



ذهن آگاهی، تنظیم ساختن، ایجان و بهزیستی روان
شناختی

مولف:

سید محمد جواد قائم مقامی

زهرا رشیدی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول:	۱
کلیات	۱
مقدمه	۲
فصل دوم:	۱۰
مروری بر ادبیات حقیقت انجام شده	۱۰
مقدمه	۱۰
تغییر تشخیص اختلال دوقطبی	۱۲
هم زمانی اختلال ها و تشخیص افتراقی	۱۳
هیجان	۱۵
تنظیم شناختی هیجان	۱۷
چرا تنظیم هیجان مهم است؟	۱۹
مؤلفه های هیجان	۲۰
طرح واره هیجانی	۲۱
تقدم: شناخت یا هیجان؟	۲۵
نقش نارسایی تنظیم هیجان در اختلال دوقطبی	۲۶
الگوی آسیب پذیری در برابر هیجان در بروز اختلال دوقطبی	۲۷
هیجان و بهزیستی روان شناختی	۲۹
دیدگاه های مربوط به هیجان	۳۱
دیدگاه زیستی	۳۱
نظریه رفتارگرایی	۳۲
دیدگاه شناختی	۳۲
نظریه انتخابی هیجانی - اجتماعی	۳۳
دیدگاه آیسنک	۳۴
دوک	۳۴
ذهن آگاهی	۳۵
تعریف ذهن آگاهی	۳۶
ذهن آگاهی: ماهیت و اصول	۳۷
انتقال ذهن آگاهی به روان شناسی	۳۸
مؤلفه های ذهن آگاهی	۴۰

۴۰	مؤلفه اول: قصد
۴۱	مؤلفه دوم: توجه
۴۲	مؤلفه سوم: نگرش
۴۲	دو شیوه اصلی ذهن آگاهی
۴۳	شیوه انجام دادن
۴۳	شیوه بودن
۴۴	عواملی که در هنگام ذهن آگاهی باید به آن توجه کرد
۴۴	سطوح الگوی فراشناختی ذهن آگاهی انفصالی
۴۶	تأثیر الگوی فراشناختی ذهن آگاهی بر اختلالات هیجانی
۴۶	کاربرد ذهن آگاهی در زمینه اختلال دوقطبی
۴۸	دیدگاه ها و خرده های ذهن آگاهی
۴۸	نظریه کارکردگرای
۴۹	نظریه آسیب شناسی
۵۰	نظریه شخصیت
۵۱	نظریه روانشناختی - اجتماعی
۵۱	ایساکویتز
۵۲	مارلات و کریستلر
۵۲	بهزیستی روان شناختی
۵۳	بهزیستی روان شناختی و روان شناسی مثبت
۵۵	تعریف بهزیستی روان شناختی
۵۶	ابعاد بهزیستی روان شناختی
۵۸	مفهوم سازی یک الگوی چند بعدی از بهزیستی روان شناختی
۵۹	مؤلفه های بهزیستی روان شناختی
۶۱	مشخصه های بهزیستی روان شناختی از نظر ریف
۶۱	پذیرش خود
۶۱	روابط مثبت با دیگران
۶۲	رشد شخصی
۶۳	هدف در زندگی
۶۳	تسلط یابی
۶۴	خودمختاری
۶۴	عوامل مؤثر بر بهزیستی روان شناختی
۶۵	بهزیستی روان شناختی و کیفیت زندگی در بیماران دوقطبی
۶۶	ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی

۶۷	نظریات در تبیین بهزیستی روان شناختی
۶۷	نظریه لذت نگرا
۶۸	نظریه فضیلت گرایی
۶۹	نظریه اخلاقی
۶۹	نظریه چند تضادی میکالس
۷۰	نظریه هرزبرگ
۷۰	نظریه الپورت
۷۱	نظریه میدانی لین
۷۱	نظریه فرانکا
۷۱	نظریه ریف
۷۲	الگوی ویسینگ و وان
۷۲	پیشینه
۷۲	پیشینه داخلی
۷۴	تحقیقات خارجی
۷۶	خلاصه فصل
۷۷	فصل سوم:
۷۷	مواد و روش ها
۷۸	مقدمه
۷۸	روش
۷۸	جامعه
۷۹	نمونه آماری
۷۹	ابزار سنجش
۷۹	ابزار
۸۲	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۸۲	ملاحظات اخلاقی
۸۳	فصل چهارم
۸۳	نتایج
۸۴	مقدمه
۸۴	یافته های توصیفی
۸۴	یافته های استنباطی مربوط به فرضیه های پژوهش
۹۴	منابع و مأخذ
۹۷	منابع خارجی