

مداخلات روانی مثبت/ نویسندگان [اصحیح: ویراستاران] آکاسیا سی پارکز ...
او دیگران؛ مترجمان احمد علی پور، نیلا علمی منش.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۳۴۴ ص

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۳۱-۹

فیمپا

عنوان اصلی: The Wiley-Blackwell handbook of positive psychology interventions 2014.

روان شناسی مثبت گرا -- دستنامه ها

Positive psychology -- Handbooks, manuals, etc

روان درمانی -- دستنامه ها

Psychotherapy -- Handbooks, manuals, etc

پارکز، آکاشا سی. ویراستار

Parks, Acacia C

علی پور، احمد، ۱۳۹۸ - مترجم

Alipour, Ahmad

علمی منش، نیلا ۱۳۹۸ - مترجم

BF۲۰۴/۶

۱۵۰/۱۹۸۸

۵۹۷۳۷۸۲

مداخلات روانی مثبت

نویسندگان: آکاسیا سی پارکز - استفان ام شرر

مترجمان: دکتر احمد علی پور - دکتر نیلا علمی منش

ویراستار: محمد علی پور

بازخوان نهایی: نسترن حسین پور

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۳۱-۹

ISBN: 978-622-220-131-9

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	بخش او: مداخله‌های مثبت تأییدشده
۱۷.....	فصل ۱.....
۱۷.....	مداخلات مبتنی بر قدردانی
۲۹.....	فصل ۲.....
۲۹.....	مداخلات روان‌شناختی مثبت و ارتباط با بخشش
۴۳.....	فصل ۳.....
۴۳.....	بررسی پژوهش‌ها و مداخله‌های مرتبط با لذت‌شادی
۶۱.....	فصل ۴.....
۶۱.....	مداخلات مبتنی بر نقاط قوت
۷۷.....	فصل ۵.....
۷۷.....	مداخلات مثبت
۷۷.....	ترویج معنا و هدف در زندگی
۹۱.....	فصل ۶.....
۹۱.....	مداخلات مرتبط با همدلی
۱۰۷.....	بخش دوم: مداخله‌های مثبت در حال رشد
۱۰۹.....	فصل ۷.....
۱۰۹.....	خلاقیت به عنوان ابزاری برای تأثیرگذاری‌های مثبت
۱۲۱.....	فصل ۸.....
۱۲۱.....	آیا خداوند خوبی‌ها را برای افرادی می‌آورد که منتظر آن هستند؟
۱۳۱.....	فصل ۹.....
۱۳۱.....	مداخلات مبتنی بر شجاعت
۱۳۹.....	فصل ۱۰.....

۱۳۹.....	برنامه مداخلات طنز.....
۱۵۳.....	فصل ۱۱.....
۱۵۳.....	غرقگی (اشتياق در کار و زندگی).....
۱۶۵.....	فصل ۱۲.....
۱۶۵.....	تحصيل مثبت و آموزش خرد.....
۱۸۱.....	بخش سوم: استفاده از مداخله‌های مثبت در محیط‌های جديد.....
۱۸۳.....	فصل ۱۳.....
۱۸۳.....	مداخلات خانواده‌درمانی مثبت.....
۱۹۹.....	فصل ۱۴.....
۱۹۹.....	کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا در درمان فردی.....
۲۱۳.....	فصل ۱۵.....
۲۱۳.....	مريگري به‌عنوان یکی از مداخلات روان‌شناسی مثبت.....
۲۲۱.....	فصل ۱۶.....
۲۲۱.....	مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرای آنلاین.....
۲۳۳.....	فصل ۱۷.....
۲۳۳.....	چگونه انعطاف‌پذیری را در نوجوانان و جوانان، افراد و تیم‌ها؟.....
۲۴۵.....	فصل ۱۸.....
۲۴۵.....	استفاده از نیروی گروه‌ها در شکل‌گیری هویت مطلوب.....
۲۵۵.....	فصل ۱۹.....
۲۵۵.....	استفاده از مداخله روان‌شناسی مثبت برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنی.....
۲۶۵.....	فصل ۲۰.....
۲۶۵.....	استفاده از مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا برای ترک سیگار.....
۲۷۵.....	بخش چهارم: ملاحظات خاص و عوامل میانجی.....
۲۷۷.....	فصل ۲۱.....
۲۷۷.....	شادی.....
۲۸۵.....	فصل ۲۲.....
۲۸۵.....	تناسب شخص با فعالیت در مداخلات روان‌شناسی مثبت.....
۲۹۹.....	فصل ۲۳.....
۲۹۹.....	نقش فرهنگ در مداخلات روان‌شناختی مثبت.....
۳۰۷.....	فصل ۲۴.....

۳۰۷.....	ملاحظات اخلاقی در مداخلات روان‌شناسی مثبت
۳۱۹.....	فصل ۲۵.....
۳۱۹.....	بهبودی روان‌شناختی فراتر از رضایت از زندگی
۳۲۹.....	فصل ۲۶.....
۳۲۹.....	نقش خودپنداره در مداخله‌های روان‌شناسی مثبت
۳۳۷.....	فصل ۲۷.....
۳۳۷.....	خوب عمل کنید تا خوب باشید

www.ketab.ir

مقدمه

هنگامی که روان‌شناسی مثبت در اواخر دهه ۱۹۹۰ مطرح شد، مداخله‌های اندکی در این حیطه وجود داشت. البته کار فورداس (۱۹۸۳، ۱۹۸۷) در زمینه شادی مطرح شد، اما تنها تعداد کمی از مطالعات، فعالیت او را دنبال کردند؛ باوجود این در آغاز قرن بیست و یکم با توجه به بررسی‌های انجام‌شده توسط «انجمن روان‌شناسی آمریکا» و به موجب این طرح تحقیقاتی توجه به روان‌شناسی مثبت رشد کرد. داک‌ورث، استین و سلیگمن (۲۰۰۵) نشان دادند که تعداد زیادی مداخله روان‌شناسی مثبت در ارتباط با ارتقای ویژگی‌های مثبت پیشنهاد شده است. همچنین استین و لیوومیرسکی (۲۰۰۹) یک فراتحلیل در زمینه مداخلات روان‌شناسی مثبت انجام دادند. این پژوهشگران‌ها را قادر به شناسایی چندین مداخله مثبت کرد که با طرح‌های تجربی آزمون شده بودند (درحالی‌که ربط مثبت مقاله قبل از سال ۲۰۰۰ منتشر شده بود)، اما با وجود این حجم در حال رشد از پژوهش‌ها، هیچ منبع معتبری برای افراد علاقه‌مند به وضعیت فعلی در ارتباط با امور مداخلات روان‌شناسی مثبت وجود ندارد. در پژوهش دیگری، سلیگمن، استین، پارک و پیترسون (۲۰۰۵) مجموعه‌ای از مداخله‌ها را در حوزه روان‌شناسی مثبت فهرست کردند (به‌عنوان مثال، سپاسگزاری، سه چیز خوب، وضعیت شما در بهترین حالت خود، توجه به نقاط قوت، راسخایی نقاط قوت) که به میزان بالایی مؤثر بودند، اما هنوز از یک فهرست قطعی مداخلات فاصله داشتند. فاکتورهای بی‌بیحات کاملی از منطق نظری بودند.

درکل می‌توان گفت، این دوره در حال پیدایش و توسعه مداخلات روان‌شناسی مثبت است. در دهه‌ای که اسنایدر و لویز (۲۰۰۱) کار خود را منتشر کردند، ماهیت نظری روان‌شناسی مثبت گسترش یافت (به‌عنوان مثال، اطلاعات بیشتر در مورد علل و پیامدهای شادی، بهزیستی، احساسات مثبت و هیجانات مثبت) و همچنین، توجه به طراحی مداخله‌هایی با هدف افزایش شادی و بهزیستی افراد معطوف شد، اما زمانی که به طور انحصاری بر توسعه و آزمایش مداخلات جدید تمرکز شود، با سؤالات مهمی روبه‌رو خواهیم شد: چگونه این مداخلات کار می‌کنند؟ چگونه می‌توان کارایی آن‌ها را به حداکثر رساند؟ آن‌ها برای چه افرادی مناسب هستند (و برای چه افرادی مناسب نیستند)؟

هزاران نفر از درمانگران، مربیان، معلمان و مدیران از مداخله‌ها و تکنیک‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت استفاده کرده‌اند، اما درعین حال هیچ منبع واحدی به‌عنوان یک راهنمای جامع برای این کار وسیع و متنوع در دست نیست و نیاز به دسترسی به چنین منابعی احساس می‌شود.

این کتاب مجموعه‌ای از پژوهش‌ها و مداخلاتی را ارائه می‌کند که حاوی پایه مفهومی روان‌شناسی مثبت هستند. برخی از این مداخله‌ها و پژوهش‌ها کامل‌تر از سایرین هستند، مانند قدردانی (لوماس، فروه، امونس، میشر و بونو، فصل ۱)، بخشش (ورسینگتن، وید و هویت، فصل ۲)، محبت (اسمیت، هاریسون، کورتز و

بریانت، فصل ۳)، نقاط قوت (لوئیس و لوپز، فصل ۴)، معنا (شین و استیگر، فصل ۵) و همدلی (دیویس و بگوویچ، فصل ۶) که همگی مبنای تجربی گسترده‌ای دارند و بعضی دیگر نویدبخش مداخلات و پژوهش‌های جدیدتر هستند، مانند خلاقیت (فورگید و ایچنر، فصل ۷)، صبر (اشنیتکر و وستبروک، فصل ۸)، شجاعت (پوری و همکاران، فصل ۹)، طنز (روچ و مک‌گی، فصل ۱۰)، غرقگی (شنروف و اندرسون، فصل ۱۱) و حکمت (فراری و گاتری، فصل ۱۲) که همچنان در دست بررسی هستند. به این ترتیب، این کتاب چند بخش مجزا دارد: بخش اول در ارتباط با مداخلات تأییدشده و بخش دوم در ارتباط با مداخلات در حال رشد است. بخش سوم شامل فصل‌هایی از بررسی‌های محققان و پژوهشگرانی است که از مداخلات روان‌شناسی مثبت در محیط‌های جدید استفاده کرده‌اند. از جمله این موارد در خانواده‌درمانی (کونولی، کونولی و پونتربلی، فصل ۱۳)، درمان فردی (ماگیار - موئه، فصل ۱۴)، مربیگری (گرین و اسپنس، فصل ۱۵)، اینترنت (بولیر و آبلو، فصل ۱۶) و با جمعیت‌های خاص، از جمله کودکان (کرانزler، لیوتا و گیلهام، فصل ۱۷)، اقلیت‌ها (بال و نایرو - رمونا، فصل ۱۸)، افراد مبتلا به اسکیزوفرنی (مایر، فصل ۱۹) و افراد سیگاری در تلاش برای ترک سیگار (دی، کدکین، اسپن و کاهلر، فصل ۲۰) است.

بخش آخر (قسمت چهارم) به بررسی روش‌هایی می‌پردازد که در آن مزایای مداخلات روان‌شناسی مثبت می‌تواند تحت تأثیر عوامل دیگری باشد. از جمله این موارد، لذت (بائو و لیوبومیرسکی، فصل ۲۱)، نقش تناسب فرد - فعالیت (سولر، فصل ۲۲)، فرهنگ (پدروتی، فصل ۲۳)، اهمیت استانداردهای اخلاقی (ولابرودریک، فصل ۲۴)، نقش هیومنومانیستی روان‌شناختی (دوآرته، فصل ۲۵)، نقش خودپنداره در مداخله‌های روان‌شناسی مثبت (کیلهام و کم، فصل ۲۶) و ارتقای بهزیستی از طریق تغییر الگوهای رفتاری و ویژگی‌های شخصیتی (بلکی، رویکه، فرریرد، جاویک و فلیسون، فصل ۲۷) است.

به طور کلی این کتاب دو هدف کلی دارد. یکی ارائه شرحی از وضعیت یافته‌های جدید در روان‌شناسی مثبت و دیگری که آرمانی‌تر است، کمک به پیشرفت در مداخلات روان‌شناسی مثبت برای دهه‌های آتی است. اگرچه بسیاری از افراد در عمل از اصول روان‌شناختی مثبت استفاده می‌کنند، اما خلأ پژوهش در زمینه تعیین اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت در محیط‌های مختلف، طور جدی وجود دارد. بسیاری از کارها روی مداخلات روان‌شناسی مثبت هم کاربردی و هم تجربی، از شرایط تأیید استفاده کرده‌اند که به سختی توسط هر محقق رفتاری به طور دقیق بررسی شده است (به عنوان مثال، گری شاهد بدون مداخله یا لیست انتظار یا در برخی موارد، بدون گروه کنترل). در نهایت، امید است که محققان مداخلات روان‌شناسی مثبت، متخصصان را تشویق به فکر کردن در مورد چگونگی تأثیر روان‌شناسی مثبت بر جمعیت‌هایی کنند که تا همین اواخر به آن‌ها توجه نشده است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد افرادی که در مداخلات روان‌شناسی مثبت تأثیر می‌پذیرند، همگن نیستند (پارکز، دلاپورتا، پی‌یرس، زیلکا و لیوبومیرسکی، ۲۰۱۲). به عنوان مثال، ممکن است مداخله شادی برای یک گروه مؤثر باشد و برای یک گروه دیگر مضر باشد؛ بنابراین، باید فراتر از این مسئله که «آیا مداخلات روان‌شناسی مثبت مؤثر هستند یا خیر؟» حرکت کرد و به مواردی مانند اینکه «مداخلات روان‌شناسی مثبت برای چه افرادی و تحت چه شرایطی مناسب است؟» توجه شود.

همان‌طور که گفته شد، با توجه به شواهد زیادی که قدردانی دارد (لوماس، فروه، امونس، میشر و بونو، فصل ۱)، ما می‌خواهیم آن منافع را با ابزار قدردانی خودمان به افرادی که در تهیه این کتاب نقش داشته‌اند، تقدیم کنیم و از این فرصت ایجادشده برای سپاسگزاری از همکارانی که در تهیه نسخه‌ای آموزنده و

تأثیرگذار کمک کرده‌اند استفاده کنیم. خواندن آثار پیشگامان در تحقیقات مداخلات روان‌شناسی مثبت، نه تنها جالب و الهام‌بخش است، بلکه دانش و درک ما را افزایش می‌دهد. ما همچنین از ناشر کتاب سپاسگزاریم که ما را در نهایی کردن این کتاب راهنمایی کرد.

www.ketab.ir