

بارداری ناخواسته در پرتو روان‌شناسی مثبت‌گرا

با تأکید بر کیفیت زندگی و شادکامی زنان

تألیف:

زهرا راستاد^۱

دکتر مرضیه کبودی^۲

بهمن ماه ۱۳۹۸

^۱ کارشناس ارشد مشاوره در مامایی

^۲ مدرس و عضو هیئت علمی دانشگاه

سرشناسه	: راستاد، زهرا، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: بارداری ناخواسته در پرتو روان‌شناسی مثبت‌گرا: با تأکید بر کیفیت زندگی و شادکامی زنان/ تألیف : زهرا راستاد، مرضیه کبودی؛ ویراستار فنی: فرشاد زارعی مجد
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نوآوران دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۷ ص.
شابک	: ۲۵۰،۰۰۰ ریال 5-51-622-978
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بارداری ناخواسته
موضوع	: Unwanted pregnancy
موضوع	: بارداری ناخواسته - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Pregnancy, Unwanted- Psychological aspect
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology
شناسه افزوده	: کبودی، مرضیه ۱۳۴۶-
رده‌بندی کنگره	: ۱۰۶ IQ
رده‌بندی دیویی	: ۳۳/۹۶
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۶۰۸۰۵۹۳

انتشارات نوآوران دانش
Novaran Donesh Publication

بارداری ناخواسته در پرتو روان‌شناسی مثبت‌گرا (با تأکید بر کیفیت زندگی و شادکامی زنان)

تألیف: زهرا راستاد، دکتر مرضیه کبودی

ویراستار فنی، طراحی جلد و صفحه آرا: فرشاد زارعی مجد

چاپ اول
بهمن ماه ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰،۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

انتشارات نوآوران دانش: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴.

تلفن پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۹۳۷۹۶۶۴۶۰۸

سفارش اینترنتی: www.novinelc.com/book

تقدیم به

فصل اول : بارداری ناخواسته

۲	مقدمه
۶	بارداری و سلامت روان
۶	بارداری و رفتارهای منتج به سلامت
۸	نحوه تشکین قصد بارداری
۱۳	اهمیت قصد بارداری
۱۴	چالش دیدگاه زنان در خصوص قصد بارداری
۱۵	شیوع بارداری ناخواسته
۱۶	دلایل عدم پذیرش بارداری
۱۶	هنجارهای ذهنی درک شده مرتبط با بارداری
۱۶	احساس تنهایی و درک حمایت اجتماعی ضایف
۱۷	ترس از عواقب ناگوار بارداری
۱۷	علل رخداد بارداری ناخواسته
۱۸	پیامدهای بارداری ناخواسته
۱۹	(۱) رفتارهای پرخطر مادری در طول بارداری
۲۰	(۲) مراقبت‌های دوران بارداری و زایمان
۲۰	(۳) پیامدهای بارداری
۲۰	(۴) رفتارهای مادری پس از زایمان
۲۰	(۴-۱) شیردهی
۲۰	(۴-۲) مراقبت‌های پیشگیرانه و درمانی
۲۱	(۵) سلامت شیرخوار و کودک
۲۱	(۶) تجاوز و خشونت نسبت به کودکان
۲۱	(۷) سلامت والدین
۲۱	(۷-۱) مرگ و میر مادری

۲۲	۷-۲) سقط غیر ایمن
۲۲	۷-۳) زایمان و خشونت خانگی
۲۲	۷-۴) سلامت روان
۲۲	۸) روابط زناشویی
۲۲	بارداری ناخواسته و سقط: عوامل دخیل در تصمیم به انجام سقط
۲۴	روند پذیرش بارداری ناخواسته
۲۴	۱) عدم پذیرش بارداری
۲۴	۲) تلاش برای سقط
۲۴	۳) پذیرش جنین
۲۵	۴) بروز ترس‌ها و حساسیت منفی نسبت به افکار مربوط به سقط

فصل دوم: روان‌شناسی مثبت‌گرا

۲۸	روان‌شناسی مثبت‌گرا
۳۱	تاریخچه روان‌شناسی مثبت‌گرا
۳۳	سلیگمن و درماندگی آموخته شده
۳۸	دانشمندان برجسته در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴۰	دیدگاه‌های پیش از روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴۰	یونان باستان
۴۰	پدیدارشناسی و هستی‌گرایی
۴۱	سودمندگرایی
۴۲	روان‌شناسی انسان‌گرا
۴۴	آبراهام مازلو
۴۵	تئوری‌های محوری روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴۵	بهزیستی (تندرستی ذهنی)
۴۷	نظریه‌ی معنا
۴۸	امید
۴۸	نظریه‌ی توانمندی

۴۹	نظریه‌ی ساخت و گسترش عواطف مثبت
۴۹	روان‌شناسی مثبت‌گرا، تفکر مثبت و مثبت‌اندیشی
۵۱	تداوم: «گاهی» در برابر «همیشه»
۵۱	فراگیر بودن: «خاص» در برابر «عام»
۵۱	شخصی: «درونی» در برابر «بیرونی»
۵۲	شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی
۵۲	آگاهی از احساسات
۵۲	شناسایی افکار
۵۳	شناخت دوره‌ها
۵۳	گام‌های ایجاد مثبت‌اندیشی
۵۴	محدودیت‌های مثبت‌اندیشی
۵۷	بسته آموزشی روان‌شناسی مثبت‌گرا (الگوی سلیگمن و همکاران)
۵۹	محتوای جلسات آموزشی
۵۹	جلسه‌ی اول
۶۷	جلسه‌ی دوم
۶۹	جلسه‌ی سوم
۷۱	جلسه‌ی چهارم
۷۴	جلسه‌ی پنجم
۷۶	جلسه‌ی ششم
۷۶	جلسه‌ی هفتم
۸۱	جلسه‌ی هشتم
۸۹	جلسه‌ی نهم
۹۲	جلسه‌ی دهم

فصل سوم : کیفیت زندگی

کیفیت زندگی	۱۰۰
کیفیت زندگی مرتبط با سلامت	۱۰۲
پیشینه مفهوم کیفیت زندگی	۱۰۲
پیشینه مفهوم کیفیت زندگی در پزشکی	۱۰۴
ابعاد کیفیت زندگی	۱۰۶
شاخص‌های کیفیت زندگی	۱۰۷
شاخص‌های ذهنی و ذهنی کیفیت زندگی	۱۰۸
کیفیت زندگی به عنوان سازه‌ای ذهنی	۱۰۸
کیفیت زندگی به مثابه سازه‌ای عینی	۱۰۹
کیفیت زندگی به مثابه سازه‌ای ترکیبی	۱۱۰
کیفیت زندگی زنان باردار	۱۱۰
جنبه‌های جسمانی مؤثر بر کیفیت زندگی بارداری	۱۱۱
جنبه‌های روان‌شناختی مؤثر بر کیفیت زندگی زنان باردار	۱۱۲
فاکتورهای مرتبط با کیفیت زندگی در زنان باردار	۱۱۴
بارداری ناخواسته و کیفیت زندگی	۱۱۴
کیفیت زندگی و روان‌شناسی مثبت‌گرا	۱۱۵

فصل چهارم : شادکامی

مقدمه	۱۲۴
نظریه‌های شادکامی	۱۲۵
لذت‌گرایی	۱۲۵
نظریه تمایل (خواسته و نیاز)	۱۲۶
نظریه‌ی فهرست اهداف	۱۲۶
خوشبختی (خوشباشی)	۱۲۶
نظریه‌ی هیجان‌های مثبت (ساخت و گسترش)	۱۲۷

۱۲۸	 نظریه‌ی شادکامی پایدار
۱۲۸	 شادکامی مفهومی قابل تغییر
۱۲۹	 شادکامی و فاکتورهای تعیین کننده‌ی آن
۱۲۹	 شرایط زندگی ویژگی‌های جمعیت شناختی
۱۳۱	 عوامل وضعی
۱۳۱	 فعالیت‌های ارادی (اختیاری)
۱۳۴	 استراتژی‌های افزایش شادکامی
۱۳۶	 بارداری، بارداری ناخواسته و شادکامی
۱۳۶	 بارداری و شادکامی
۱۳۶	 فاکتورهای تعیین کننده شادکامی در بارداری
۱۳۶	 قصد بارداری و شادکامی
۱۳۹	 پیامدهای مطلوب شادکامی در زنان باردار و ارتقاء سطح شادکامی
۱۴۰	 شادکامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا
۱۴۷	 منابع و مراجع