

عوامل موثر بر بهبود بهزیستی ذهنی

مدل معادلات ساختاری پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی و کمال‌گرایی با
میانجی‌گری ذهن آگاهی

www.ketab.ir

مؤلف:

دکتر حامد ماه زاده

سرشناسه	:	ماه‌زاده، حامد، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	عوامل موثر بر بهبود بهزیستی ذهنی: مدل معادلات ساختاری پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی.../حامد ماه‌زاده.
مشخصات نشر	:	تهران: پندار روان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ص: جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۱۵-۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
عنوان دیگر	:	مدل معادلات ساختاری پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ذهنیت فلسفی...
موضوع	:	ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) (Mindfulness (Psychology) ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) -- ایران -- نمونه‌پژوهی -- Mindfulness (Psychology) Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	:	۶/BF۲۰۴
رده بندی دیویی	:	۱۹۸۸/۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۰۰۸۹۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

پیش

عنوان	:	عوامل موثر بر بهبود بهزیستی ذهنی
تالیف	:	دکتر حامد ماه‌زاده
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	اول
سال انتشار	:	۱۴۰۰
قیمت	:	۸۷۰۰۰۰ ریال
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۱۵-۷-۹
ناشر	:	انتشارات پندار روان
نشانی	:	تهران، خیابان گاندی جنوبی، کوچه ۲۳، پلاک ۲۱، واحد ۱۷
	:	تلفن: ۸۸۶۷۰۲۸۲ — ۸۸۶۷۰۲۸۱

فهرست مطالب

۱۱	۱ مقدمه
۱۶	۱-۲ بیان مسأله
۱۹	۱-۳ اهمیت و ضرورت پژوهش
۲۲	۱-۵ اهداف پژوهش
۲۲	۱-۵-۱ هدف کلی
۲۲	۱-۵-۲ اهداف فرعی
۲۳	۱-۶ فرضیه‌های پژوهش
۲۳	۱-۶-۱ فرضیه اصلی
۲۳	۱-۶-۲ فرضیه فرعی
۲۳	۱-۷ تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش
۲۳	۱-۷-۱ تعاریف نظری متغیرهای پژوهش
۲۵	۱-۷-۲ تعاریف عملیاتی متغیرهای پژوهش
۲۵	۱-۸ متغیرهای پژوهش
۲۷	۲-۱ بهزیستی ذهنی
۲۷	۲-۱-۱ تعاریف بهزیستی ذهنی
۲۹	۲-۱-۲ ابعاد بهزیستی ذهنی
۳۰	۲-۱-۳ نظریه‌های بهزیستی ذهنی
۳۱	۲-۱-۴ اهمیت موضوع بهزیستی ذهنی
۳۲	۲-۱-۵ تاریخچه تحول بهزیستی ذهنی
۴۲	۲-۱-۷ ساختار سلسله مراتبی مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی
۴۲	۲-۱-۸ عاطفه مثبت و منفی
۴۵	۲-۱-۹ شدت و فراوانی عاطفه مثبت و منفی
۴۸	۲-۲ کمالگرایی
۴۸	۲-۲-۱ مفهوم کمال‌گرایی
۴۹	۲-۲-۲ ویژگی‌های افراد کمال‌گرا
۵۰	۲-۲-۳ بیماری‌های مرتبط با کمال‌گرایی
۵۲	۲-۲-۴ کمال‌گرایی سالم یا ناسالم

۵۲	۲-۲-۵ فرد کمال گرا
۵۴	۲-۲-۶ گستره نظری تحقیق
۵۷	۲-۲-۷ نظریه‌های کمال گرایی
۵۹	۲-۲-۸ سنجش کمال گرایی
۶۱	۲-۳ ذهنیت فلسفی
۶۲	۲-۳-۱ تعاریف ذهنیت فلسفی
۶۳	۲-۳-۲ ماهیت ذهن
۶۳	۲-۳-۲-۱ واقع‌گرا و ماورا بودن ذهن
۶۴	۲-۳-۲-۲ وابسته و مستقل بودن ذهن
۶۹	۲-۳-۳ ویژگی‌های پدیدارهای ذهنی
۷۱	۲-۳-۴ انواع روش‌های فلسفی
۷۱	۲-۳-۴-۱ روش فلسفی عامه
۷۱	۲-۳-۴-۲ عامه‌ی خاص
۷۱	۲-۳-۴-۳ گفتگوی من آگاه با من ناآگاه
۷۲	۲-۳-۵ نمونه‌هایی از نقش ذهن‌شناسی در تحقیق فلسفی
۷۲	۲-۳-۵-۱ مسئله اصالت وجود
۷۳	۲-۳-۵-۲ ملاک نیازمندی معلول به علت
۷۴	۲-۳-۵-۳ نیازمندی معلول به علت در بقا
۷۵	۲-۳-۶ ابعاد ذهنیت فلسفی
۷۹	۲-۴ ذهن آگاهی
۸۱	۲-۴-۱ تعریف ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی
۸۴	۲-۴-۲ نظریه آسیب‌شناسی
۸۶	۲-۴-۳ نظریه شخصیت
۸۶	۲-۴-۴ محتوای درمان
۸۷	۲-۴-۵ فرآیند درمان
۸۹	۲-۴-۶ راهبردها و فن‌های درمان
۸۹	۲-۴-۶-۱ تمرکززدایی
۹۱	۲-۴-۶-۲ مواجهه

۹۲.....	۲-۴-۶-۳ تغییر شناختی.....
۹۳.....	۲-۴-۶-۴ مدیریت خود.....
۹۳.....	۲-۴-۶-۵ آرام سازی.....
۹۴.....	۲-۴-۶-۶ پذیرش.....
۹۵.....	۲-۴-۷ کارایی درمان.....
۹۶.....	۲-۴-۸ رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۹۷.....	۲-۴-۹ مقایسه ذهن آگاهی با روانکاوی.....
۹۸.....	۲-۴-۱۰ مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای رفتاری-شناختی.....
۹۹.....	۲-۵ پیشینه تحقیق.....
۹۹.....	۲-۵-۱ پیشینه داخلی.....
۱۱۰.....	۲-۵-۲ پیشینه خارجی.....
۱۱۷.....	۵-۱ بحث در چارچوب یافته‌های تحقیق.....
۱۱۸.....	۵-۲ فرضیه اصلی.....
۱۳۲.....	۵-۲ نتیجه‌گیری کلی.....
۱۳۵.....	۵-۳ محدودیت‌های تحقیق.....
۱۳۵.....	۵-۳-۱ محدودیت‌های در اختیار محقق.....
۱۳۶.....	۵-۳-۲ محدودیت‌های خارج از اختیار محقق.....
۱۳۶.....	۵-۴ پیشنهادهای تحقیق.....
۱۳۶.....	۵-۴-۱ پیشنهادهای حاصل از تحقیق.....
۱۳۸.....	۵-۴-۲ پیشنهادهای کاربردی.....
۱۴۰.....	۵-۴-۳ پیشنهادهای پژوهشی.....