



روانشناسی مثبت نگر

و رفتارهای پرخطر، هیجانات مثبت

و روابط بین فردی

www.ketab.ir

مؤلف:

زهرا سادات حیدری

سرشناسه	:	حیدری، زهرا سادات، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی مثبت‌نگر و رفتارهای پرخطر، هیجانات مثبت و روابط بین‌فردی/مؤلف زهرا حیدری.
مشخصات نشر	:	تهران: کهکشان علم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۸ ص.
شابک	:	978-622-702050-2
وضعیت فهرست	:	فیا
نویسی	:	
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	روانشناسی مثبت‌نگر
موضوع	:	Positive psychology
موضوع	:	هیجان‌ها در نوجوانی
موضوع	:	Emotions in adolescence
موضوع	:	نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	:	Teenagers -- Mental health
موضوع	:	روانشناسی مثبت‌نگر -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Positive psychology -- Iran -- Case studies
موضوع	:	هیجان‌ها در نوجوانی -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Emotions in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع	:	شابگردان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	:	Students -- Mental health -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	:	۶۰۴BF
رده بندی دیویی	:	۶۸۱.۵۰
شماره کتابشناسی	:	
ملی	:	

www.ketab.ir
انتشارات کهکشان علم

تهران، میدان انقلاب، بعد از خ ۱۲ منیری جاوید، پاساژ اندیشه، طبقه زیر همکف پ C10

۰۹۱۹۹۶۰۹۹۰۶ ۰۲۱-۶۶۹۵۵۰۰۴

روانشناسی مثبت‌نگر؛ و رفتارهای پرخطر، هیجانات مثبت و روابط بین فردی

مؤلف: زهرا سادات حیدری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۰-۵۰-۲

کلیه حقوق چاپ محفوظ است

پیشگفتار

هدف کتاب حاضر بررسی اثربخشی آموزش گروهی روانشناسی مثبت نگر بر رفتارهای پرخطر، هیجانات مثبت و روابط بین فردی در دانش‌آموزان مقطع پیش دانشگاهی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پیش دانشگاهی در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ شهرستان تربت حیدریه بود که حدود ۲۰۰ نفر بودند. گروه نمونه پژوهش حاضر، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پیش دانشگاهی شهرستان تربت حیدریه بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای سه‌چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به سه پرسشنامه رفتارهای پرخطر شفيعی (۱۳۹۱)، پرسشنامه هیجانات مثبت و منفی واتسون، کلارک و تلاجی (۱۹۹۸) و پرسشنامه تجدیدنظر شده مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴) پاسخ دادند، سپس به روش هم‌سازی به دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل جایگزین شدند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS-21 استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش گروهی روانشناسی مثبت نگر به طور معناداری باعث کاهش رفتارهای پرخطر، افزایش هیجانات مثبت و بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان شد. به عبارت دیگر دانش‌آموزان با شرکت در جلسات آموزش گروهی روانشناسی مثبت نگر، رفتارهای پرخطرشان کاهش و هیجانات مثبت و روابط بین فردی آنها افزایش می‌یابد.

فهرست مطالب

۹	فصل اول: کلیات.....
۱۱	مقدمه.....
۱۷	اهمیت موضوع.....
۱۸	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها.....
۲۱	فصل دوم: مبانی نظری.....
۲۳	موضع‌گیری‌های نظری در خصوص مهارت‌های ارتباطی.....
۲۹	ارتباطات و چارچوب مفهومی آن.....
۳۱	ارتباطات میان فردی.....
۳۵	فرایند و انواع ارتباطات.....
۳۷	ویژگی‌های ارتباطات.....
۳۸	موضع‌گیری نظری در خصوص هیجان منفی.....
۴۳	تعارض در احساسات و هیجانات.....
۴۶	دیدگاه‌های مربوط به هیجان.....
۵۷	راه کارهای مقاوم سازی خود.....
۵۹	رویارویی با هیجان.....
۶۰	عمل کردن خلاف امیال شدید هیجانی.....
۶۱	موضع‌گیری‌های نظری در خصوص رفتار پرخطر.....
۶۸	موضع‌گیری‌های نظری در خصوص روانشناسی مثبت‌نگر.....
۷۳	برخی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر.....
۷۸	روانشناسی مثبت‌نگر از دیدگاه اسلام.....
۷۹	تحقیقات داخلی و خارجی انجام شده درباره موضوع.....

فصل سوم: روش پژوهش..... ۸۵

روش پژوهش..... ۸۷

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل..... ۹۳

بررسی جمعیت‌شناختی پژوهش..... ۹۵

تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها..... ۹۶

استنباط‌های مرتبط با فرضیات تحقیق..... ۹۹

فصل پنجم: نتیجه‌گیری..... ۱۰۷

مقدمه..... ۱۰۹

بحث و نتیجه‌گیری..... ۱۰۹

نتیجه‌گیری نهایی..... ۱۱۴

منابع..... ۱۱۹