۵۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفین محفوظ است.
و هرگونه سوء استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات.....	۲
مقدمه.....	۸
پرسش آغازین.....	۱۱
اهمیت موضوع.....	۱۴
فصل دوم: نظم جویی شناختی هیجانی.....	۸
تعاریف نظم جویی شناختی هیجانی.....	۱۸
ویژگی های نظم جویی شناختی هیجانی.....	۱۹
مهارت های زمینه ای نظم جویی شناختی هیجان.....	۲۱
مدل های نظم جویی شناختی هیجانی.....	۲۴
مدل فعال سازی و پویایی های سیستم دل بستگی.....	۲۴
مدل فرایندی نظم جویی شناختی هیجانی.....	۲۵
فرایند اولیه ی نظم جویی شناختی هیجانی.....	۲۷
فرایند ثانویه ی نظم جویی شناختی هیجانی.....	۲۸
فصل سوم: خودکارآمدی.....	۲۹
خودکارآمدی.....	۳۰
خودکارآمدی براساس نظریه های شناختی-اجتماعی بندورا.....	۳۲
ویژگی های افراد خودکارآمد.....	۳۳
خودکارآمدی و موفقیت.....	۳۴
ابعاد خودکارآمدی.....	۳۴
اثرات خودکارآمدی بر کارکردهای روانشناختی.....	۳۵
سنجش خودکارآمدی ورزشی.....	۳۷

۳۹	سنجش های اجرا
۴۰	میانجی گری های ارتباط خود کارآمدی و اجرا
۴۲	کارآمدی گروهی
۴۳	منابع کارآمدی گروهی
۴۴	سنجش کارآمدی گروهی
۴۸	فصل چهارم: مهارت های زندگی
۴۹	تاریخچه مهارت های زندگی
۵۰	اهداف آموزش مهارت های زندگی
۵۰	مبنای نظری آموزش مهارت های زندگی
۵۰	نظریه یادگیری اجتماعی
۵۱	نظریه نفوذ اجتماعی
۵۲	نظریه حل مسئله شناختی
۵۲	برنامه آموزش مهارت های زندگی
۵۴	ابعاد برنامه آموزش مهارت های زندگی
۵۶	مهارت ارتباط مؤثر
۵۷	مهارت تفکر خلاق
۵۸	تفکر انتقادی
۶۰	جرأت ورزی
۶۱	مؤلفه های جرأت ورزی
۶۲	مهارت مقابله با خشم
۶۲	تعریف خشم
۶۳	مهارت حل مسئله