

۲۲۷۹۱.۶

مبانی روانشناسی مثبت نگر

نویسنده: رونا هارت

مترجمان:

مریم مزلقانی - سهیلا کسایی

ویراستار علمی: دکتر سلمان زارعی

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	:	هارت، رونا
عنوان و نام پدیدآور	:	مبانی روانشناسی مثبت‌نگر / نویسنده رونا هارت؛ مترجمان مریم مزلقانی، سهیلا کسایی؛ ویراستار علمی سلمان زارعی.
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۳۲۴ ص.
شابک	:	۱ - ۲۹۲ - ۲۸۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Positive psychology : the basics, 2021
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۹۰ - ۳۲۶
موضوع	:	روانشناسی مثبت‌نگر Positive psychology
شناسه افزوده	:	مزلقانی، مریم، ۱۳۵۳- مترجم
شناسه افزوده	:	کسایی، سهیلا، ۱۳۵۴- مترجم
شناسه افزوده	:	زارعی، سلمان، ۱۳۶۴- ویراستار علمی
رده‌بندی کنگره	:	BF ۲۰۴/۶
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۰/۱۹۸۸
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۷۵۹۷۱۱



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷
www.zarnevesht.com

مبانی روانشناسی مثبت‌نگر

نویسنده: رونا هارت

مترجمان: مریم مزلقانی - سهیلا کسایی

ویراستار علمی: دکتر سلمان زارعی

• چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۱۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۱ - ۲۹۲ - ۲۸۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۹۸,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست

۱۳	روانشناسی مثبت نگر
۱۵	پیشگفتار
۱۹	تشکر و قدردانی
۲۱	فصل اول: سیر تکاملی روانشناسی مثبت نگر
۲۲	خلاصه‌ای از تاریخچه روانشناسی مثبت نگر
۲۴	روانشناسی مثبت نگر چیست؟
۲۵	رسالت روانشناسی مثبت نگر
۲۶	بازخوانی روانشناسی مثبت نگر گرا
۲۹	ریشه‌های روانشناسی مثبت نگر
۳۰	روانشناسی مثبت نگر: ارزیابی کردن
۳۵	آینده روانشناسی مثبت نگر
۳۷	چالش‌ها و انتقادات
۳۷	به چالش کشیدن هدف اصلی روانشناسی مثبت نگر
۳۸	شراب قدیمی در بطری‌های جدید
۳۸	روانشناسی مثبت نگر به عنوان شادکامی شناسی
۴۰	روانشناسی مثبت نگر به عنوان دین جدید
۴۰	استبداد مثبت‌گرایی

۴۱	سرزنش قربانی
۴۲	چالش مفاهیم مثبت و منفی
۴۲	علم بی اعتبار
۴۳	خیلی عجیب و غریب
۴۴	نتیجه گیری
۴۷	فصل دوم: شادکامی
۴۹	بیشتر مردم خوشحال هستند
۵۰	مزایای شادکامی: آیا شادکامی منجر به موفقیت می شود؟
۵۱	سلامتی و طول عمر
۵۲	بهریستی
۵۳	شخصیت
۵۳	کار و درآمد
۵۵	زندگی اجتماعی
۵۷	چه چیزی شادکامی را تعیین می کند؟
۵۷	مدل شادکامی پایدار
۵۸	ژنتیک و شخصیت
۵۹	شرایط زندگی
۶۱	فعالیت های هدفمند
۶۲	مداخلات شادکامی
۶۴	پیش بینی کننده های شادکامی
۷۰	عوامل جمعیت شناختی
۷۳	نتیجه گیری: آیا جستجوی شادکامی بی فایده است؟
۷۵	فصل سوم: بهرستی
۷۵	هدونیا و یودیمونیا

۷۷	مدل های شادکامی یودیمونیک
۷۹	نظریه خودتعیین گری
۸۱	مدل بهزیستی اجتماعی
۸۲	مدل های ترکیبی بهزیستی
۸۳	مدل شادکامی اصیل
۸۶	مدل جهت گیری شادکامی و معنا
۸۸	نظرسنجی جهانی بهزیستی گالوپ
۸۹	معیارهای بهزیستی
۹۰	پیوستار سلامت روان
۹۱	هدف و معنی؟
۹۴	پیشبینیهای بهزیستی
۹۷	ویژگی های جمعیت
۹۸	نتیجه گیری
۱۰۱	فصل چهارم: هیجان های مثبت و هوش هیجانی
۱۰۲	هیجان ها
۱۰۴	سواد هیجانی
۱۰۵	مدیریت و انتقال هیجان ها
۱۰۶	کارکرد هیجان های مثبت
۱۰۷	نظریه گسترش و ساخت هیجان های مثبت
۱۰۷	مطالعه سالنامه
۱۱۰	اثر گسترش
۱۱۰	اثر ساخت
۱۱۱	اثر ماریچ رو به بالا
۱۱۱	اثر خنثی سازی

نسبت مثبت	۱۱۳
هوش هیجانی	۱۱۴
مدل توانایی هوش هیجانی	۱۱۵
مدل شایستگی هوش هیجانی	۱۱۶
مدل هوش هیجانی- اجتماعی	۱۱۷
خلق	۱۱۷
مدل هوش هیجانی صفت	۱۱۸
نتیجه گیری	۱۱۹
فصل پنجم: خوش بینی و امید	۱۲۰
خوش بینی	۱۲۰
مدل های خوش بینی	۱۲۲
خوش بینی آموخته شده: خوش بینی به عنوان یک سبک تبیینی	۱۲۲
خوش بینی ذاتی: خوش بینی به عنوان یک صفت	۱۲۴
گرایش خوش بینی: خوش بینی به عنوان یک ویژگی ذاتی انسان	۱۲۵
توهمهای مثبت	۱۲۵
فرآیندها و گرایش ها	۱۲۶
تمایل خوش بینی	۱۲۸
امید	۱۳۰
خوش بینی و امید در نگاهی اجمالی به	۱۳۱
سلامت	۱۳۱
بهریستی و عملکرد	۱۳۲
ارتباطات	۱۳۴
نتیجه گیری	۱۳۴
فصل ششم: پیگیری هدف و تغییر	۱۳۶

۱۳۶.....	پیگیری هدف
۱۳۷.....	اهداف و بهزیستی
۱۳۸.....	اهداف و دستاوردها
۱۴۰.....	هدف گذاری
۱۴۵.....	ویژگی های هدف
۱۴۹.....	شروع تغییر
۱۵۰.....	مدل انتقال
۱۵۱.....	مدل فرانظری
۱۵۳.....	نتیجه گیری
۱۵۶.....	فصل هفتم: خودتنظیمی و پشتکار
۱۵۶.....	خودتنظیمی
۱۵۷.....	مدل توانمندی
۱۵۸.....	ناتوانی در خودتنظیمی
۱۶۰.....	احیای مجدد منابع پس از حذف
۱۶۱.....	پیامدهای خودتنظیمی
۱۶۱.....	عملکرد
۱۶۳.....	بهزیستی
۱۶۴.....	روابط
۱۶۴.....	پشتکار
۱۶۵.....	نتیجه گیری
۱۶۶.....	فصل هشتم: تجربه غرقگی
۱۶۷.....	شرایط غرقگی
۱۶۹.....	ویژگی های غرقگی
۱۷۱.....	پیامدهای غرقگی

۱۷۲.....	جنبه تاریک غرقگی
۱۷۳.....	نتیجه‌گیری
۱۷۴.....	فصل نهم: معنای زندگی
۱۷۶.....	نیاز به تعیین معنا
۱۷۶.....	تلاش برای یک زندگی معنادار
۱۷۷.....	منابع معنا
۱۷۸.....	خودشکوفایی و خودتعالی‌بخشی
۱۷۹.....	مزایای معنای زندگی
۱۷۹.....	بهریستی
۱۸۰.....	شخصیت
۱۸۰.....	سلامتی و طول عمر
۱۸۱.....	روابط
۱۸۱.....	نتیجه‌گیری
۱۸۲.....	فصل دهم: نقاط قوت و فضائل شخصیت
۱۸۴.....	طبقه‌بندی ارزش‌های رفتاری
۱۸۸.....	اهمیت توانایی‌ها و نقاط قوت
۱۸۸.....	نتیجه‌گیری
۱۹۰.....	فصل یازدهم: روابط مثبت
۱۹۱.....	انواع روابط اجتماعی
۱۹۳.....	نیاز به تعلق
۱۹۴.....	روابط نزدیک
۱۹۵.....	صمیمت
۱۹۸.....	نظریه دل‌بستگی

عشق و جستجوی شادکامی همیشگی	۲۰۱
انواع عشق: نظریه مثلثی عشق	۲۰۲
سبک های عشق	۲۰۴
افراد در ارتباط با شریک زندگی خود چه می خواهند؟	۲۰۵
جاذبه	۲۰۵
ازدواج	۲۰۷
نظریه وابستگی متقابل: مبادله سود و زیان	۲۰۸
تنش های رایج در ازدواج	۲۱۰
تعامل	۲۱۰
تعارض	۲۱۱
زن و شوهرها هنگام مشاجره بر سر چه موضوعی بحث می کنند؟	۲۱۲
درگیری و اوج گیری تعارضها	۲۱۳
پایان تعارضها	۲۱۴
سبک های تعارض	۲۱۵
خانواده های شکوفا	۲۱۷
روابط دوستانه	۲۲۱
هنجارهای روابط دوستانه	۲۲۱
پیوند های ضعیف	۲۲۲
قدرت رابطه ها	۲۲۵
سلامت ذهن، بهزیستی و شادکامی	۲۲۵
سلامتی و طول عمر	۲۲۹
نتیجه گیری	۲۳۳
فصل دوازدهم: استرس، مقابله، تابآوری و رشد پس از سانحه	۲۳۵
استرس	۲۳۶

۲۳۸	الزاماً و عوامل استرس زا
۲۳۸	ارزیابی ها
۲۳۹	منابع و ظرفیت ها
۲۳۹	انواع استرس
۲۴۰	پاسخ به استرس
۲۴۲	پیامدهای استرس
۲۴۲	پیامدهای بهداشتی
۲۴۳	اثرات روان شناختی
۲۴۳	نمودهای رفتاری
۲۴۴	مقابله
۲۴۵	راهبردهای مقابله ای
۲۴۹	تاب آوری
۲۵۰	تاب آوری چیست ؟
۲۵۱	ویژگی ناملايمات
۲۵۱	سازگاری پس از ناملايمات
۲۵۳	پیش بین های کلیدی تاب آوری
۲۵۳	تاب آوری در فرآیند رشد
۲۵۴	تاب آوری بزرگسالان
۲۵۴	مداخلات تاب آوری
۲۵۵	پیامدهای تاب آوری
۲۵۵	رشد پس از سانحه
۲۵۶	الگوهای رشد پس از سانحه
۲۵۸	پیامدهای رشد پس از سانحه: مقاطع رشد
۲۶۰	تسهیل کننده های رشد پس از سانحه
۲۶۱	نتیجه گیری

پیشگفتار

یک حوزه علمی را در نظر بگیرید به هماندازه که در کاهش استرس و پریشانی نقش دارد، در ارتقای شادکامی، بهزیستی، توانمندی و تاب‌آوری سرمایه‌گذاری می‌کند. علمی که آنچه یک زندگی خوب می‌سازد را بررسی می‌کند و مفاهیم، یافته‌های پژوهشی و مداخلاتی را منتشر می‌کند که می‌تواند به شکوفایی و رشد ما کمک کند. این همان چیزی است که روانشناسی مثبت نگر دارد.

روانشناسی مثبت نگر که کمی بیش از دو دهه پیش به‌عنوان یک رشته انقلابی راه‌اندازی شد، تأکید روان‌شناسی کاربردی بر بیماری و ناکارآمدی را به چالش کشید و دیدگاهی جدید و متعادل‌تر در مورد زندگی انسان ارائه کرد. از زمان تأسیس، پیشرفت چشمگیری داشته است و مبنای نظری و تجربی محکمی برای مفاهیم و کار کاربردی خود بنیان نهاده است.

روانشناسی مثبت نگر را به‌عنوان یک رشته ترسیم می‌کند، دستاوردهای آن را بررسی می‌کند و یک نمای کلی به‌روز از موضوعات اصلی آن را ارائه می‌دهد. همچنین نظریه، تحقیق و مداخلات در هر حوزه را بررسی می‌کند.

فصل ۱ پیشینه‌ای را که منجر به استقرار روانشناسی مثبت نگر شده است، مشخص می‌کند. همچنین مروری بر توسعه آن در دو دهه گذشته ارائه می‌کند و مسیر آینده آن و بحث‌ها و نقدهای کلیدی را که در طول سال‌ها پیرامون مفاهیم آن پدیدار شده است، مورد بحث قرار می‌دهد.

فصل‌های ۲ و ۳ دو موضوع اصلی در روانشناسی مثبت نگر را بررسی کرده و مورد بحث قرار می‌دهند که طی سال‌ها مورد توجه عموم قرار گرفته است: بهزیستی و شادکامی. فصل ۲ تحقیقات در مورد شادکامی را مرور می‌کند و مطرح می‌سازد که چرا شادکامی اهمیت دارد و تعیین‌کننده‌های شادکامی کدام‌اند. فصل ۳ با تمایز بین هدونیا و یودیمونیا آغاز می‌شود و سپس مدل‌های پیشرو بهزیستی و تحقیقات اخیر در مورد آن‌ها را مرور می‌کند.

فصل ۴ یک جزء کلیدی شادکامی و بهزیستی را شرح می‌دهد: هیجان‌های مثبت. این

فصل ساختار هیجان‌ها و کاربرد آن‌ها را مورد بحث قرار می‌دهد و نظریه گسترش و ساخت هیجان‌های مثبت را مرور می‌کند. بخش آخر به بررسی مدل‌های پیشرو هوش هیجانی می‌پردازد.

فصل ۵ دو مفهوم کلاسیک در روانشناسی مثبت نگر را بررسی می‌کند: خوش‌بینی و امید. این فصل سه مدل پیشرو خوش‌بینی را توصیف می‌کند، مفهوم امید را شرح می‌دهد و پژوهش‌های تجربی را در مورد تأثیر خوش‌بینی و امید بر بهزیستی و عملکرد سالم مرور می‌کند. فصل ۶ دو مفهوم مرتبط را بررسی می‌کند: پیگیری هدف و تغییر. فصل با مروری بر نظریه هدف آغاز می‌شود و سپس عوامل مطلوب برای تعیین اهداف را در نظر می‌گیرد. سپس این فصل مروری کوتاه بر دو مدل پیشرو تغییر رفتار ارائه می‌دهد.

فصل ۷ بر یک مؤلفه برجسته از عملکرد متمرکز است که می‌تواند به دنبال کردن هدف و دستیابی مداوم منجر شود: خودتنظیمی. این فصل مفهوم خودتنظیمی را بررسی می‌کند و مزایای و هزینه‌های آن را در صورت شکست در نظر می‌گیرد. این فصل همچنین مفهوم پشتکار را شرح می‌دهد.

فصل ۸ مفهوم غرقگی را بررسی می‌کند: الزامات آن، شرایطی که تحت آن می‌تواند رخ دهد و نتایج و جنبه‌های تاریک آن.

فصل ۹ معنای زندگی به عنوان یک جزء اصلی بهزیستی را بررسی می‌کند. این فصل به این سؤال می‌پردازد که چه چیزی زندگی را معنادار می‌کند و تحقیقات تجربی در مورد مزایای معنای زندگی را مرور می‌کند.

فصل ۱۰ یک ساختار کلیدی در روانشناسی مثبت نگر را بررسی می‌کند که مورد توجه عمومی قرار گرفته است: نقاط قوت و فضیلت‌های شخصیتی. این فصل طبقه‌بندی نقاط قوت و فضیلت‌های شخصیتی را در عمل توصیف می‌کند و با مروری بر تحقیقات اخیر در مورد کاربردهای آن به پایان می‌رسد.

فصل ۱۱ بر روابط و تأثیر آن‌ها بر بهزیستی تمرکز دارد و بینش‌هایی از تحقیقات اخیر در مورد چگونگی بهبود و تقویت روابط ارائه می‌دهد.

فصل ۱۲ به بررسی چهار موضوع مرتبط باهم می‌پردازد: استرس، مقابله، تاب‌آوری و رشد

پس از سانحه. این فصل به بررسی چگونگی بروز استرس و پیامدهای استرس می‌پردازد و راهبردهای مقابله‌ای را مرور می‌کند. سپس این فصل مفهوم تاب‌آوری را مرور می‌کند و عواملی را که می‌توانند تاب‌آوری را ارتقا دهند، بررسی می‌کند. فصل با کاوش در ساختار رشد پس از سانحه به پایان می‌رسد.

فصل ۱۳ جنبه کاربردی روانشناسی مثبت نگر را بررسی می‌کند: مداخلات روانشناسی مثبت نگر. این فصل با یک مرور کلی از این موضوع آغاز می‌شود و بین دو نوع مداخله ارائه‌شده امروزی تمایز قائل می‌شود: برنامه‌های ترکیبی و تمرینات مجزا. سپس این فصل شرایط ارائه بهینه این مداخلات و تحقیق در مورد تأثیر آن‌ها را مورد بحث قرار می‌دهد.

درنهایت، در یک یادداشت شخصی: روانشناسی مثبت نگر بدون شک زندگی من و اطرافیانم را به سمت بهتر شدن تغییر داده است و ما را قادر می‌سازد تا زندگی پرمعناتر و رضایت‌بخشی داشته باشیم و همچنین از زمان‌های سخت گذر کنیم. بسیاری از دانشجویان ما که کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت نگر کاربردی یا کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت نگر کاربردی و روانشناسی مربیگری را در دانشکده روانشناسی، در دانشگاه لندن شرقی گذرانده‌اند، بر قدرت دگرگونی مجموعه دانشی که روانشناسی مثبت نگر را تشکیل می‌دهد، تأکید می‌کنند؛ بنابراین، برای خواننده آرزو می‌کنم که دانش به اشتراک گذاشته شده در این کتاب را به بهترین شکل ممکن اجرا کند و یک سفر بینش‌آمیز و لذت‌بخش برای رشد داشته باشد.