

# بهریستی روانشناختی

رابطه بهرستی روانشناختی با طرحواره های ناسازگار و  
ذهن آگاهی

www.ketab.ir



ایران دخت ایرج پور

|                     |                                                                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : ایرج پور، ایران دخت، ۱۳۶۱-                                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | : بهزیستی روانشناختی: رابطه بهزیستی روانشناختی با طرحواره‌های ناسازگار و ذهن‌آگاهی/ایران دخت ایرج پور.                        |
| مشخصات نشر          | : تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.                                                                                                |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۶ ص.                                                                                                                      |
| شابک                | : 978-622-300-138-3                                                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                        |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                                                                                   |
| عنوان دیگر          | : رابطه بهزیستی روانشناختی با طرحواره‌های ناسازگار و ذهن‌آگاهی.                                                               |
| موضوع               | : بهزیستی -- جنبه‌های روان‌شناسی<br>Well being -- Psychological aspects<br>ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)<br>(Mindfulness (Psychology |
| رده بندی کنگره      | : BF۵۷۵                                                                                                                       |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۸                                                                                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۸۸۷۳۰۸۹                                                                                                                     |



### بهزیستی روانشناختی

رابطه بهزیستی روانشناختی با طرحواره‌های ناسازگار و ذهن‌آگاهی

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: ایران دخت ایرج پور

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۱۳۸-۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| پیشگفتار.....                                      | ۹  |
| فصل اول: آشنایی با مفاهیم.....                     | ۱۱ |
| مقدمه.....                                         | ۱۳ |
| اهمیت موضوع.....                                   | ۱۶ |
| تعاریف.....                                        | ۱۸ |
| فصل دوم: رویکرد بهزیستی روانشناختی رشد و تحول..... | ۲۱ |
| بهزیستی روانشناختی.....                            | ۲۳ |
| تاریخچه بهزیستی روانشناختی.....                    | ۲۷ |
| مفهوم عینی بهزیستی روانشناختی.....                 | ۳۳ |
| دیدگاه روان پویایی.....                            | ۳۴ |
| دیدگاه انسانگرا.....                               | ۳۷ |
| ابعاد بهزیستی روانشناختی.....                      | ۴۰ |
| خودمختاری.....                                     | ۴۳ |
| رشد و بالندگی فردی.....                            | ۴۳ |
| تسلط بر محیط.....                                  | ۴۳ |

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۴۴ | هدفمندی در زندگی.....                                   |
| ۴۴ | روابط مثبت با دیگران.....                               |
| ۴۵ | پذیرش خود.....                                          |
| ۴۵ | دیگر عوامل بهزیستی روانشناختی.....                      |
| ۴۹ | فصل سوم: سبک‌های طرحواره و ناسازگاری اولیه.....         |
| ۵۱ | طرحواره.....                                            |
| ۵۱ | مفاهیم طرحواره.....                                     |
| ۵۴ | منشأ طرحواره‌ها.....                                    |
| ۵۶ | طرحواره درمانی یانگ.....                                |
| ۵۷ | حیطه‌های طرحواره‌ها.....                                |
| ۵۸ | حیطه‌ی یک: بریدگی و طرد.....                            |
| ۵۹ | حیطه دو: خودگردانی و عملکرد مختل.....                   |
| ۶۱ | حیطه‌ی سه: حد و مرزهای مختل (محدودیت های مختل).....     |
| ۶۲ | حیطه‌ی چهار: هدایت شدن توسط دیگران (دیگر جهت مندی)..... |
| ۶۳ | حیطه‌پنج: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری.....          |
| ۶۵ | سبک های طرحواره.....                                    |
| ۶۵ | انواع سبکهای طرحواره ای.....                            |
| ۶۶ | کنش های طرحواره.....                                    |
| ۶۷ | طرحواره‌های ناسازگار اولیه.....                         |
| ۷۱ | فصل چهارم: ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری- شناختی.....    |

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۷۳ | ذهن آگاهی.....                                   |
| ۷۳ | تعریف ذهن آگاهی.....                             |
| ۷۶ | پیشینه ذهن آگاهی.....                            |
| ۷۸ | رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی.....                |
| ۷۹ | مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی.....                |
| ۸۰ | مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری- شناختی..... |
| ۸۱ | نظریه های هشیاری حضور.....                       |
| ۸۱ | نظریه آسیب‌شناسی.....                            |
| ۸۳ | نظریه شخصیت.....                                 |
| ۸۴ | نظریه برنارد و تیزدل.....                        |
| ۸۵ | ارتباط بین متغیرها.....                          |
| ۸۹ | فصل پنجم: بررسی متون.....                        |
| ۹۱ | مطالعات انجام شده در این زمینه.....              |
| ۹۱ | مطالعات داخل کشور.....                           |
| ۹۴ | مطالعات خارج از کشور.....                        |
| ۹۷ | منابع.....                                       |

## پیشگفتار

روانشناسی مثبت‌نگر به عنوان رویکردی تازه در روانشناسی، بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و همچنین پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آنها مؤثرند، تمرکز دارد. این رویکرد از منظری مثبت‌گرایانه با ارتقای احساس ذهنی بهزیستی و شادمانی، در عوض درمان نواقص و اختلالات سروکار دارد. بنابراین، روانشناسی مثبت‌نگر تکمیل‌کننده روانشناسی بالینی سنتی است. فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روانشناسی مثبت‌نگر است (سلیگمن، ۲۰۰۵).

موضوع اصلی روانشناسی مثبت‌نگر، تحقیق کردن درباره تجربیات ذهنی مثبت مانند: بهروزی، خشنودی، رضایت‌خاطر، لذت، امید، خوشبینی، روانی، شایستگی، عشق، عشق به کار، جرات، پشتکار، خودمختاری، مهارت میان‌فردی و ... است. روانشناسی مثبت‌نگر همواره در پی شناسایی و تشریح شادکامی و احساس ذهنی بهزیستی و پیش‌بینی آنها بوده است. موضوع محوری این حوزه نوظهور در روانشناسی، همانا ارتقای بهزیستی افراد و شناسایی جنبه‌های مثبت در افراد و تقویت آنها در جهت پیشگیری و اعتلای سلامت روان و همچنین کمک به درمان در صورت وجود مشکل و اختلال است (کار، ۲۰۰۳).