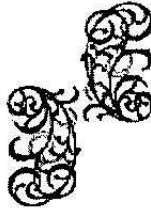


شاخص های بنیستی ذهنی

مؤلفان: دکتر حسین ابراهیمی مقدم (استاد یار دانشگاه)

طیبه مالسیر (کارشناس ارشد)

www.ketab.ir



دکتر ابراهیمی مقدم، حسین؛ المیر، طیه

شاخص‌های بهزیستی ذهنی

تألیف: دکتر ابراهیمی مقدم، حسین؛ المیر، طیه / تهران: آراد مهر 1394 (62) ص

فهرست‌نویسی براساس فیچر - 1. شاخص‌های بهزیستی ذهنی 2. رضایت از زندگی

کتابخانه ملی ایران

ISBN: 978-964-2689-17-0

شابک :

عنوان کتاب: شاخص‌های بهزیستی ذهنی

مؤلفان: دکتر حسین ابراهیمی مقدم، طیه المیر

حروفچین و صفحه‌آرا: شایان مهدوی

طراح روی جلد: شایان مهدوی

انتشارات: آراد مهر

قطع: رقعی

چاپ و صحافی: کهن

شمارگان: 1000 نسخه

نوبت چاپ: اول / 1394

قیمت: 40000 ریال

فهرست

صفحه	عنوان
5	مقدمه
5	بهریستی تعریف ذهنی
7	شاخص‌های بهریستی ذهنی
10	عاطفه مثبت و منفی
14	چرا بهریستی ذهنی مهم است؟
15	شدت و فراوانی عاطفه مثبت و منفی
19	تأثیر عواطف و هیجانات در رضایتمندی زناشویی
22	روانشناسی مثبت‌گرا
24	عواطف مثبت کدام هستند؟
25	تأثیرپذیری هیجانی
27	عواطف منفی
33	تئوری‌های عواطف مثبت و منفی
38	رضایت از زندگی
39	رضایت از زندگی وابسته به حوزه

- 41 تمایز و تقارن اعتبار مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی
- 42 فرایندهای زیربنایی بهزیستی ذهنی
- 46 سازگاری اهداف، خلق و خو
- 53 اهمیت بافت و حالت
- 55 بهزیستی هدرولیک ائودایمونیک
- 56 بهزیستی ذهنی
- 57 اندازه‌گیری بهزیستی ذهنی
- 61 منابع فارسی
- 62 منابع لاتین

مقدمه

در آغاز، روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت تا بر هیجانات مثبت مانند شادکامی و رضایت. متون علمی نیز بیشتر در مورد رنج بود تا لذت ولی امروزه پژوهش درباره بهزیستی ذهنی، توانمندی‌های انسانی و روانشناسی مثبت به‌طور روز افزون در حال رشد است روانشناسی، مطالعه علمی رفتار است بدین ترتیب روانشناسی در جستجوی توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل رفتار است (ابراهیمی‌مقدم و همکاران 1390) بهزیستی ذهنی یک ساختار مهم در پژوهشهای مربوط به تفسیر شخصیت است و به‌عنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و منفی تعریف شده است.

بهزیستی تعریف ذهنی

بهزیستی ذهنی¹ مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عملکرد را در مواجهه با موقعیتهای زندگی نشان می‌دهد. در واقع بهزیستی ذهنی عبارت است از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیتهای اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها و ارضای نیازهای

1. Subjective well being