

مفاهیم اساسی روانشناسی مثبت نگر و چگونگی کاربرد این مفاهیم در درمان

سمیه بی نیاز¹

1. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس

• پست الکترونیک نویسنده: nikoorastin@gmail.com

• شماره تماس نویسنده: 09176892314

چکیده

روانشناسی مثبت نگر یک رویکرد روانشناسی است که در اواخر قرن بیستم و ابتدای قرن بیست و یکم در واکنش به فضای منفی روانشناسی ایجاد شد و قدرت گرفت. در ساختار این رویکرد دو شاخه نظریه وجود دارد: شاخه تأکید بر توانایی‌ها و شاخه هیجان مثبت. در هر کدام از این شاخه‌ها مفاهیمی مطرح می‌شود که هدایتگر روش‌های درمانی هستند. در این مقاله به این رویکردها و مفاهیم و روش‌های درمانی برگرفته شده از آنها پرداخته شده است.

کلمات کلیدی: نظریه تأکید بر توانایی، نظریه هیجان مثبت، درمان‌های مثبت نگر

مقدمه

پیش از جنگ جهانی دوم، روان‌شناسی سه هدف مشخص داشت: درمان بیماری‌های ذهنی و روانی، پربارتر کردن و ارضاءکننده تر نمودن زندگی افراد، و کشف و پرورش استعدادهای برتر. اما کوتاه زمانی پس از جنگ جهانی دوم، روانشناسان کاملاً بر درمان متمرکز شدند و از دو هدف دیگر غفلت کردند. این تمرکز بر درمان بیشتر متأثر از حجم عظیم سربازان از جنگ برگشته بیمار بود. وجود سربازانی که مبتلا به اختلالات روانی شده بودند و خود و خانواده‌شان را می‌آزردند و در سازگاری با جامعه متمدن - نه وحشیانه جنگی - مشکل داشتند الزام می‌کرد بودجه‌های عظیمی به این سمت کشیده شود. در نتیجه، پژوهش و عمل روانشناسان هم به این سمت گرایش پیدا کرد. این بودجه و فرصت شغلی در اختیار روانشناسانی که مایل به پربارتر کردن و ارضاءکننده تر نمودن زندگی افراد، و کشف و پرورش استعدادهای برتر بودند وجود نداشت. کم کم صاحب نظران پی بردند حال و هوای روانشناسی خیلی منفی شده است و دو جنبش را که روی تأثیرات مثبت روانشناسی بر زندگی مردم متمرکز هستند پدید آوردند. یکی در اواسط قرن بیستم ظهور کرد، یعنی جنبش روانشناسی انسان گرایی و جنبش دیگر یعنی روانشناسی مثبت نگر در اواخر قرن بیستم و آغاز قرن بیستم و یکم جان گرفت [1].

مفهوم‌های مطرح در روانشناسی مثبت‌نگر

در ساختار روانشناسی مثبت‌نگر نظریه‌ها و مفاهیمی وجود دارد که در شکل‌گیری روش‌های درمانی برآمده از مثبت-گرایی نقش دارند. این مفهوم‌ها در ساختار دو نظریه یا دو شاخه اصلی روانشناسی مثبت‌نگر عرضه شده‌اند. یکی شاخه تأکید بر توانمندی‌ها و دیگری شاخه هیجان‌های مثبت.

شاخه تأکید بر توانمندی‌ها