
روان‌شناسی مثبت

در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روان‌شناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است. اما روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد. در این کتاب، مضمون‌های اصلی روان‌شناسی مثبت، از جمله شادمانی، امید، خلاقیت و خرد، همگی در بافت احتمالی دلالت و کاربرد آنها در کار بالینی مورد بررسی قرار می‌گیرند.

روان‌شناسی مثبت در آرایه یک مقدمه قابل دستیابی به این رشته نوحاسته از روان‌شناسی بالینی، بی‌همتاست. هدف‌های یادگیری و پرسش‌های پژوهشی مطرح شده در فصل‌های مختلف این کتاب بدون تردید یک منبع باارزش برای استادان و دانشجویان روان‌شناسی خواهد بود. کسانی هم که به زمینه‌های وابسته مانند مددکاری اجتماعی، مشاوره و روان‌درمانی علاقه‌مندند، به طور حتم مطالعه این کتاب را سودمند خواهند یافت. پرفسور آلان کار مدیریت برنامه آموزش دکترا در روان‌شناسی بالینی را در دانشگاه دوبلین^۱ به عهده دارند و مشاور ازدواج و درمانگر خانواده در انستیتو کلن ویلیام^۲ برای ازدواج و خانواده درمانی در دوبلین هستند. آثار منتشر شده از ایشان عبارتند از:

کتاب دستی روان‌شناسی کودک و نوجوان: رویکرد بافتی

The Handbook of Child and Adolescent Psychology: A Contextual Approach (Routledge, 1999),

1. University College Dublin

2. Clanwilliam Institute

چه چیزی برای کودکان و نوجوانان مناسب است؟ بازنگری انتقادی در مورد
مداخله‌های روان‌شناختی با کودکان، نوجوانان، و خانواده‌هایشان.

**What Work with Children and Adolescents? A Critical Review of
Psychological Interventions with Children Adolescents and their Families
(Roltedge, 2000),**

پیش‌گیری: چه چیزی برای کودکان و نوجوانان خوب است؟ بازنگری انتقادی در
مورد برنامه‌های پیش‌گیری روان‌شناختی برای کودکان، نوجوانان و
خانواده‌هایشان.

**Prevention: What Works with Children and Adolescents? A Critical
Review of Psychological Prevention Programms for Children, Adolescents
and their Families (Brunner - Rotledge, 2000).**

فهرست محتوا

۵	روانشناسی مثبت
۱۴	فهرست جدول‌ها
۱۷	فهرست شکل‌ها
۱۹	قدرشناسی
۲۳	پیش‌گفتار مترجمان
۲۵	پیش‌گفتار مؤلف

فصل ۱ شادمانی

۳۱	هدف‌های یادگیری
۳۲	هیجان‌های مثبت
۳۳	عاطفه مثبت و منفی
۳۹	شادمانی
۴۱	اندازه‌گیری شادمانی
۴۸	تأثیرهای شادمانی
۵۶	علت‌های شادمانی
۶۰	فرهنگ و شادمانی
۶۱	بهبودسازی سلامت
۶۲	روابط و شادمانی
۷۱	محیط و شادمانی
۷۶	وضعیت جسمانی و شادمانی

۷۷	بارآوری و شادمانی
۸۰	تفریح و شادمانی
۸۱	دیدگاه‌های تکاملی در مورد موانع شادمانی
۸۹	افزایش شادمانی
۹۲	مفاهیم مرتبط
۹۴	مناقشه‌ها
۹۵	خلاصه
۹۸	پرسش‌ها
۹۹	خواندنی‌های بیشتر
۱۰۱	ابزارهای پژوهش
۱۰۴	واژگان

فصل ۲ شیفتگی

۱۰۶	هدف‌های یادگیری
۱۰۷	انگیزش درونی
۱۱۴	نیروهای تاییدی
۱۲۱	حالت‌های فراانگیزشی و نظریه بازگشت
۱۲۸	شیفتگی
۱۴۰	پی‌آمدها
۱۴۰	مناقشه‌ها
۱۵۰	خلاصه
۱۵۳	پرسش‌ها
۱۵۵	خواندنی‌های بیشتر
۱۵۵	ابزارهایی برای پژوهش

واژگان ۱۵۶

فصل ۳ امید و خوش بینی

هدف‌های یادگیری	۱۵۹
خطاهای ادراکی مثبت	۱۶۱
خودفریبی	۱۶۲
خوش بینی	۱۷۰
امید	۱۸۱
نظریه انتظارگرایی و تعادل حیاتی خطرپذیری	۱۸۸
خوش بینی، امید و سلامت	۱۹۷
پایه‌های عصبی - زیستی خوش بینی و امید	۱۹۸
پی آمدها	۲۰۲
مناقشه‌ها	۲۰۴
خلاصه	۲۰۴
پرسش‌ها	۲۰۷
خواندنی‌های بیشتر	۲۰۹
ابرازهای پژوهشی	۲۰۹
واژگان	۲۱۱

فصل ۴ هوش هیجانی

هدف‌های یادگیری	۲۱۳
هوش هیجانی: توانایی یا صفت شخصیت؟	۲۱۴
بهبود و پیش‌برد هوش هیجانی در بزرگسالی	۲۳۰
رشد شایستگی هیجانی	۲۳۵

۲۴۵	پایه‌های عصب‌شناختی هوش هیجانی
۲۵۲	ساختارهای مرتبط
۲۶۵	پی‌آمدها
۲۶۸	مناقشه‌ها
۲۷۱	خلاصه
۲۷۲	پرسش‌ها
۲۷۴	خواندنی‌های بیشتر
۲۷۴	مقیاس‌هایی برای استفاده در پژوهش
۲۷۵	واژگان

فصل ۵ سرآمدی، خلاقیت و خرد

۲۷۶	هدف‌های یادگیری
۲۷۷	سرآمدی
۲۸۷	خلاقیت
۳۰۰	خرد
۳۲۰	پی‌آمدها
۳۳۰	مناقشه‌ها
۳۳۱	خلاصه
۳۳۳	پرسش‌ها
۳۳۴	خواندنی‌های بیشتر
۳۳۶	ابزارهای پژوهش
۳۳۶	واژگان

فصل ۶ صفت‌ها و انگیزه‌های مثبت

۳۳۹	هدف‌های یادگیری
-----	-----------------

۳۴۱ نظریه‌های صفت شخصیت و نیرومندی‌های شخصی
۳۵۶ انگیزه‌ها به عنوان نیرومندی‌های شخصی
۳۶۴ پی آمدها
۳۶۵ مناقشه‌ها
۳۶۶ خلاصه
۳۶۷ پرسش‌ها
۳۶۸ خواندنی‌های بیشتر
۳۶۹ مقیاس‌هایی برای استفاده در پژوهش
۳۷۰ واژگان

فصل ۷ خود مثبت

۳۷۲ هدف‌های یادگیری
۳۷۵ خود به عنوان موضوع و عامل مطالعه
۳۷۷ عزت نفس
۳۸۷ خودکارآمدی
۳۹۳ راهبردهای کنار آمدن
۴۲۰ سنجش کنار آمدن
۴۲۴ سازوکارهای دفاعی
۴۴۰ سنجش دفاع‌ها
۴۴۳ پی آمدها
۴۴۵ مناقشه‌ها
۴۴۷ خلاصه
۴۴۹ پرسش‌ها
۴۵۰ خواندنی‌های بیشتر

۴۵۲	ابزارهای سنجش برای پژوهش
۴۵۵	واژگان

فصل ۸ روابط مثبت

۴۵۷	هدف‌های یادگیری
۴۵۸	چرخه زندگی خانواده
۵۰۵	الگوهای حیات خانواده در شرایط جدایی و طلاق
۵۱۵	سنجش روابط
۵۲۱	پی‌آمدها
۵۲۴	مناقشه‌ها
۵۲۵	خلاصه
۵۲۸	پرسش‌ها
۵۲۸	پرسش‌های پژوهشی
۵۲۹	خواندنی‌های بیشتر
۵۳۱	مقیاس‌های مورد استفاده در پژوهش
۵۳۳	واژگان

فصل ۹ تغییر مثبت

۵۳۵	هدف‌های یادگیری
۵۳۶	بهره‌گیری از نیرومندی‌ها در فرصت‌ها و چالش‌ها
۵۴۰	مراحل تغییر
۵۵۰	فرایندهای تغییر
۵۷۰	پی‌آمدها
۵۷۵	روابط یاری‌رسانی غیررسمی

۵۷۶	روابط روان درمانی
۵۷۹	اثر بخشی درمان‌های روان‌شناختی
۶۰۱	پیش‌گیری از مشکلات روانی
۶۰۸	مناقشه‌ها
۶۱۰	خلاصه
۶۱۴	پرسش‌ها
۶۱۵	خواندنی‌های بیشتر
۶۱۷	ابزارهای سنجش برای پژوهش
۶۱۸	واژگان
۶۲۱	سخن‌پایانی
۶۲۴	کتاب‌نامه

فهرست جدول‌ها

- ۱-۱ مقیاس حالت عاطفی مثبت و منفی (PANAS) ۳۷
- ۱-۲ مقیاس رضامندی از زندگی ۴۳
- ۱-۳ مقیاس بازنگری شده شادمانی آکسفورد ۴۴
- ۱-۴ مؤلفه‌های سلامت ذهنی ۴۹
- ۱-۵ همبستگی‌های متقابل بین دوقلوها، زمان و دوقلوها و زمان، براساس
نمره‌های به‌دست آمده از مقیاس سلامتی پرسشنامه چند بعدی
شخصیت در فاصله زمانی ۹ سال ۶۰
- ۱-۶ راهبردهای افزایش شادمانی ۹۰
- ۲-۱ فضیلت‌ها و نیروهای منش ۱۱۷
- ۲-۲ پرسشنامه تجربه شیفتگی ۱۳۸
- ۲-۳ برگه نمونه‌گیری تجربه برای سنجش شیفتگی در زندگی روزمره... ۱۴۲
- ۲-۴ راهبردهای افزایش سلامت با استفاده از نیرومندی‌ها، انگیزش درونی و
شیفتگی ۱۴۷
- ۳-۱ آزمون جهت‌گیری زندگی - تجدید نظر شده ۱۷۱
- ۳-۲ پرسشنامه افق دید در زمان ۱۹۲
- ۳-۳ راهبردهای افزایش خطاهای ادراکی مثبت، امید، خوش بینی و انتظارهای
مثبت ۲۰۲
- ۴-۱ توانایی‌های سنجیده شده با آزمون هوشبهر هیجانی چندعاملی و آزمون

هوش هیجانی میبیر، سالووی و کاروسو.....	۲۲۰
عوامل‌های که به وسیله هوش هیجانی ریوون بار - آن ارزیابی می‌شود.....	۴-۲
عامل‌هایی که به وسیله پرسشنامه شایستگی سنجیده می‌شود.....	۲۲۷
عامل‌هایی که به وسیله طرح EQ سنجیده می‌شود.....	۴-۴
رشد شایستگی هیجانی.....	۴-۵
راهبردهایی افزایش هوش هیجانی.....	۴-۶
مدل مراحل روانی - اجتماعی اریکسون.....	۵-۱
پی‌آمدهای پژوهش در مورد سرآمدی، خلاقیت و خرد.....	۵-۲
نیرومندی‌های مرتبط با مدل پنج عاملی شخصیتی.....	۶-۱
خلق و صفات شخصیت.....	۶-۲
راهبردهایی برای پیش‌برد نیرومندی‌ها و سلامت براساس پژوهش مربوط به صفات و انگیزه‌ها.....	۶-۳
دو جنبه خرد.....	۳۶۵
راهبردهای کنارآمدن مساله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار.....	۳۷۶
تمرین‌های آرمیدگی.....	۳۹۷
خرده مقیاس‌ها در ابزارهای برگزیده سنجش سبک کنار آمدن.....	۴۱۲
سازوکارهای دفاعی در سطوح مختلف رشد.....	۴۲۱
راهبردهایی برای ارتقای نیرومندی‌ها و سلامت مبتنی بر پژوهش‌ها در مورد عزت‌نفس، خودکارآمدی، راهبردهای کنارآمدن مثبت و دفاع‌های سازشی.....	۴۲۷
مراحل دوره حیات زندگی.....	۴۴۴
مقیاس رضایت زناشویی کانزاس.....	۴۶۰
پنج نوع زوج.....	۴۷۳
مقیاس رضایت والدینی کانزاس.....	۴۷۵
	۴۸۰

۴۹۰	عامل‌های مرتبط با بهبودپذیری نوجوانان	۸-۵
۴۹۳	به چالش کشیده شدن مفروضه‌های غلط در بزرگسالی	۸-۶
۵۰۰	نشانه‌های رفتاری زمینه‌ساز فرایند اندوه بعد از داغ‌دیدگی یا مواجهه بودن با بیماری مهلک	۸-۷
۵۰۶	مراحل اضافی در چرخه حیات خانوادگی ناشی از جدایی یا طلاق و ازدواج مجدد	۸-۸
۵۲۲	راهبردهای ارتقای نیرومندی‌ها و سلامت براساس پژوهش در مورد چرخه زندگی خانوادگی	۸-۹
۵۴۶	پرسشنامه توازن تصمیم برای سنجش له و علیه نسبت به تغییر	۹-۱
۵۷۰	خلاصه راهبردهای گذر از یک مرحله تغییر به مرحله بعدی به هنگام بهره‌گیری از نیرومندی‌ها برای اداره چالش‌ها و فرصت‌های بعدی تغییر	۹-۲
۵۸۱	خلاصه پژوهش در مورد تیمارهای روان‌شناختی مناسب برای مشکلات بزرگسالی	۹-۳
۵۸۳	خلاصه پژوهش در مورد تیمارهای کارآمد روان‌شناختی کارساز برای مشکلات کودکی و نوجوانی	۹-۴
۶۰۲	خلاصه پژوهش در مورد برنامه‌های پیشگیری روان‌شناختی که برای مسایل کودکی و نوجوانی کارسازند	۹-۵
۶۱۲	پرسشنامه رضامندی درمان‌جو	۹-۶

فهرست شکل‌ها

- ۱-۱ مدل درهم تنیده هیجان‌ها ۳۵
- ۱-۲ متوسط رتبه‌بندی شادمانی در ۹۱۶ زمینه‌یابی، شامل بیش از ۱ میلیون نفر در ۴۵ ملیت ۴۰
- ۱-۳ نظریه گسترش دهنده - و - سازنده هیجان‌های مثبت ۵۴
- ۱-۴ وضعیت زناشویی و شادمانی ۶۴
- ۱-۵ شرکت در مراسم مذهبی و شادمانی در ایالات متحده ۷۱
- ۱-۶ ثروت ملی و رضایت از زندگی ۷۳
- ۱-۷ ثروت افزوده و شادمانی در ایالات متحده ۷۴
- ۲-۱ پیوستار خود مختاری ریان و دسی ۱۱۰
- ۲-۲ حالت‌های فراانگیزی غایت‌نگر و فراغایت‌نگر در نظریه بازگشت ۱۲۴
- ۲-۳ فراوانی تجربه‌های شیفستگی در فعالیت‌های روزمره ۱۳۰
- ۲-۴ شیفستگی و سایر حالت‌های مرتبط با سطوح مهارت و چالش ۱۳۱
- ۳-۱ نظریه امید استایدر ۱۸۳
- ۴-۱ مدل هوش هیجانی میبر، سالووی و کاروسو ۲۱۶
- ۴-۲ مدل هوش هیجانی ریوون بار - آن ۲۲۱
- ۴-۳ ویژگی‌های چهارسبک وابستگی در کودکان و بزرگسالان ۲۴۴
- ۴-۴ چهارچوبی برای تحلیل رفتار هیجانی ۲۶۱
- ۵-۱ دیدگاه سامانه‌ای سیکزنت میهالی از خلاقیت ۲۸۹

۳۱۴	پیش‌بینی‌های بالتز در مورد عملکرد خردمندان در بزرگسالان	۵-۲
۳۱۷	نظریه توازنی استرنبرگ در مورد خرد	۵-۳
۳۴۸	خلق و خو و شخصیت	۶-۱
۳۸۴	عزت نفس و شایستگی	۷-۱
۳۸۸	رابطه بین باورهای خودکارآمدی و انتظارات حاصل	۷-۲
۳۹۵	فرایند کنار آمدن	۷-۳
۴۳۴	تعارض، اضطراب و سازوکارهای دفاعی	۷-۴
۴۸۰	الگوهای فرزندپروری	۸-۱
۵۱۹	مدل یا الگوی حلقوی پیچیدگی رفتار بین فردی	۸-۲
۵۳۹	بهره‌گیری از نیرومندی‌ها در رابطه با فرصت‌ها و چالش‌ها	۹-۱
	فرایندهای تغییر، فنون خودتغییری و مداخله‌های درمانی مرتبط با گذر از مراحل تغییر	۹-۲
۵۴۲	روابط بین سطوح موافق و مخالف تغییر و مراحل مختلف تغییر	۹-۳
۵۴۵	عواملی که به بهبود درمانجویان در طول روان‌درمانی تأثیر می‌گذارند	۹-۴
۵۷۷		

پیش‌گفتار مترجمان

کتاب روان‌شناسی مثبت که از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرد، برگردانی است از کتاب روان‌شناسی مثبت، علم شادکامی و نیرومندی‌های آدمی، اثر آلان کار که به سال ۲۰۰۴ میلادی توسط انتشارات برونر - روتلج به زبان انگلیسی منتشر شده است.

این کتاب شامل ۹ فصل است که در هر فصل یکی از ابعاد نیرومندی‌های روانی آدمی مورد بحث و بررسی قرار گرفته و در هر مورد پژوهش‌های مرتبط و یافته‌های حاصل از این پژوهش‌ها توضیح داده شده است.

در سرتاسر این کتاب، به جای بحث درباره اختلال‌ها و آسیب‌شناسی روانی، ویژگی‌های انسان سالم، عوامل مؤثر بر سلامت روانی و راهبردهای استفاده از حداکثر قابلیت‌های ذاتی و محیطی برای برخورداری از حالت‌های روانی سالم و زندگی سازنده مورد تأکید قرار گرفته است. در عین حال، براساس نتایج پژوهش‌های مربوط به هر مبحث، راهبردهایی برای استفاده روان‌شناسان بالینی و مشاوران در کمک به حل مشکلات روانی و تأمین سلامت و شادکامی مراجعان، و همچنین رهنمودهایی برای خوانندگان در جهت خودیاری برای بهینه‌سازی سلامت روانی و برخورداری از شادکامی و زندگی سالم ارائه شده است.

در فصل‌های ۹ گانه این اثر، نظریه‌ها، پژوهش‌ها، و روش‌های سنجش هر یک از مفاهیم خوشبختی و شادمانی، شیفتگی، امید و خوش‌بینی، هوش هیجانی، سرآمدی،

خلافت و خرد، صفات و انگیزه‌های مثبت، خود مثبت، روابط مثبت، و تغییر مثبت به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار گرفته و موارد کاربردی آنها در روان‌شناسی بالینی، مشاوره و زندگی شخصی توضیح داده شده است.

در پایان همه فصل‌ها، برای سنجش آموخته‌های خوانندگان و مهارت آنان در کارست مطالب عنوان شده و نیز برای انجام دادن مطالعه و پژوهش‌های بیشتر در هر زمینه، برخی پرسش‌ها مطرح شده است. همچنین برای سنجش هر یک از توانایی‌ها و نیرومندی‌های روانی مطرح شده در هر مبحث نمونه‌هایی از انواع آزمون‌ها و پرسشنامه‌ها ارائه شده است.

این اثر به‌عنوان برخی از مفاهیم و مباحث کلیدی در روان‌شناسی سلامت، می‌تواند مورد استفاده دانشجویان، پژوهشگران، استادان، روان‌شناسان و مشاوران دست‌اندرکار در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی و مشاوره قرار گیرد.

مترجمان این اثر با همه امکاناتی که در توان داشته‌اند تلاش کرده‌اند که در برگردان مطالب کتاب از زبان انگلیسی به فارسی جانب امانت‌داری، دقت و صحت مطالب را رعایت کنند. با وجود این، نمی‌توان ادعا کرد که نتیجه این تلاش از هرگونه لغزش مصون مانده است. با تقدیم این اثر به همکاران و استادان ارجمند، دانشجویان و دیگر پژوهندگان راه علم، امیدواریم توانسته باشیم خدمتی هرچند ناچیز در این راه انجام دهیم. هرگونه رهنمودهای ارزنده و اصلاحی از سوی استادان و دانشجویان تیزبین و نیک‌اندیش در جهت اصلاح و بهبود چاپ‌های بعدی این کتاب موجب کمال سپاسگزاری خواهد بود.

لازم به ذکر است که ترجمه پنج فصل کتاب را دکتر نجفی‌زند، یک فصل را دکتر ثنایی، و سه فصل و ویرایش کامل را دکتر شریفی به عهده داشتند.

بهار ۱۳۸۵

پیش‌گفتار مؤلف

من از اصلاحات اصول اخلاقی شهروندی جانبداری می‌کنم. جهان نو به جای دنیای کهنه و اتحاد همگان. سه‌جریب زمین و یک‌گاو برای همه کودکان روی زمین. آمبولانس‌ها و خودروهای همگانی. کار دستی اجباری برای همه. باز بودن شبانه‌روزی پارک‌ها به روی همه مردم. ظرف‌شوهای برقی برای همه. سلی، جنون، جنگ و دروغ‌گویی‌ها هم‌اکنون باید متوقف شوند. عفو همگانی، کارناوال هفتگی یا مجوز رسمی، کمک هزینه برای همه. اسپرانتو برادری جهانی... پول آزاد، عشق آزاد و کلیسای همگانی آزاد در دولت همگانی آزاد.

(این دیدگاه لئوپالدیلوم^۱ از جهان بهتر در اولیسه^۲ به قلم جیمزجویس^۳، ۱۹۹۲ است.)

روان‌شناسی بالینی به طور سنتی بر کمبودها و ناتوانی روانی تأکید داشته است، و انعطاف‌پذیری، تدبیرمندی و توان مراجعان را برای بازیابی، به‌ندرت مد نظر قرار داده است. سنت روان‌شناسی بالینی در انگلستان ضعف این رویکرد را نمایان ساخته است. (جانستون^۴، ۲۰۰۰، نیونز^۵، هلمز^۶ و دان^۷، ۱۹۹۹، ۲۰۰۱). در ایالات متحده استاد مارتین سلینگمن^۸ و همکارانش ایجاد

-
1. Leopold Bloom
 3. James Joyce
 5. Newnes
 7. Dunn

2. Ulysses
4. Johnstone
6. Holmes
8. Seligman

بنیان‌های روان‌شناسی مثبت را به‌عنوان متمم رویکردهای کمبودمدار شروع کرده‌اند (سلیگمن، ۲۰۰۲؛ سلیگمن و سیکزنت میهالی^۱، ۲۰۰۱؛ استایدر^۲ و لوپز^۳، ۲۰۰۲). این شاخه جدید از روان‌شناسی اساساً به مطالعه علمی نیرومندی‌ها و شادمانی انسان نظر دارد.

همانند لئوپالد بلوم که سخنانش آغازگر این پیش‌گفتار بود، روان‌شناسی مثبت به شناسایی عامل‌هایی می‌پردازد که سلامت را افزایش می‌دهند. اما، برخلاف نظر بلوم مأموریت روان‌شناسی مثبت این است که نتیجه‌گیری در مورد آنچه را که می‌تواند دنیای بهتری بسازد، به جای توسل به عقاید و معانی بیان، بر علم پایه‌گذاری کند. متأسفانه کتاب‌های درسی قابل دسترس در مورد روان‌شناسی مثبت برای دانشجویان کارشناسی بسیار اندک است. همین موضوع، همراه با علاقه بلند مدت من به نیرومندی‌های انسان، و با آرزوی اینکه بتوانم یک واحد درسی در مورد روان‌شناسی مثبت برای دانشجویان کارشناسی ارائه دهم، مرا برآن داشت که یک سال فرصت مطالعاتی‌ام را به نوشتن این متن درسی اختصاص دهم.

در فصل آغازین این اثر، یافته‌های حاصل از پژوهش‌های روان‌شناختی در مورد شادمانی مرور می‌شوند. چهار فصل بعد به موضوع‌های عمده روان‌شناسی مثبت: شیفستگی، خوش‌بینی، هوش هیجانی، سرآمدی، خلاقیت و خرد اختصاص دارد. در فصل ۶، پژوهش در مورد نیرومندی‌های انسان همراه با صفات و انگیزه‌های خاص مطرح می‌شود. فصل ۷ بر چهار جنبه از سامانه خود تمرکز دارد که بر انعطاف‌پذیری تأثیر می‌گذارند. اینها عزت نفس، خودتوانی، راهبردهای کنار آمدن و دفاع‌های سازگاری کارآمد را شامل می‌شوند. روابط مثبت در جریان چرخه زندگی در فصل ۸ مورد بررسی قرار می‌گیرد. مطالب این فصل مروری بر پژوهش در مورد جنبه‌های دوستی، ازدواج و والدینی است.

1. Csikszentmihaly

2. Snyder

3. Lopez

فصل ۹ بر این مطلب تأکید دارد که چگونه می‌توانیم با به‌کارگیری نیرومندی‌هایمان بر فرصت‌های رشد و چالش‌هایی تأثیر بگذاریم که تغییر در سبک زندگی را می‌طلبند. مدل مراحل تغییر که پژوهش‌های مهمی با بهره‌گیری از آن در مورد پیش‌گیری صورت گرفته، چهارچوب اصلی سازماندهی این فصل پایانی را تشکیل می‌دهد.

برای کمک به دانشجویان که اندیشه‌های ارایه شده در این مجلد را بهتر بفهمند تدابیری اندیشیده شده است. هر فصل با رئوس مطالب و مجموعه‌ای از هدف‌های یادگیری شروع می‌شود. در سرتاسر فصل‌های کتاب سعی کرده‌ام با به‌کارگیری شناسه‌ها و زیرشناسه‌ها به دانشجویان کمک کنم که مطالب را بهتر به خاطر بسپارند. با توجه به سبک کلی نثر، ممکن است از اینکه برای قابل فهم کردن مطالب پیچیده در جهت ساده‌سازی بیش از حد آن تلاش کرده باشم احساس گناه کنم. در انتهای هر فصل جدولی منظور شده است که پی‌آمدهای اندیشه‌های مطرح شده در فصل را برای کمک به فرد و همین‌طور کاربست بالینی آنها را خلاصه می‌کند. پس از آن، بخشی گنجانده شده است که برخی مسایل قابل بحث، جدل‌ها و اختلاف‌نظرهای موجود در آن زمینه را نمایان می‌سازد. هر فصل با یک خلاصه فشرده به پایان می‌رسد.

پرسش‌های پایانی هر فصل به دو قسمت تقسیم شده‌اند: پرسش‌هایی که به بالندگی فرد تأکید دارند و پرسش‌هایی که پژوهشی هستند. پرسش‌های مربوط به رشد و بالندگی فرد دانشجویان را به تعمق در جنبه‌های زندگی خود و اقدام به ارتقای کیفیت زندگی‌شان، به‌کارگیری اندیشه‌های بحث شده در فصل فرا می‌خوانند.

پرسش‌های پژوهشی از دانشجویان می‌خواهد برخی مطالعات پژوهشی را طراحی و اجرا کنند. البته در بیشتر مواقع دانشجویان به احتمال فقط وقت و توان طراحی مطالعات را دارند. اما ممکن است فرصت‌هایی نیز پیش بیاید که بتوانند پروژه‌های پیشنهادی را در عمل پیاده کنند. در بیشتر فصل‌ها، برخی

پرسش‌های پژوهشی وجود دارد که در سطح مقدماتی است و به راحتی می‌شود در درس روان‌شناسی آزمایشگاهی سال دوم کارشناسی آنها را اجرا کرد. در ضمن پرسش‌های چالش‌انگیزتری نیز گنجانده‌ام که لازم است دانشجویان به جستجوی ادبیات بپردازند و مقاله‌هایی را در ارتباط با مطالعاتی که قصد دارند تکرار کنند بیابند. این پرسش‌ها برای دانشجویانی است که می‌خواهند درجه افتخاری در روان‌شناسی بگیرند (یا دروس اصلی‌شان روان‌شناسی است) و قصد دارند پایان‌نامه کارشناسی‌شان را درباره موضوعی در روان‌شناسی مثبت بگذرانند. این پرسش‌های پژوهشی پیچیده ممکن است بعضی از دانشجویان کارشناسی را برانگیزند که پژوهش تحصیلات تکمیلی‌شان را در رشته روان‌شناسی مثبت انجام دهند. فهرستی از سنجه‌ها یا ابزارهای روان‌سنجی برای استفاده در پژوهش نیز در پایان هر فصل معرفی شده‌اند. باریگر یادآور می‌شوم که این کار به این منظور بود که دانشجویان دوره کارشناسی را به اندیشیدن برای اجرای پایان‌نامه خود در روان‌شناسی مثبت تشویق کند و همچنین نشانه‌ای باشد از این که برای کار تحصیلات تکمیلی در این رشته با ارزش منابع فراوانی وجود دارد.

در پایان هر فصل خواندنی‌های بیشتر نیز پیشنهاد شده‌اند و اینها به خواندنی‌های دانشگاهی و مطالب خود یار تقسیم می‌شوند. هر جا که امکان بوده است متون دانشگاهی معتبر و جامع را معرفی کرده‌ام. امیدوارم که خواندنی‌های پیشنهادی بیشتر در زمینه خودیاری موجب شوند که دانشجویان به مطالبی با کیفیت بالا دست یابند که به جای یافته‌های حاصل از «روان‌شناسی عامیانه» و بی‌اساس علمی با یافته‌های علمی همسو باشند. راهنمای موثق جان نورکراس به منابع خودیار در سلامت روان^۱ در گردآوری این فهرست مفید

1. John Norcross's Authoritative Guide to Self Help in Mental Health.

بوده است (نورکراس، سنتراک^۱، کمپیل^۲، اسمیت^۳، سومر^۴ و زاکرمن^۵، ۲۰۰۰).
سرانجام واژگانی از واژه‌های تازه در پایان هر فصل ارائه شده است.
همکارانم در بخش روان‌شناسی دانشگاه دوپلین و در تیم برنامه روان‌شناسی
بالینی UCD با محبت فراوان، با آزاد گذاشتن من از انجام وظایف اجرایی و
تدریس روزانه، مرا در نوشتن این اثر کمک فراوان کردند. بنابراین از همه آنان
سپاسگزارم.

آلان کار

اکتبر ۲۰۰۲

-
- | | |
|-------------|-------------|
| 1. Santrock | 2. Campbell |
| 3. Smith | 4. Sommer |
| 5. Zukerman | |

هدف‌های یادگیری

- در مورد هیجان‌های مثبت، مفهوم سازی و اندازه‌گیری آنها مطالبی بیاموزید.
- بتوانید لذت‌ها و رضامندی‌ها را از هم تمیز دهید.
- بتوانید بین رویکردهای لذت‌گرا^۱ و سعادت‌گرا^۲ نسبت به مطالعه سلامت تفاوت بگذارید.
- بتوانید تأثیر شادمانی را بر خلاقیت، بارآوری و عمر طولانی توصیف کنید.
- تأثیر نسبی عامل‌های ژنتیکی و محیطی بر شادمانی را بفهمید.
- بتوانید نقش روابط، محیط بی‌واسطه، وضعیت جسمانی، شرایط کاری و تفریح بر شادمانی را توصیف کنید.
- موانع شادمانی، به ویژه خوگیری به محرک‌های خوشایند، قیاس‌های اجتماعی منفی، واکنش‌های نابرابر به سود و زیان‌های یکسان و هیجان‌های سازگارانه را که در عین حال با پریشان‌سازی هیجانی همراهند بشناسید.
- نتایج کاربردی پژوهش‌های صورت گرفته در مورد عامل‌های مرتبط با شادمانی برای ارتقای سلامت ذهنی را درک کنید.
- بتوانید پرسش‌های پژوهشی را که مورد توجه قرار دادن آنها برای افزایش فهم‌مان از ماهیت، علت‌ها و نتایج شادمانی ضرورت دارند شناسایی کنید.

1. hedonic

2. eudaimonic

هدف اصلی روان‌شناسی سلامت، فهم و آسان‌سازی سلامت ذهنی است (سلیگمن ۲۰۰۲). در این بافت، شادمانی و سلامت هر دو به احساس‌های مثبت، مانند شادی یا آرامش خیال، و حالت‌های مثبت مثل چیزی که شیفتگی و دل‌بستگی را شامل می‌شود دلالت دارد. روان‌شناسی مثبت به عنوان یک اقدام متهورانه علمی بر فهم و تبیین شادمانی و سلامت ذهنی و به‌طور دقیق به پیش‌بینی عامل‌هایی متمرکز دارد که بر چنین حالت‌هایی تأثیر می‌گذارند. روان‌شناسی مثبت به عنوان یک تلاش مثبت به جای اینکه جایگزین روان‌شناسی بالینی سنتی باشد، متمم آن است. در این فصل، پس از نگاهی به هیجان‌های مثبت و عاطفه مثبت و منفی، درباره ماهیت و اندازه‌گیری شادمانی بحث می‌شود. پس از آن گزارشی از یافته‌های عمده پژوهشی در مورد اثرهای شادمانی و علت‌های آن ارائه می‌شود.

هیجان‌های مثبت

سلیگمن (۲۰۰۲) در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل^۱ هیجان‌های مثبت را در سه مقوله: آنهایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند طبقه‌بندی می‌کند. هیجان‌های مثبت مرتبط با آینده، خوش‌بینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می‌شود. خوش‌بینی و امید را به تفصیل در فصل ۳ بررسی می‌کنیم. رضامندی، خشنودی، تحقق، غرور و آرامش خاطر هیجان‌های مثبت عمده‌ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان‌های مثبت حال دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت‌های آنی و رضامندی‌های پایدارتر. لذت‌ها، هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل می‌شوند. لذت‌های جسمانی از طریق حواس حاصل می‌شوند. احساس‌هایی که از امور جنسی، عطرها، خوش و چاشنی‌های خوشمزه بروز می‌کنند در این مقوله قرار

1. Authentic Happiness

می‌گیرند. برعکس، لذت‌های عالی تراز فعالیت‌های پیچیده‌تر به دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شمع، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند. رضامندی‌ها که حالت‌های شیفتگی یا جذبه را شامل می‌شوند و حاصل فعالیت‌هایی هستند که به کارگیری نیرومندی‌های یکتا و التزامی را می‌طلبند، با لذت‌ها فرق دارند. قایق‌رانی، تدریس و کمک به دیگران مصداق‌هایی از چنین فعالیت‌هایی هستند. نیرومندی‌های التزامی آن دسته از صفات شخصی هستند که با فضیلت‌های خاصی رابطه دارند و در ارزش‌های عملی طبقه‌بندی نیرومندی‌ها تعریف می‌شوند (پیترسون^۱ و سلیگمن، ۲۰۰۱). شیفتگی، نیرومندی‌های التزامی و رضامندی‌ها در فصل ۲ بحث می‌شوند.

در مطالعه هیجان‌های مثبت و شادمانی، نکته حساس یافتن یک راه موشکافانه برای تشخیص حالت‌های عاطفی مثبت و منفی است و ما هم‌اکنون به این موضوع می‌پردازیم.

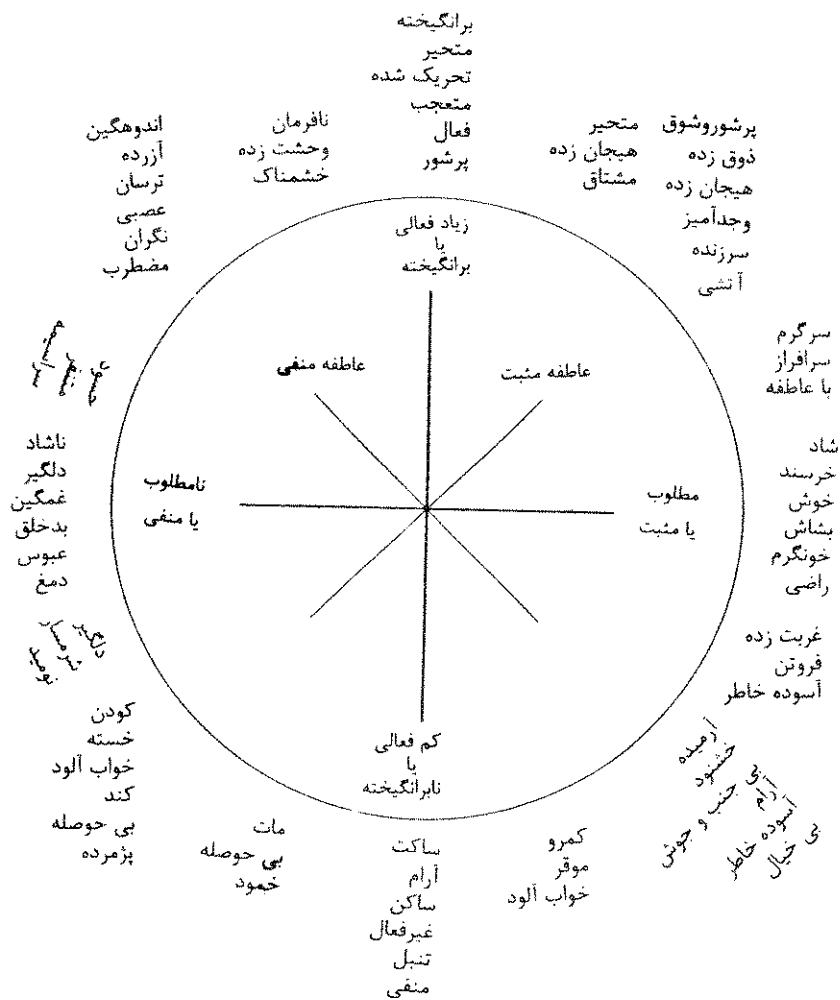
عاطفه مثبت و منفی

در زبان انگلیسی بین ۵۵۰ تا ۶۰۰ واژه برای تجربه‌های هیجانی مختلف وجود دارد (آوریل^۲، ۱۹۹۷). شواهد خوبی وجود دارد دال بر اینکه رویکرد بعدی بیشتر تغییرپذیری در تجارب هیجانی را تبیین می‌کند (لارسن^۳ و دینر^۴، ۱۹۹۲؛ واتسن^۵ و تلگن^۶، ۱۹۸۵). مطالعات تحلیل عاملی از طریق خودسنجی تجربه‌های هیجانی متفاوت در مورد هزاران شرکت‌کننده از فرهنگ‌های مختلف به نتایج همسان منجر شد. نتایج مطالعه‌های چند متغیری مفاهیم هیجانی و جلوه‌های چهره‌ی هیجان‌ها نیز با این یافته‌ها همسو بود. گستره بسیار

1. Peterson
3. Larsen
5. Watson

2. Averill
4. Diener
6. Tellegen

وسعی از تجربه‌های هیجانی را می‌توان برحسب فضای درهم تینده با دو بُعد وسیع توصیف کرد. اما، در مورد اینکه چگونه می‌توان این دو بُعد را بهتر مفهومی ساخت بحث و جدل وجود دارد. برخی از پژوهشگران مانند لارسن و دینر (۱۹۹۲) و آوریل (۱۹۹۷) این بعدها را فعال‌سازی یا انگیزتگی و مطلوب بودن یا ارزش‌گذاری نامیده‌اند. دامنه تغییر این دو بُعد از فعال‌سازی یا انگیزتگی زیاد تا فعال‌سازی یا انگیزتگی کم قرار می‌گیرد. دامنه مطلوب بودن یا ارزش‌گذاری نیز از مطلوب یا مثبت تا نامطلوب یا منفی گسترش دارد. این دو بُعد محورهای عمودی و افقی را در شکل ۱-۱ تشکیل می‌دهند. سایر پژوهشگران، به ویژه واتسن و تلگن (۱۹۸۵) چرخش ۴۵ درجه‌ای این محورها را پیشنهاد کرده‌اند که به بُعدهای عاطفی مثبت و منفی می‌انجامد. این بعدها در شکل ۱-۱ با خطوط قطری باریک نشان داده شده‌اند. تفاوت‌های فردی در عاطفی بودن مثبت و منفی را می‌توان با مقیاس‌های عاطفی مثبت و منفی که در جدول ۱-۱ معرفی شده‌اند بررسی کرد (واتسن و همکاران، ۱۹۹۸).



شکل ۱-۱ مدل پیچیده هیجان‌ها

منابع: برگرفته شده از آوریل (۱۹۹۷)؛ لارسن و دینر (۱۹۹۲).

توجه: بُعد افقی ارزش‌گذاری را نشان می‌دهد (مطلوب یا مثبت در برابر نامطلوب یا منفی). بعد عمودی به فعال‌سازی یا برانگیخته در برابر نافع‌سازی یا ناپرانگیخته (دالت دارد. خطوط باریک چرخش ۴۵ درجه‌یی محورها را نشان می‌دهند که واتسن و تلگن (۱۹۸۵) در جهت ساختار توافقی از خلق پیشنهاد کردند. بولتن روان‌شناسی ۹۸: ۲۱۹-۳۵.

در مورد عاطفه مثبت و منفی برخی یافته‌های مهم به دست آمده است (واتسن ۲۰۰۰، ۲۰۰۲). عاطفی بودن مثبت با صفت برونگرایی شخصیت و عاطفی بودن منفی با صفت روان رنجوری همبستگی دارند. این هر دو صفت را در فصل ۶ بیشتر بحث خواهیم کرد. این همبستگی‌های بین عاطفی بودن و صفات عمده شخصیت قابل توجه‌اند و از ۰/۴ تا ۰/۹ نوسان دارند. عاطفی بودن مثبت ابعاد فرعی خوش‌رویی^۱ (مانند بشاش، شاد، سرزنده)؛ اتکای به نفس^۲ (مانند مطمئن، قوی، جسور)، و گوش به زنگی (مانند هشیار، متمرکز، مصمم) را شامل می‌شود. عاطفی بودن مثبت پس از ۳۰ سالگی از لحاظ خلقی بسیار ثابت است. عاطفی بودن منفی در اواخر نوجوانی به اوج خود می‌رسد و سپس با گذشت سن حداقل تا اواسط بزرگسالی افت پیدا می‌کند. در عاطفی بودن مثبت و منفی تفاوت‌های فردی وجود دارد و در کوتاه مدت نوسان‌هایی در خلق مثبت دیده می‌شود که از چرخه‌های شبانه‌روزی^۳ (صبح کمتر) پیروی می‌کند. هم عاطفی بودن مثبت و هم عاطفی بودن منفی تا حدودی ویژگی‌های ارثی هستند و ضریب همبستگی آنها با عامل وراثت حدود ۰/۵ است. اما تأثیر محیطی می‌تواند عاطفی بودن مثبت را بهبود بخشد. برای مثال، هدی^۴ و ویرینگ^۵ (۱۹۹۱) در طی ۶ سال مطالعه خود یافتند که ۳۱ درصد شرکت‌کنندگان اندکی بیش از یک انحراف معیار در نمره‌های مربوط به عاطفی بودن مثبت پیشرفت نشان دادند. عاطفی بودن مثبت با رضامندی شغلی و رضامندی زناشویی پیوند دارد. رابطه بین این متغیرها ممکن است پیچیده و دو جهتی باشد. عاطفی بودن مثبت باعث می‌شود افراد از شغل و روابطشان بیشتر لذت ببرند و شاد بودن در محیط کار و عشق، عاطفی بودن مثبت را افزایش می‌دهد. عاطفی بودن مثبت کم با گستره‌ای از اختلال‌های روانی همراه است.

1. Joviality

2. Self-assurance

3. Circadian rhythm

4. Headey

5. Wearing

جدول ۱-۱ مقیاس عاطفی بودن مثبت و منفی (PANAS)

این مقیاس از تعدادی کلمه تشکیل شده که احساس‌ها و هیجان‌های مختلف را توصیف می‌کنند. هر ماده را بخوانید و سپس دور پاسخ مناسب دایره بکشید. مشخص کنید که هم‌اکنون از چه نوع احساسی و به چه میزان برخوردارید.

خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	علاقه‌مند	۱
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	اندوه‌گین	۲
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	هیجان زده	۳
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	ناراحت	۴
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	قوی	۵
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	گناهکار	۶
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	هراسان	۷
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	دشمنی‌کننده	۸
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	مشتاق	۹
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	سرافراز	۱۰
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	زودرنج	۱۱
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	گوش به زنگ	۱۲
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	شرمسار	۱۳
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	خوش ذوق	۱۴
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ	عصبی	۱۵

خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ ۱	مصمم	۱۶
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ ۱	مراقب	۱۷
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ ۱	نگران	۱۸
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ ۱	فعال	۱۹
خیلی زیاد ۵	زیاد ۴	متوسط ۳	کم ۲	بسیار کم یا هیچ ۱	ترسیده	۲۰

منبع: برگرفته شده از واتسن و همکاران (۱۹۸۸).

توجه: برای حالت عاطفی مثبت، امتیاز ماده‌های ۱، ۳، ۵، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۷، و ۱۹ و برای حالت عاطفی منفی، امتیاز ماده‌های ۲، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۸، ۲۰ را با هم جمع کنید.

هم عاطفی بودن مثبت و هم عاطفی بودن منفی، مؤلفه‌های تجربی سامانه‌های عصبی - زیستی را نشان می‌دهند که برای پرداختن به تکالیف تکاملی تحول یافته‌اند (واتسن و همکاران، ۱۹۹۵). عاطفی بودن منفی (مثل صفت شخصیتی روان رنجوری) یک جنبه از سامانه بازدارنده رفتاری روی آوری و تسهیل اجتناب‌گرایی است. کارکرد این سامانه راه انداختن سامانه اجتناب و بازداری رفتاری روی آوری است تا بتواند موجود زنده را از موقعیت‌های خطرناک، درد یا تنبیه، دور کند. در مقابل، عاطفی بودن مثبت جزئی از سامانه تسهیل‌کننده رفتاری (مثل صفت شخصیتی برون‌گرایی) است که موجود زنده را در جهت موقعیت‌های بالقوه پاداش دهنده سوق می‌دهد که در نهایت به لذت می‌انجامد. کارکرد این سامانه به موجود زنده کمک می‌کند تا به منابع لازم ادامه زندگی مثل غذا، پناهگاه، و جفت دسترسی پیدا کند. پایه‌های عصبی - زیستی این سامانه‌ها را در فصل ۶ در ارتباط با صفت‌های شخصیتی به تفصیل بحث خواهیم کرد.