

نقش گروه درمانی مثبت‌نگر و پذیرش و تعهد

بر ناگویی خلقی، تاب‌آوری و بهزیستی ذهنی

مؤلف:

دکتر فاطمه رحمانی



انتشارات حق شناس
Haghehaneas publication

۱۴۰۱



انتشارات حق شناس
Haghshenass publication

سرشناسه : رحمانی، فاطمه، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور : نقش گروه درمانی مثبت نگر و پذیرش و تعهد بر ناگویی خلقی، تاب آوری و بهزیستی
ذهنی/فاطمه رحمانی؛ ویراستار علمی سلیمان کابینی مقدم.
رشت: حق شناس، ۱۴۰۱.
مشخصات نشر : ۸۲ ص.
مشخصات ظاهری : ۳۰۰۰۰۰ ریال 1-48-622-6809-978
شابک :
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : نارسایی هیجانی
Alexithymia
نارسایی هیجانی -- درمان
Alexithymia -- treatment
روان درمانی گروهی
Group psychotherapy
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
Acceptance and commitment therapy
بهزیستی -- جنبه های روان شناسی
Well being -- Psychological aspects
روان شناسی مثبت گرا
Positive psychology
کابینی مقدم، سلیمان، ۱۳۴۶ -، ویراستار
شناسه افزوده : RC۵۴۰
رده بندی کنگره : ۶۱۶/۸۵۲۶
رده بندی دیویی : ۹۱۴۴۹۶۵
شماره کتابشناسی ملی :

نام کتاب : نقش گروه درمانی مثبت نگر و پذیرش و تعهد
مؤلف : دکتر فاطمه رحمانی
ناشر : انتشارات حق شناس
حروفچینی : آوا کابینی مقدم
ویراستار علمی : دکتر سلیمان کابینی مقدم
طراح جلد : مهندس اکبر حق شناس
چاپ اول : ۱۴۰۱
چاپخانه و صحافی : پیشگام
قیمت : ۳۰۰۰۰ ریال
شمارگان : ۵۰۰
شابک : ISBN 978- 622-6809-48-1 ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۹-۴۸-۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد.

مرکز نشر و پخش: رشت- سبزه میدان - نبش بیستون - مرکز تجاری سبز

تلفن: ۳۳۲۴۴۴۱۴ نمابر: ۳۳۲۴۶۷۶۹ همراه: ۰۹۱۱۶۳۴۷۸۲۰

E-mail: Haghshenass_publication@yahoo.com WWW_ Haghshenass.com

فهرست

۷	پیش گفتار
۸	تاریخچه گروه درمانی
۹	تعاریف و مفاهیم گروه درمانی
۱۰	وظایف اعضای گروه در گروه درمانی
۱۲	روانشناسی مثبت نگر
۱۳	نظریه های مرتبط با روانشناسی مثبت نگر
۲۱	ریشه های روانشناسی مثبت نگر
۲۲	عناصر مورد توجه در روانشناسی مثبت نگر
۲۳	رویکرد پذیرش و تعهد
۲۴	رویکرد تعهد و پذیرش به عنوان موج سوم رفتاردرمانی
۲۷	مبانی نظری رویکرد اکت
۳۱	فرایندهای هسته ای درمان اکت
۳۴	ناگویی خلقی
۳۵	همه گیرشناسی ناگویی خلقی
۳۷	سبب شناسی ناگویی خلقی
۳۹	دیدگاه های مختلف در مورد ناگویی خلقی
۴۴	ناگویی خلقی و کیفیت زندگی
۴۵	ناگویی خلقی و شخصیت
۴۷	ثبات ناگویی خلقی
۴۸	ناگویی خلقی و مهارت کلامی
۴۹	ناگویی خلقی، افسردگی و اضطراب

۵۱	 ناگویی خلقی و هوش هیجانی
۵۲	 ناگویی خلقی و ارزش‌های فرهنگی
۵۳	 تاب‌آوری
۵۴	 ویژگی‌های افراد تاب‌آور
۵۶	 مدل‌های تاب‌آوری
۵۹	 چارچوب تاب‌آوری کامپفر
۶۱	 تاب‌آوری و یادگیری
۶۲	 بهزیستی ذهنی
۶۴	 تعریف بهزیستی ذهنی
۶۶	 مؤلفه‌های مرتبط با بهزیستی ذهنی
۶۹	 نظریه‌های مرتبط با بهزیستی ذهنی
۷۲	 عوامل مؤثر بر بهزیستی ذهنی
۷۸	 ارتباط بهزیستی ذهنی با کیفیت زندگی
۸۰	 منابع و مآخذ

پیشگفتار

رویکردهای نظری مختلفی به گروه درمانی وجود دارند. از جمله این رویکردها می‌توان به رویکرد روانشناسی مثبت اشاره کرد. رویکرد مثبت نگر علمی است که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، متمرکز شده است روی توانایی‌های آدم‌ها؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی. روان‌شناسی مثبت نگر بر نقش حیاتی منابع، توانمندی‌ها و تجربه‌های ذهنی ارزشمند افراد تأکید دارد. تجربه‌هایی چون بهزیستی روان‌شناختی، تعهد و رضایت خاطر، امید و خوش‌بینی و جریان داشتن و شادمانی از این دست به شمار می‌روند. از دیگر مداخلات روانشناسی که می‌توان به صورت گروهی آن‌را اجرا کرد؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. از میان رویکردهای گوناگون روان‌شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به علت پافشاری بر انعطاف‌پذیری روانی، تأثیرات قابل توجهی بر عوامل مختلف روانشناسی داشته و مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. رویکرد تعهد و پذیرش ACT، یکی از درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش است که با عنوان درمان‌های موج سوم شناخته می‌شود. درمان‌های موج سوم را تحت عنوان کلی مدل مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی می‌نامند که رفتار درمانی دیالکتیکی DBT، شناخت درمانی مبتنی بر پذیرش MBCT کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی MBSR و درمان پذیرش و تعهد ACT از دیگر انواع درمان‌های موج سوم رفتاری-شناختی می‌باشند. هدف اصلی ACT، ایجاد انعطاف‌پذیری روانی است، یعنی ایجاد توانایی انتخاب عملی در بین گزینه‌های مختلف که متناسب‌تر باشد، نه این که عملی تنها جهت اجتناب از افکار، احساسات، خاطره‌ها یا تمایلات آشفته ساز انجام یا در حقیقت به فرد تحمیل شود.

رویکردهای یاد شده کاربردهای درمانی متعددی دارند که از آن جمله می‌توان به کاربرد آن‌ها در درمان ناگویی خلقی، تاب‌آوری و بهزیستی افراد اشاره کرد. کتاب مذکور نیز که بر اساس اقتباس از رساله دکتری مؤلف در رشته روانشناسی تألیف شده است. امید است مورد توجه مخاطبان بویژه دانشجویان رشته روانشناسی و خانواده‌ها قرار گیرد.

مؤلف کتاب

زمستان ۱۴۰۱