

مثبت‌نگری و عزت نفس

نسرین مفتاحی



سرشناسه	: مقتدایی، نسرين، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: مثبت‌نگری و عزت نفس / نسرين مقتدایی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات حانون، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهري	: ۱۳۶ص.
شابک	: 978-622-748216-4
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Positive psychology -- Iran -- Case studies
موضوع	: عزت نفس نوجوانان -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Self-esteem in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع	: هیجان‌ها در نوجوانی
موضوع	: Emotions in adolescence
موضوع	: نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	: Teenagers -- Mental health
موضوع	: هیجان‌ها در نوجوانی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Emotions in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع	: نوجوانان -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Students -- Mental health -- Iran-- Case studies
رده بندی کنگره	: BF۱۰۶
رده بندی دیویی	: ۱۶۰/۱۹۸۸
شماره	: ۷۳۱۶۸۷
کتابشناسی ملی	



مثبت‌نگری و عزت نفس

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: نسرين مقتدایی

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۲-۱۶-۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات کتاب	۹
مقدمه	۱۱
اهمیت و ضرورت موضوع	۱۸
تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها	۱۹
تعاریف مفهومی متغیرها	۱۹
تعاریف عملیاتی متغیرها	۲۰
فصل دوم: سازگاری اجتماعی و مفهوم آن	۲۱
بررسی ادبیات	۲۳
قسمت اول: سازگاری	۲۳
مفهوم سازگاری	۲۳
سازگاری اجتماعی	۲۴
جامعه‌پذیری	۲۶
اجتماعی شدن	۲۷
عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی	۲۹
موضع‌گیریهای نظری درباره‌ی سازگاری اجتماعی	۳۰
۱- دیدگاه روان‌پویایی	۳۰
۲- دیدگاه شناختی	۳۱

- ۳- دیدگاه رفتاری..... ۳۱
- ۴- نظریه روانی - اجتماعی..... ۳۲
- ۵- نظریه پدیدار شناختی..... ۳۴
- ۶- نظریه تحولی..... ۳۵
- تنظیم هیجان..... ۳۷
- مفهوم عواطف و هیجانات..... ۳۷
- تنظیم هیجان..... ۳۸
- مبایط نظری و انواع راهبردهای تنظیم هیجان..... ۴۱
- راهبردهای تنظیم هیجان..... ۴۵
- الف- راهبردهای منفی تنظیم هیجان..... ۴۵
- ب- راهبردهای مثبت تنظیم هیجان..... ۴۶
- تنظیم هیجان، آسایش روانی..... ۴۷
- قسمت دوم: عزت نفس..... ۵۰
- تاریخچه مفهوم عزت نفس..... ۵۰
- مفهوم عزت نفس..... ۵۱
- حیطه‌های عزت نفس..... ۵۳
- ۱- عزت نفس اجتماعی..... ۵۴
- ۲- عزت نفس تحصیلی..... ۵۴
- ۳- عزت نفس خانوادگی..... ۵۴
- ۴- عزت نفس جسمانی..... ۵۵
- ۵- عزت نفس کلی..... ۵۵
- اهمیت عزت نفس..... ۵۶
- رشد عزت نفس..... ۵۷
- ریشه عزت نفس..... ۶۰
- نظریات عزت نفس..... ۶۰
- ۱- دیدگاه فروید..... ۶۰
- ۲- دیدگاه آلپورت..... ۶۱
- ۳- دیدگاه مازلو..... ۶۳

۶۴	۴- دیدگاه راجرز.....
۶۵	۵- دیدگاه گلاس.....
۶۵	۶- دیدگاه کوپر اسمیت.....
۶۶	روش‌های افزایش عزت نفس.....
۶۸	مداخله مثبت‌نگری.....
۶۹	پیشینه روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۶۹	تعریف روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۷۰	ضرورت وجود روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۷۱	اهداف اولیه روان‌شناسی.....
۷۱	الف) درمان بیماری‌های روانی.....
۷۱	ب) ساختن زندگی با آرور رضایت‌بخش برای همگان.....
۷۱	ج) شناخت و پرورش استعدادها برتر.....
۷۴	مبانی روان‌شناسی مثبت.....
۷۵	ابعاد روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۷۷	مثبت‌اندیشی.....
۷۹	الف- تداوم: «گاهی» در برابر «همیشه».....
۷۹	ب- فراگیر بودن: «خاص» در برابر «عام».....
۷۹	ج- شخصی: «درونی» در برابر «بیرونی».....
۸۰	شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی.....
۸۰	الف- آگاهی از احساسات.....
۸۰	ب- شناسایی افکار.....
۸۱	ج- شناخت باورها.....
۸۱	ایجاد مثبت‌اندیشی.....
۸۱	الف) تفکر خوش‌بینانه.....
۸۲	ب) اقدام به عمل.....
۸۲	ج) جمع‌آوری منابع حمایت‌کننده.....
۸۲	د) مقابله با بدبینی.....
۸۲	گام‌های ایجاد مثبت‌اندیشی.....

محدودیت‌های مثبت‌اندیشی.....	۸۴
مطالعات انجام شده در این زمینه.....	۸۷
داخلی.....	۸۷
فصل سوم: فرآیند پیش‌بینی اتفاقات و احتمالات بر اساس داده‌های فعلی	۹۱
مقدمه.....	۹۳
داده‌های توصیفی.....	۹۳
داده‌های استنباطی.....	۹۵
پیش‌رض نرمال بودن توزیع نمرات گروه‌های نمونه در جامعه.....	۹۵
هدف اصلی.....	۹۷
بحث و نتیجه‌گیری	۱۰۷
فرضیه اصلی.....	۱۰۷
فرضیه اول: "مداخله مثبت گنجینه‌ها بر تألیم بیجانی دختران ناسازگار متوسطه اول	
شهرستان اهواز موثر است.".....	۱۰۸
فرضیه دوم: "مداخله مثبت‌نگری بر عزت نفس دختران ناسازگار متوسطه اول شهرستان	
اهواز موثر است.".....	۱۰۹
منابع و مآخذ.....	۱۱۳
منابع فارسی.....	۱۱۳
منابع لاتین.....	۱۲۰