

۲۱۰۹۸۹۷



روانشناسی مثبت‌گرا

نویسنده:

مهری باجوروند

سرشناسه	: باجوروند، مهری، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی مثبت‌گرا/ نویسنده مهری باجوروند .
مشخصات نشر	: تهران: میعاد اندیشه ، ۱۳۹۹ .
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: 978-622-231217-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	: Positive psychology
رده بندی کنگره	: BF۲۰۴/۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۰/۱۹۸۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۷۰۵۲



روانشناسی مثبت‌گرا

نویسنده:

مهری باجوروند

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۲۱۷-۶

ناشر: میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ ریال

تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولف به هر شکلی ممنوع است. این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان،

مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول - کلیات
۱۱	مفاهیم و نظریه های اصلی روانشناسی مثبت گرا
۱۱	نظریه ی توانمندی ها
۱۳	نظریه ی ساخت و گسترش هیجان های مثبت
۱۴	فرضیه گسترش
۱۶	فرضیه ساخت
۱۷	فرضیه ی ابطال
۱۸	فرضیه ی تاب آوری
۱۸	فرضیه شکوفایی
۲۰	فصل دوم - روانشناسی مثبت گرا و عواطف
۲۲	تعریف عاطفه
۲۵	عواطف مثبت و منفی
۲۸	ترس
۲۹	اضطراب
۳۰	خشم
۳۱	افسردگی
۳۲	عزت نفس

۳۴	خوش بینی
۳۴	امید
۳۵	نشاط
۳۷	فصل سوم - بهزیستی روان‌شناختی
۳۸	تاریخچه بهزیستی روان‌شناختی
۴۰	نظریه‌های بهزیستی روان‌شناختی
۴۰	نظریه فرانکل
۴۰	نظریه الگوی ویسینگ و وان‌دان
۴۱	نظریه ریف
۴۱	مولفه‌های بهزیستی از نظر ریف
۴۱	پذیرش خود
۴۱	هدف و جهت‌گیری در زندگی
۴۲	رشد شخصی
۴۳	خودمختاری
۴۳	روابط مثبت با دیگران
۴۵	فصل چهارم - رضایت از زندگی
۴۶	تعریف رضایت از زندگی
۴۸	تفاوت مفهوم رضایت از زندگی با مفاهیم دیگر
۴۸	رضایت از زندگی در مقابل رضایت از قلمروهای زندگی
۴۹	رضایت از زندگی در مقابل بهزیستی ذهنی
۴۹	رضایت از زندگی در مقابل کیفیت زندگی
۵۰	عوامل موثر بر رضایت از زندگی
۵۰	محیط در مقابل شخصیت
۵۱	ژن‌ها
۵۲	ویژگی‌های جسمانی
۵۳	جنسیت
۵۳	سن
۵۴	درآمد شخصی
۵۴	شغل
۵۵	تندرستی
۵۶	تحصیلات
۵۶	مذهب
۵۶	روابط

۵۷	اهمیت رضایت از زندگی در نوجوانان
۵۸	فصل پنجم - سرمایه روانشناختی
۵۹	مؤلفه های سرمایه روانشناختی
۵۹	الف) مؤلفه خودباوری - خودکارآمدی
۶۳	ب) مؤلفه خوش بینی
۶۵	ج) مؤلفه امید
۶۷	د) مؤلفه تاب آوری
۷۰	فصل ششم - شادکامی
۷۲	تعریف شادکامی
۷۴	عوامل عادات
۷۵	تعاریف شناختی
۷۵	تعاریف نگرشی
۷۵	نظریه های مرتبط با شادکامی
۷۸	انواع شادکامی
۷۹	شادکامی از دیدگاه روان شناختی
۸۰	شادکامی و موفقیت
۸۰	هدف از شادکامی
۸۳	فصل هفتم - شکوفایی؛ هدف نهایی روانشناسی مثبت
۸۴	نظریه بهزیستی سلیگمن
۸۵	زندگی خوشایند و لذت بخش
۸۶	زندگی با معنا
۸۶	زندگی کامل
۸۷	تجدید نظر سلیگمن در نظریه خود
۹۱	منابع
۹۱	منابع فارسی
۹۷	منابع انگلیسی

پیشگفتار

روانشناسان در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که برای شناخت کامل افراد، تمرکز بر جنبه‌های مثبت و منفی روان به یک اندازه اهمیت دارد. از حدود دهه ۱۹۶۰ با ظهور دیدگاه‌های جدیدی که به جای درمان مشکلات روان شناختی بر پیشگیری از آن‌ها تأکید داشتند، مدل‌های سلامت روانی عمدتاً به ابعاد روان مثبت مانند توانایی‌های انسان، رشد شخصی، بهزیستی روان شناختی و افزایش خوب به مرکز شدند. نهضت روانشناسی مثبت از آغاز شکل‌گیری سهم چشمگیری در تغییر مرکز از بیماری و آسیب‌شناسی به سمت بهزیستی روان شناختی و سازه‌های مرتبط داشته است. ظهور روان‌شناسی مثبت نگر موجب تغییر رویکرد روان‌شناسان از مدل‌های پزشکی به مدل‌های مثبت‌نگر در موضوعات مختلف روان شناختی شده است. در این شاخه جدید از روان‌شناسی، اساساً به مطالعه علمی نیرومندی‌ها، شادکامی و بهزیستی روان شناختی ذهنی انسان می‌پردازند. آنچه در روان‌شناسی مثبت و بهزیستی روان شناختی مورد توجه است این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و چطور توان بالقوه می‌تواند به فعل درآید. در رویکرد جدید کسی دارای سلامت روان یا بهزیستی روان شناختی تلقی می‌شود که ویژگی‌هایی مانند

عزت نفس بالا، ارتباطات اجتماعی گسترده، احساس خودکارآمدی بالا و حس استقلال دارد. نظریات متعدد و دیدگاه‌های کلیدی در خصوص روان‌شناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر در زمینه‌های زیادی مطرح گردیده است. در این کتاب به بررسی این نظریات پرداخته می‌شود.

www.ketab.ir