

فنون

روان‌شناسی مثبت‌گرا

راهنمای درمانگران

نویسنده

بینا. ا. مگیار - موئی

مترجم

دکتر فرید براتی سب



تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه: مگیار - موئی، جینا ال. (Magyar-Moe, Jean L)

عنوان و نام پدیدآور: فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران / نویسنده جینا. ال. مگیار-موئی؛ مترجم فرید براتی سده. مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۷. مشخصات ناهری: ۲۵۶ صفحه: مصور، جدول شابک: ۸-۸۳-۲۸۰۲-۹۶۴-۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Therapist's guide to positive psychological interventions, 2009.

یادداشت: کتابنامه؛ ص. ۲۴۵. یادداشت: نمایه. موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا موضوع: روان‌درمانی

موضوع: روان‌شناسی موضوع: مشاوره شناسه افزوده: براتی سده، فرید، ۱۳۴۲-.....، مترجم رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۱ ف ۷م / ۶ / ۲۰۴ BF۲ رده‌بندی دیویی: ۱۵۰ شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۴۴۶۶۹

فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا
(راهنمای درمانگران)

نویسنده: جینا. ال. مگرا-موه
مترجم: دکتر فرید براتی سه

چاپ دوم: بهار ۱۳۹۷ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶
فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۷

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	سخن مترجم
۱۵	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۱۹	فصل ۱: روان‌شناسی مثبت‌گرا و دلایل اهمیت آن
۲۰	۱.۱ پیشینه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا
۲۱	۱.۲ مفاهیم و نظریه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا
۲۱	۱.۲.۱ نظریه‌ی توانمندی‌ها
۲۴	۱.۲.۲ نظریه‌ی ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت
۲۵	فرضیه‌ی گسترش
۲۸	فرضیه‌ی ساخت
۳۱	فرضیه‌ی ابطال
۳۲	فرضیه‌ی تاب‌آوری
۳۴	فرضیه‌ی بالندگی
۳۴	۱.۳ روان‌شناسی مثبت‌گرا چه چیزی نیست
۳۶	۱.۴ کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا

فصل ۲: فصل مشترک روان‌شناسی مثبت‌گرا و مشاوره و روان‌درمانی	۳۷
۲.۱ برداشت‌ها و انتظارات درمانجو	۳۷
۲.۱.۱ دیدگاه چهارمحوری	۳۷
۲.۲ مشکلات نظام رایج تشخیص و سنجش	۳۸
۲.۳ سوگیری در تفکر انسان	۴۴
۲.۴ نبود آموزش در مورد توانمندی‌ها در آموزش‌های رسمی متخصصان	۴۶
۲.۵ الگوی سلامت روانی کامل	۴۶
۲.۶ ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه‌ی نتیجه - ۴۵/۲	۵۸
۲.۷ ویژگی‌های روان‌سنجی پیوستار سلامت روانی - فرم بلند	۵۹
۲.۸ سنجش و اندازه‌گیری روان‌شناختی مثبت‌گرا	۶۰
۲.۹ سنجش روان‌شناسی مثبت حساس به فرهنگ	۶۱
۲.۱۰ جمع‌آوری داده‌ها و مراد به جنبه‌های فرهنگی	۶۲
۲.۱۱ الگوی ALPHAXESSING در سنجش فرهنگی	۶۳
۲.۱۲ شجره‌نامه‌ی اجتماعی	۶۵
۲.۱۳ انتخاب و تفسیر آزمون‌ها و سنجه‌ی مناسب فرهنگی	۶۷
فصل ۳: سنجه‌ها و آزمون‌های روان‌شناختی مثبت‌گرا	۶۹
۳.۱ پرسش‌نامه‌ی ارزش‌های عملی برای توانمندی‌های مثبت‌گرا	۶۹
۳.۱.۱ ملاحظات فرهنگی VIA-IS	۷۳
۳.۱.۲ ویژگی‌های روان‌سنجی VIA-IS	۷۵
۳.۲ استعدادیاب کلیفتن	۷۵
۳.۲.۱ ویژگی‌های روان‌سنجی استعدادیاب کلیفتن ۲	۷۹
۳.۳ سیاهه‌ی عاطفه‌ی مثبت و منفی	۸۰
۳.۳.۱ ویژگی‌های روان‌سنجی PANAS	۸۰
۳.۴ مقیاس رضایت از زندگی	۸۲
۳.۴.۱ ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی	۸۳
۳.۵ پرسش‌نامه‌ی هیجان‌های فوردایس	۸۴
۳.۵.۱ ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه‌ی هیجان‌های فوردایس	۸۴

۳.۶ شاخص شادی استین / پرسش نامه‌ی شادکامی اصیل	۸۴
۳.۷ مقیاس امید	۸۶
۳.۷.۱ ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید صفتی در بزرگسالان	۹۲
۳.۷.۲ ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید حالتی بزرگسالان	۹۳
۳.۷.۳ ویژگی‌های روان‌شناختی مقیاس امید در حیطه‌های خاص	۹۳
۳.۸ مقیاس آغاز رشد شخصی	۹۴
۳.۸.۱ ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس رشد شخصی	۹۵
۳.۹ محل دسترسی به دیگر سنجه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا	۹۵
۳.۱۰ بازورد دادن	۹۵
۳.۱۱ قدرت بر سبزی و نام دادن به افراد	۹۶
۳.۱۱.۱ ارتباط اصیل	۹۶
۳.۱۱.۲ فردیت‌زدایی	۹۶
۳.۱۱.۳ پیش‌گویی خود-میخس	۹۸
۳.۱۲ اثر مثبت برچسب‌زدن	۱۰۰
۳.۱۲.۱ برچسب‌زدن به توانمندی‌ها	۱۰۰
۳.۱۲.۲ پیش‌گویی خودکام‌بخش	۱۰۱
فصل ۴: مداخلات (تدابیر) روان‌شناسی مثبت‌گرا	۱۰۳
۴.۱ الگوهای درمانی روان‌شناسی مثبت‌گرا	۱۰۳
۴.۱.۱ مشاوره‌ی توانمند-محور	۱۰۳
۴.۱.۲ درمان توانمند-مدار	۱۰۷
۴.۱.۳ روان‌درمانی مثبت‌گرا	۱۱۱
زندگی خوشایند و لذت‌بخش	۱۱۲
زندگی با اشتیاق	۱۱۲
زندگی بامعنا	۱۱۳
زندگی کامل	۱۱۴
روان‌درمانی مثبت‌گرا	۱۱۴
جلسه‌های چهارده‌گانه‌ی روان‌درمانی مثبت‌گرا	۱۱۵

۱۱۸	ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه‌ی روان‌درمانی مثبت‌گرا.....
۱۶۵	۴.۱.۴ درمان مبتنی بر کیفیت زندگی.....
۱۶۹	۴.۱.۵ بهبashi درمانی.....
۱۷۳	توجه به فرهنگ در بهبashi درمانی.....
۱۷۳	۴.۱.۶ امیددرمانی.....
۱۷۶	امیدجویی.....
۱۷۹	پیوند امید.....
۱۷۹	امیدافزایی.....
۱۸۴	یادآوری امید.....
۱۸۶	توجه به فرهنگ در امیددرمانی.....
۱۸۷	۴.۲ تمرین‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۱۸۷	۴.۲.۱ تمرین بخشش.....
۱۸۷	داستان‌گویی مثبت‌گرایانه.....
۱۸۹	خیریابی در شداید رنایگری.....
۱۹۰	رها شدن از کینه‌ها.....
۱۹۰	۴.۲.۲ تمرین شکر.....
۱۹۳	دفتر نگارش شکر خانواده.....
۱۹۵	قلک شکر.....
۱۹۶	۴.۲.۳ فعالیت‌های نوع‌دوستانه.....
۱۹۶	۴.۲.۴ غرقگی.....
۲۰۰	۴.۲.۵ اشتغال پرسود.....
۲۰۳	اشتیاق به کار و درگیر شدن در آن.....
۲۰۷	هدف پیدا کردن در زندگی با تولید محصول یا عرضه‌ی خدمات.....
۲۰۸	کسب درآمد برای خود و خانواده.....
۲۰۹	۴.۳ تذکری درباره‌ی استفاده از تمرین‌ها و تدابیر روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۲۱۱	فصل ۵: نمونه‌هایی از درمان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
۲۱۲	۵.۱ راهنمایی‌های کلی برای تدوین طرح‌های درمانی روان‌شناسی مثبت‌گرا.....

۲۱۳	۵.۲ سلامت روانی کامل یا بالندگی
۲۱۳	۵.۲.۱ مورد تریسی
۲۱۴	۵.۲.۲ طرح درمانی تریسی و نتایج آن
۲۱۸	۵.۳ سلامت روانی ناکامل یا پرمردگی
۲۱۸	۵.۳.۱ مورد تر
۲۱۹	۵.۳.۲ طرح درمان تر و نتایج آن
۲۲۳	۵.۴ بیماری روانی ناکامل یا دردمندی
۲۲۳	۵.۴.۱ مورد جیم
۲۲۴	۵.۴.۲ طرح درمانی جیم و نتایج آن
۲۲۸	۵.۵ بیماری روانی کامل یا گرفتاری
۲۲۸	۵.۵.۱ مورد کارن
۲۲۹	۵.۵.۲ طرح درمان کارن و نتایج آن
۲۳۳	۵.۶ مشکلات مربوط به تدبیر روان ساختن مثبت‌گرا
۲۳۳	۵.۶.۱ مشکلات درمانجو
۲۳۴	۵.۶.۲ مشکل با همکاران متخصص
۲۳۵	۵.۶.۳ مشکلات خود درمانگر
۲۳۶	۵.۷ انتقادات مطرح شده در متون و منابع از روان‌سناسی مثبت‌گرا
۲۳۷	۵.۸ نتیجه‌گیری
۲۴۱	نمایه موضوعی
۲۴۵	منابع
۲۵۳	کتابشناسی

کمتراز دو دهه پیش در روان شناسی عملی گرایشی نو مطرح شد که از آن با عنوان روان شناسی مثبت یا روان شناسی مثبت گرا^۱ یاد می شود. این گرایش به ذهنی نو در روان شناسی معروف شد که به شادی و شادکامی و بهباشی افراد می پردازد؛ و در همین راستا به حیطه های کاربرستی روان شناسی و از جمله به حوزه روان شناسی بالینی و مشاوره گسترش یافته است. اهمیت موضوع چنان بود که در سال ۲۰۱۰ مجله معروف بازنگری در روان شناسی^۲ شماره ویژه ای به روان شناسی بالینی مثبت گرا^۳ اختصاص داد و در آن فنون و کاربرست های بالینی نو و تدابیر درمانی روان شناسی مثبت گرا را مورد بحث قرار داد. همچنین چند سال پیش مارتین سلیگمن^۴ روان شناس نامدار و مبدع روان شناسی مثبت گرا و شاگرد او دکتر طیب رشید^۵ روان درمانی مثبت گرا را مطرح و استفاده از آن را در درمان افسردگی و نیز کاربرد فنون مربوطه را در افزایش شادی و نشاط و خوشبختی انسان هزاره سوم عرضه داشتند.

1. positive psychology
2. positive clinical psychology
3. Tyabb Rashid

2. Clinical Psychology Review
4. Martin Seligman

گفته شده که استفاده از فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا در کار بالینی و افزایش شور و شوق به زندگی، امید، رضایت و کامیابی یکی از الزامات ماندگاری و پویایی روان‌شناسی بالینی است و گر نه این گرایش روان‌شناسی که به طور خاص در قرن بیستم از روان‌پریشی و ایدئولوژی بیماری‌نگر دی‌اس‌ام (DSM) پیروی و تبعیت کرده چه بسا که همچون جلودارانش به پایان خود برسد (در این زمینه مطالعه مقاله پیرمحتوای سلیگمن در مؤخره کتاب «زندگی شایسته زیستن» به ویراستاری میهالی چیکزنت میهای و ایزابلا چیکزنت میهای را به خوانندگان و به طور خاص به روان‌شناسان توصیه می‌کنم. عنوان مقاله سلیگمن «غلبه بر مانع ۶۵ درصدی است»^۱، در هر صورت در روان‌درمانی مثبت‌گرا گفته می‌شود که شناخت و انسدادها و پتانسیل‌های درونی آدمی و استفاده از وجوه مثبت افراد و خانواده‌ها می‌تواند اثربخشی فنون و درمان‌های روان‌شناختی را بیش از پیش کند و علاوه بر درمان مشکلات روان‌شناختی و «هنجارهای رفتاری، به ارتقای کیفیت زندگی و بهیاشی^۲ افراد و جوامع بینجامد. یکی از مشکلات و مانع موجود در راه استفاده از فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا در کار بالینی روان‌شناختی در دسترس نبودن منابع و یابندگان بودن منابع در زبان فارسی و برای متخصصان سلامت روان است. از جمله آثار خوب و باربر هم که ضمن داشتن رویکردی علمی و پژوهش‌محور^۳، به خوبی و گام به گام متخصصان روان‌شناس را با نحوه اجرای فنون مربوطه آشنا ساخته و آنان را در یاری رساندن به مراجعان و نیز کسانی که خواهان ارتقای شرایط زندگی خود هستند، کمک می‌کند، کتاب «راهنمای مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا برای درمان‌گران» نوشته جینا ال. مگیارمونی است. اثر حاضر ترجمه این کتاب به فارسی است که با عنوان «فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا»^۱ از سوی درمانگران^۲ منتشر می‌شود. ترجمه این اثر به تشویق استاد گرانقدر جناب آقای دکتر محمدعلی نوری و نیز با حمایت‌های جناب آقای مختار صحرایی مدیر فهمیم و ساعی انتشارات رشد و همکاری و حمیه کارکنان و همکاران این انتشارات حاصل شد که از تمامی آنان تقدیر و تشکر می‌گردد. از کلیه خوانندگان گرامی خواهش می‌کنم که اگر جملاتی خاصه اساتید ارجمند و دانشجویان عزیز تقاضا دارم تا نظرها و پیشنهادهای خود را درباره اثر با ناشر یا اینجانب در میان گذارند. طبیعی است که این اثر هم همچون هر کار دیگر انسانی بی‌عیب و نقص نیست و نظرات خوانندگان فهمیم به برطرف شدن نقایص احتمالی یاری می‌رساند.

فرید برای سده

زمستان - ۹۰

۱. همچنین مطالعه مقاله جیمز مادوکس با عنوان «توقف دیوانگی: ویرانگری ایدئولوژی بیماری‌نگر DSM» در «کتاب جامع روان‌شناسی مثبت‌گرا» به ویراستاری لویز و اسنایدر توصیه می‌شود.

2. well-bieng

3. research-based