

فرایندهای ارزیابی شناختی و مقابله فعالانه

نویسنده:

دکتر محبی

www.ketab.ir

سرشناسه: محبی، سمیه، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: فرایندهای ارزیابی شناختی و مقابله فعالانه/ نویسنده سمیه محبی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان داد، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص.

شابک: ۲۵۰۰۰۰ ریال: 978-622-6842-50-1

سبب: هرست نویسی: فیبا

موضوع: روان شناسی مثبت گرا

موضوع: Positive psychology

رده بندی کنگره: BF۲۰۰۶

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۴۴۵۰

عنوان	فرایندهای ارزیابی شناختی و مقابله فعالانه
نویسنده	سمیه محبی
ناشر	روان داد
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۹
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۵۰-۱
قیمت	۲۵۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، فلکه اول صادقیه، خیابان سازمان آب،

پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳

فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷

شماره تماس: ۴۴۲۵۲۳۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳



مقدمه ناشر

یکی از راه‌های کمال و تقرب به ذات اقدس الهی، علم و دانش است. علمی که زیبایی عقل است؛ علمی که انسان خداجو در آن نشانه‌های معبود را می‌جوید و می‌یابد و علمی که هرچه فزون‌تر می‌گردد، دارنده آن را به خدا نزدیک‌تر می‌کند. انتشارات «روان‌داد» تلاش کرده است با نشر آثار مفید، کاربردی و مورد نیاز جامعه، سهمی هر چند اندک در آگاهی‌بخشی، توسعه فکر و معرفت انسانی ایفا کند.

امید است خوانندگان محترم با پیشنهادهای و انتقادهای کارگشای خود، این انتشارات را در تقویت آثار خود یاری نمایند.

فهرست مطالب

- ۱- تعریق روان‌شناسی مثبت..... ۱۳
- ۲- حوزه‌های مطالعاتی روان‌شناسی مثبت..... ۱۳
- ۳- کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر..... ۱۴
 - ۱-۲-۱- پیشگیری مثبت..... ۱۴
 - ۲-۳- روان‌درمانی مثبت..... ۱۵
 - ۴- ضرورت و جایگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر..... ۱۵
 - ۵- اهداف اولیه روان‌شناسی مثبت..... ۱۶
 - ۱-۵-۱- مداوا و درمان بیماری‌های روانی..... ۱۶
 - ۲-۵-۱- کشف و پرورش استعداد..... ۱۶
 - ۳-۵-۱- پربار کردن هرچه بیشتر زندگی عادی..... ۱۷
- ۶- مفروضات بنیادین در روان‌شناسی مثبت‌نگر..... ۱۹
 - ۱-۶-۱- زندگی خوب..... ۱۹
 - ۲-۶-۱- انسان‌ها بسیار سازگار و به دنبال روابط اجتماعی مثبت هستند..... ۲۰
 - ۳-۶-۱- انسان‌ها قابلیت بالندگی و شکوفایی دارند..... ۲۰
 - ۴-۶-۱- توانمندی‌ها و فضایل در تأمین بهزیستی نقشی محوری دارند..... ۲۱
 - ۵-۶-۱- افراد در بسترهای اجتماعی موجودیت می‌یابند..... ۲۱
 - ۶-۶-۱- عوامل پیشینی‌کننده‌ی بروز هیجان‌های مثبت عواملی منحصر به فرد هستند..... ۲۲
 - ۷-۶-۱- هیجان‌های مثبت دو نوع اند: لذات متعالی و مادی؛..... ۲۲

۲۳	۷- زندگی خوب و شادکامی
۲۴	۷-۱- رویکرد لذت‌گرا
۲۴	۷-۲- رویکرد سعادت‌گرا
۲۵	۸- ضرورت درمان‌های مثبت
۲۹	۹- ریشه‌های تاریخی روانشناسی مثبت‌نگر
۲۹	۹-۱- روان‌شناسی انسان‌گرا
۳۰	۱۰- آموزش و پرورش مثبت‌نگر
۳۱	۱۱- تاب‌آوری
۳۳	۱۲- چرخه پدیدآیی تاب‌آوری
۳۴	۱۳- ویژگی محیط‌های تاب‌آور
۳۴	۱۴- نتایج پژوهش‌ها در زمین تاب‌آوری
۳۶	۱۵- مراحل پژوهش تاب‌آوری
۳۶	۱۵-۱- موج اول: ویژگی‌های تاب‌آوری
۳۶	۱۵-۲- موج دوم: نظریه تاب‌آوری، فرایند
۳۹	۱۵-۳- موج سوم: نظریه تاب‌آوری
۳۹	۱۶- مدل‌های تاب‌آوری
۳۹	۱۶-۱- مدل جبرانی
۴۰	۱۶-۲- مدل چالش
۴۱	۱۶-۳- مدل عامل محافظتی
۴۳	۱۶-۳-۱- مکانیسم خطر- محافظتی
۴۳	۱۶-۳-۲- مکانیسم محافظتی- محافظتی
۴۴	۱۷- مدل‌های مفهومی تاب‌آوری

- ۴۴ ۱۷-۱- مدل‌های متمرکز بر متغیر
- ۴۴ ۱۷-۱-۱- مدل تزایدی، مدل تعاملی و مدل غیرمستقیم
- ۴۷ ۱۷-۲- مدل‌های متمرکز بر شخص
- ۴۸ ۱۷-۳- مدل‌های خط سیر
- ۴۹ ۱۸- ویژگی‌های افراد تاب‌آور
- ۵۲ ۱۹- منطق زیربنایی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا
- ۵۵ ۱۹-۱- مهارت‌های شناختی
- ۵۶ ۱۹-۲- مهارت‌های رفتاری و اجتماعی
- ۶۰ ۱۹-۳- اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا
- ۶۷ ۲۰- هیجانات مثبت
- ۶۷ ۲۰-۱- تعریف هیجان
- ۶۹ ۲۰-۲- چه چیزی موجب هیجان می‌شود؟
- ۷۱ ۲۰-۳- انواع هیجان
- ۷۳ ۲۰-۴- هیجان‌های مثبت
- ۷۵ ۲۰-۴-۱- هیجان‌های مربوط به گذشته
- ۷۷ ۲۰-۴-۲- هیجان‌های مربوط به آینده
- ۷۷ ۲۰-۴-۳- هیجان‌های مربوط به حال
- ۷۹ ۲۱- نظریه گسترش و ساخت پیرامون هیجان‌های مثبت فریدریکسون
- ۸۱ ۲۲- کارکرد هیجان‌های مثبت
- ۸۱ ۲۲-۱- هیجان‌های مثبت خزانه‌ای تفکر-عمل را گسترش می‌دهند
- ۸۲ ۲۲-۲- هیجان‌های مثبت تأثیرات ناشی از هیجان‌های منفی پایدار را خنثی می‌کنند
- ۸۳ ۲۲-۳- هیجان‌های مثبت موجب افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی می‌شوند

- ۸۳-۲۲-۴- هیجان‌های مثبت به ایجاد و افزایش منابع شخصی کمک می‌کنند.....
- ۸۴-۲۲-۵- هیجان‌های مثبت موجب افزایش میزان سلامت جسمی و روان‌شناختی و ایجاد حلقه‌های صعودی به سمت بهزیستی می‌شوند.....
- ۸۴-۲۲-۶- هیجان‌های مثبت بستر لازم جهت بالندگی انسان را فراهم می‌نمایند.....
- ۸۵-۲۲-۷- هیجان‌های مثبت باعث ایجاد تحول در گروه‌های انسانی و روابط بین فردی می‌شود.....
- ۸۶-۲۳- ارزیابی‌های شناختی.....
- ۸۷-۲۳-۱- انواع ارزیابی‌های شناختی.....
- ۸۸-۲۳-۲- ویژگی‌های ارزیابی‌های شناختی.....
- ۸۹-۲۳-۳- نظریه ارزیابی‌های شکل‌گیری هیجان.....
- ۹۱-۲۳-۴- نظریه تبادلی تنیدگی و مقابله.....
- ۹۲-۲۳-۵- پیشایندهای ارزیابی‌های تنیدگی.....
- ۹۶-۲۴- تحمل فشار روانی یا استرس.....
- ۹۸-۲۵- راهبردهای مقابله‌ای.....
- ۱۰۰-۲۶- تدابیر مقابله‌ای و منابع مقابله‌ای.....
- ۱۰۱-۲۷- انواع مقابله.....
- ۱۰۲-۲۷-۱- انواع مقابله‌های کارآمد.....
- ۱۰۵-۲۷-۲- انواع مقابله‌های ناکارآمد.....
- ۱۰۸-۲۸- الگوهای مقابله.....
- ۱۰۸-۲۸-۱- الگوی مقابله و تنیدگی لازاروس و فولکمن.....
- ۱۰۹-۲۸-۲- الگوی تعاملی اضطراب، تنیدگی و روش مقابله‌ای اندلر و پارکر.....
- ۱۰۹-۲۸-۳- الگوی سه عاملی موس و بلینگر.....
- ۱۱۰-۲۸-۴- الگوی مقابله‌ای فلیپ ال رایس.....