

بسم الله الرحمن الرحيم

روانشناسی عمومی پیشرفته

دکتر اسماعیل سجمازی

عضو هیات علمی دانشگاه ارومیه

سلیمانی، اسماعیل، ۱۳۶۲۔

روان شناسی عمومی پیشرفته / تالیف اسماعیل سلیمانی۔ ارومیه : دانشگاه ارومیه ، ۱۳۹۶

۳۶۱ص:۔ (انتشارات دانشگاه ارومیه: ۲۲۴).

شابک: ۷-۱۳-۸۶۸۱-۶۰۰-۹۷۸

۱- روانشناسی - راهنمای آموزشی. الف. عنوان ب. فروست.

رد دیوی ۰۰۰-۰۷۶/۱۵۰ رده ال سی ۲فاس/ ۱۲۸،BF

شماره ملی ۴۷۸۹۷۵۴



عنوان: روان شناسی عمومی پیشرفته

مؤلف: اسماعیل سلیمانی

ناشر: دانشگاه ارومیه

سال نشر: ۱۳۹۶

قیمت: ۲۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۱۳-۸۶۸۱-۶۰۰-۹۷۸

سری انتشارات: ۲۲۴

فهرست مطالب

صفحه	فصل اول: کمال گرایی
۱	کمال گرایی
۳	ابعاد کمال گرایی
۳	کمال گرایی نرمال-نوروتیک هاماچک
۳	کمال گرایی مثبت - منفی از دیدگاه اسلد و اوئنز (۱۹۹۸)
۵	کمال گرایی چند بعدی
۵	کمال گرایی چند بعدی از دیدگاه فروست، مارتین، لاهارت و روزنبالت (۱۹۹۰)
۶	کمال گرایی چند بعدی از دیدگاه هویت و فلت (۱۹۹۱)
۸	ویژگی های افراد کمال گرایی
۹	نظریه های کمال گرایی
۱۶	کمال گرایی از دیدگاه اسلام
۱۷	عوامل موثر بر کمال گرایی
صفحه	فصل دوم: روانشناسی امید و ناامیدی
۲۳	تاریخچه روان شناسی مثبت
۲۶	امید
۳۱	امید واقع بینانه
۳۱	امید غیرواقع بینانه
۳۱	ناامیدی
۳۴	نظریه ناامیدی
۳۵	امید و ناامیدی
۳۶	فقدان امید در کودکان
صفحه	فصل سوم: جهت گیری نسبت به زندگی
۳۹	خوش بینی
۴۱	نظریه خوش بینی شیپر و کارور
۴۲	نظریه خوش بینی سلیگمن و همکاران
۴۵	ویژگیهای خوش بینی
۴۶	عوامل خوش بینی
۴۸	شباهت امید و خوش بینی
۴۸	خوشبینی، امید و سلامت جسمی و روانی
۵۲	تفاوت امید و خوش بینی
۵۳	محدودیت های خوش بینی

۵۴	پیامدهای مثبت نگری
۵۵	خوش‌بینی در برابر بدبینی
۵۸	دیدگاه تکاملی در مورد بدبینی خوشبینی

صفحه	فصل چهارم: تاب آوری روانشناختی
۶۴	تعریف تاب آوری روانشناختی
۶۶	تاب آوری: مروری کوتاه در مورد تعاریف و مدل‌ها
۶۷	مدل‌های تاب آوری بر اساس تعاریف
۶۷	الف- تاب آوری به عنوان توانایی فردی برای مقابله با سختی‌ها
۶۸	ب- تاب آوری به عنوان پیامد مثبت علیرغم مواجهه با سختی‌ها
۶۹	ج- تاب آوری به عنوان یک فرایند چند بعدی
۷۱	رویکردهای دیگر تاب آوری
۷۱	الف- رویکردهای روان‌شناختی: فرایند تاب آوری
۷۴	ب- رویکردهای فیزیولوژیکی: فرایند تاب آوری
۷۵	ج- رویکرد ساختارگرا: تاب آوری

صفحه	فصل پنجم: رضایت زناشویی
۷۹	رضایت زناشویی
۸۱	عوامل مؤثر در رضایت زناشویی
۸۹	انواع زوج درمانی
۸۹	درمان زناشویی روان تحلیلی
۹۰	زوج درمانی ارتباط شیء
۹۰	زناشویی درمانی رفتاری
۹۲	زناشویی درمانی شناختی
۹۳	زناشویی درمانی شناختی - رفتاری
۹۴	زناشویی درمانی عقلانی - هیجانی
۹۴	زناشویی درمانی بینش مدار
۹۵	زناشویی درمانی هیجان محور

صفحه	فصل ششم: مهارت‌های زندگی
۹۹	مهارت‌های زندگی
۱۰۲	اجزاء مهارت‌های زندگی
۱۰۳	فرضیه‌های بنیادین آموزش مهارت‌های زندگی
۱۰۴	مصادیق و انواع مهارت‌های زندگی
۱۰۷	مهارت حل مسئله
۱۰۹	مهارت‌های تصمیم‌گیری

۱۱۱	مهارت همدلی
۱۱۳	مهارت خود آگاهی
۱۱۴	تفکر انتقادی
۱۱۶	تفکر خلاق
۱۱۸	مهارت های مقابله با هیجانات و استرس
۱۲۰	مهارت های ارتباطی و بین فردی
۱۲۲	آموزش مهارت های زندگی به کودکان و نوجوانان (لایز کواست بین المللی)
۱۲۳	آموزش مهارت های زندگی در چند کشور دنیا
۱۲۵	تفاوت درس مهارت های زندگی با سایر دروس

صفحه

فصل هفتم: تصمیم گیری

۱۲۹	تعریف تصمیم گیری
۱۳۰	فرآیند تصمیم گیری
۱۳۱	انواع تصمیم
۳۲	شرایط تصمیم گیری
۱۳۳	سطوح تصمیم
۱۳۴	راهبردهای تصمیم گیری
۱۳۶	مشکلات تصمیم گیری
۱۳۶	مهارت های تصمیم گیری
۱۳۸	انواع روش های تصمیم گیری
۱۳۹	مراحل تصمیم گیری منطقی

صفحه

فصل هشتم: هوش هیجانی

۱۴۵	هوش هیجانی
۱۴۷	مدل های هوش هیجانی
۱۴۷	الف) مدل توانایی
۱۴۸	ب) مدل مختلط
۱۵۱	هوش هیجانی از دیدگاه گلمن
۱۵۲	هوش هیجانی از دیدگاه دولویکس و هیگس
۱۵۳	هوش هیجانی و هوش شناختی
۱۵۴	هوش هیجانی، سازه ای آموزش پذیر

صفحه

فصل نهم: تنظیم هیجان

۱۵۹	مفهوم تنظیم هیجان
۱۶۰	تعاریف تنظیم هیجان
۱۶۳	رشد تنظیم هیجان

۱۶۵	ویژگی های اصلی تنظیم هیجان
۱۶۶	تنظیم هیجان و ساختارهای مرتبط
۱۶۷	راهبردهای تنظیم هیجان
۱۷۴	مدل های تنظیم هیجان
۱۷۵	مدل فرایند توافقی (همخوانی) هیجان
۱۷۷	مدل کلی فعال سازی و پویایی های سیستم دلبستگی
۱۸۰	مدل فرایندی تنظیم هیجان
۱۹۰	ارتباط نظری بین شناخت و تنظیم هیجان
۱۹۱	راهبردهای سازگاران و ناسازگاران ی تنظیم هیجان

صفحه	فصل دهم: فراشناخت
۲۰۲	فراشناخت چیست ؟
۲۰۶	نظام فراشناختی
۲۰۷	فرایندهای کنترل و نظارت فراشناختی
۲۰۸	تفاوت راهبردهای فراشناختی ز و ناساختی
۲۰۹	رشد و تقویت فراشناخت
۲۱۴	فراشناخت در برابر فراحافظه
۲۱۵	فراشناخت و اختلالات هیجانی
۲۱۶	مدل نلسون و نارنر
۲۱۹	هیجان، بازبینی و کنترل فراشناختی
۲۲۱	مدل کنش اجرایی خود تنظیمی SREF
۲۲۳	برنامه ها و اهداف
۲۲۴	ویژگی های فعال کننده سیستم
۲۲۵	علل و اثرات هیجان
۲۲۶	رویدادها و احساس های درونی به عنوان داده های فراشناختی

صفحه	فصل یازدهم: سیستم فعال سازی و بازداری رفتاری
۲۳۳	سیستم فعال سازی- بازداری رفتاری
۲۳۴	سیستم های مغزی رفتاری
۲۳۵	سیستم فعال سازی رفتاری

صفحه	فصل دوازدهم: طرح واره های شناختی
۲۴۴	تعاریف طرح واره
۲۴۵	ظهور دیدگاه طرح واره محور
۲۴۶	طرح واره های ناسازگار اولیه
۲۴۷	خصوصیات طرح واره های ناسازگار

۲۴۸	ریشه های تحولی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۲۵۱	حوزه های طرح‌واره های ناسازگار اولیه
۲۵۵	فرآیندهای طرح‌واره
۲۵۷	طرح‌واره ها در درمان
صفحه	فصل سیزدهم: خودکارآمدی
۲۶۵	خودکارآمدی
۲۶۸	مؤلفه‌های خودکارآمدی
۲۷۰	فرآیندهای فعال شونده مرتبط با کارآمدی
۲۷۲	تحلیل تحولی باورهای خودکارآمدی در گستره زندگی
صفحه	فصل چهاردهم: بهزیستی معنوی
۲۷۵	بهزیستی معنوی
۲۷۶	معنویت: یک حوزه معنوی
۲۷۷	موقعیت کالبدی مؤلفه ها و تابان‌ها های عینی سلامت معنوی (بهزیستی معنوی)
صفحه	فصل پانزدهم: کیفیت زندگی
۲۸۷	کیفیت زندگی
۲۹۲	تعریف کیفیت زندگی
۲۹۷	ابعاد کیفیت زندگی
۲۹۹	مؤلفه های کیفیت زندگی
۳۰۲	ویژگی های کیفیت زندگی
۳۰۵	کاربردهای اندازه گیری کیفیت زندگی
۳۰۶	کیفیت زندگی شاخص پیشرفت جامعه
۳۰۸	ارتباط بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی
۳۱۰	مدل های کیفیت زندگی و ارتباط آن با بهزیستی ذهنی
صفحه	فصل شانزدهم: بهزیستی روان‌شناختی
۳۱۳	بهزیستی روان‌شناختی
۳۱۷	نظریه های بهزیستی
۳۲۰	بهزیستی و سلامت روان
۳۲۱	مدل کلولینجر در مورد سلامت و بهزیستی
۳۲۴	مازلو، بهزیستی و سلامت روان
۳۲۶	مؤلفه های بهزیستی
۳۴۰	نظریه های روان‌شناسی و شادکامی
۳۴۳	منابع

کتاب حاضر برای دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری به عنوان منبع اصلی درس «روانشناسی پیشرفته عمومی» به ارزش ۳ واحد تهیه و تدوین شده است. امید می رود علاوه بر جامعه دانشگاهی، سایر دانش پژوهان نیز از آن بهره مند شوند.

اینکه چرا نویسنده خواسته این کتاب را بنویسد؟ چه چیزی باعث شد که این تصمیم را بگیرد و به این موضوع خاص (روانشناسی پیشرفته عمومی) بپردازد؟ باید بگویم در مورد این واحد درسی کتاب خاصی در اختیار همکاران و دانشجویان نبود و تابحال با ارایه جزوه ایی این واحد تدریس شده است و معمولاً چون در مقطع کارشناسی برای درس روانشناسی عمومی کتاب زمینه روانشناسی هیلگارد، سانتراک یا سایر کتاب های موجود تدریس می شد، دیگر در مقطع ارشد و دکتری این کتاب-ها چندان مطلوب نظر نمی رسید. نویسنده بر خود وظیفه دانست تا با توجه به اینکه از یک طرف در این واحد درسی هدف آشنایی دانشجویان با متغیرهای روانشناختی می باشد، و از طرفی با توجه به مقالاتی که توسط نویسنده کار شده است، با ارایه توضیحاتی در مورد متغیرهای آمال گرایی، روانشناسی امید و ناامیدی، جهت گیری نسبت به زندگی، تاب آوری روانشناختی، رضایت زناشویی، مهارت های زندگی، تصمیم گیری، هوش هیجانی، تنظیم هیجان، فراشناخت، سیستم فعال سازی و بازداری رفتاری، طرحواره های شناختی، خودکارآمدی، بهزیستی معنوی، کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی این کتاب تدوین گردد. شکلی که در تدوین کتاب بود انتخاب متغیرها با توجه به گستردگی متغیرهای روانشناختی بود که نهایتاً شانزده متغیر تنظیم شد. لازم به ذکر است این کتاب برای چهار سال متوالی به صورت جزوه در مقطع ارشد ارایه شد و بعد از اصلاحاتی تهیه و تدوین شد. انتظار می رود دانشجویان با مطالعه این کتاب با برخی متغیرهای اساسی و کاربردی

روانشناختی آشنا شده و احتمالاً در سطح تحصیلات تکمیلی به عنوان متغیر در کارهای پژوهشی خود بهره مند گردند. در این کتاب سعی شده است در همه حوزه-های روانشناسی براساس آخرین مطالب پژوهشی متغیرهایی انتخاب گردد. در تهیه و تنظیم متون کتاب از همه متخصصان و همکاران ارجمندی که به طور مستقیم و غیر مستقیم در این امر سهیم بودند به خاطر تشویق ها، راهنمایی ها و پیشنهاد های ارزنده صمیمانه سپاس گزاری می شود. بدون شک این کتاب خالی از نقص و عیب نیست و نویسنده از صاحبان بینش و بصیرت علی الخصوص دانشجویان سطح تحصیلات تکمیلی انتظار دارد که بر او منت نهاده و با انتقاد، اظهار نظر و پیشنهادهای اساسی، مقدمات تدوین کتابی بهتر و جامع تر را در ویرایش های آتی فراهم آورند.

سولیمان سلیمانی

استادیار، دانشکده روانشناسی دانشگاه ارومیه

E.soleimani@uor.ac.ir

۱۳۹۱