



روانشناسی مثبت‌نگر چیست؟

زهرا مسعودنیا

دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان رشته مشاوره و راهنمایی - بسته فعالیت‌های پرورشی

دانشجو معلم

zmasoodni@gmail.com

چکیده

روانشناسی، علمی مهم در رابطه با شناخت انسان و اهداف اوست؛ زیرا با بررسی رفتار انسان، می‌تواند به مقصود او پی ببرد. یکی از شاخه‌های مهم روانشناسی، روانشناسی مثبت‌نگر است. در پژوهش حاضر به بحث پیرامون روانشناسی مثبت پرداخته‌ایم و آن را از جهات مختلف بررسی کرده‌ایم. هدف از این پژوهش، آشنایی با این شاخه نوپا از علم روانشناسی است. روش مورد استفاده در این پژوهش، روش کتابخانه‌ای و مرور بر منابع علمی دست اول است و حاصل کار نیز، به‌دست آمدن اطلاعات فراوان و مفید پیرامون موضوع مورد بحث است.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت‌نگر، سلیگمن، شادی، امید

۱- مقدمه

روانشناسی علم مطالعه‌ی رفتار و روان انسان است. این علم در طول تاریخ خود، شاهد تاسیس مکتب‌ها و شاخه‌های فراوان با موضوعات مختلف بوده‌است که یکی از این شاخه‌ها، روانشناسی مثبت است. روانشناسی مثبت‌نگر شاخه‌ای جدید در روانشناسی علمی است که قدمت چندانی ندارد اما تاثیر و یافته‌های آن بسیار فراوان است. «روانشناسی مثبت‌نگر بر فرآیندهای مثبت و توانایی‌های افراد تاکید دارد» (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶). روانشناسی مثبت‌نگر هیجان‌ات و صفات مثبت فرد را مطالعه و بررسی می‌کند.

ما همواره در طول زندگی خود، با موانع و مشکلات فراوانی مواجه می‌شویم. برخی از این مشکلات مانند از دست دادن عزیزان، واقعه‌ای به شدت ناگوار برای ما به حساب می‌آید و چنین رخدادی حتی ممکن است سبب افسردگی فرد شود. در این میان، به‌علت کارکرد و یافته‌های روانشناسی مثبت، بهره‌گیری از این شاخه‌ی مهم روانشناسی در بهبود وضعیت فرد بسیار تاثیرگذار است و سبب جلوگیری از اختلالات روانی می‌شود. «پدیده‌های روانشناختی مانند شادی، خوشبینی، امید، خلاقیت و خرد که ناشی از تجارب مثبت ذهن است، در مرکز توجه و مطالعات روانشناسی مثبت است» (نجاتی و همکاران، ۱۳۹۶، ص. ۳). مفاهیم مطرح در روانشناسی مثبت‌نگر، از زمان‌های گذشته مطرح بوده‌اند اما روانشناسی مثبت‌نگر برای اولین بار به صورت علمی به بررسی آن‌ها پرداخته است. نکته‌ی مهم این است که نباید روانشناسی مثبت را با مثبت‌نگری اشتباه گرفت. بهره‌گیری از روانشناسی مثبت، تاثیرات فراوانی بر بهبود کیفیت زندگی افراد دارد و بدون شک در بهبود وضعیت روانی افراد موثر است و به همین علت است که نیاز داریم روانشناسی مثبت‌نگر را بیشتر بشناسیم و هدف از پژوهش انجام شده نیز، همین امر است.

در ادامه به بحث پیرامون روانشناسی مثبت‌نگر، اهداف آن، تاریخچه و... می‌پردازیم.

۲- روش

پژوهش حاضر از نوع غیر آزمایشی است و به شیوه‌ی علمی- ترویجی نوشته شده‌است. در انجام این پژوهش از مطالعه توصیفی بهره گرفته شد و از جدیدترین منابع علمی استفاده شد.

۳- یافته‌ها

روانشناسی مثبت‌نگر دارای قدمتی کم است. بنابر نتایج تحقیقات، روانشناسی مثبت در اواخر دهه ۱۹۹۰ و به‌طور رسمی در سال ۲۰۰۰ به وسیله‌ی سلیگمن شکل گرفت. «روانشناسی مثبت‌نگر یک رویکرد تازه در روانشناسی است که بر فهم و تشریح شادکامی و احساس ذهنی بهزیستی و نیز پیش‌بینی دقیق عواملی که بر این مقوله‌ها موثرند، تمرکز و تاکید دارد» (نجاتی و

همکاران، ۱۳۹۶، ص. ۳). روانشناسی مثبت‌نگر به‌جای تاکید بر روی عواملی مانند ضعف‌ها و ناتوانی‌ها، بر عواملی مانند شادی، امید، خوشبینی و... تمرکز دارد؛ یعنی بر روی صفات مثبت.

مفاهیم روانشناسی مثبت‌نگر مانند شادی و... برای اولین بار، به‌صورت تخصصی و علمی توسط روانشناسی مثبت بررسی شد. روانشناسی مثبت‌نگر به این ترتیب شکل گرفت که روانشناسان «در اواخر قرن بیستم» (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۴)، به این موضوع توجه کردند که به‌جای درمان بیماری‌های روحی و روانی نیاز است تا مانند بیماری‌های جسمی، از وقوع این اختلالات و بیماری‌ها جلوگیری به‌عمل آید. بعد از جنگ جهانی دوم، آسیب‌ها و اختلالات روانی به‌علت جنگ، افزایش یافت. در این میان، روانشناسی برای کمک به جامعه به میدان آمد تا از میزان مشکلات روانی جامعه کم شود. در این میان، روانشناسان متوجه شدند که تاکنون توجه روانشناسی صرفاً بر روی نکات منفی بوده است و در این راه توجه آن‌ها به روانشناسی مثبت‌نگر جلب شد. بعد از گذشت زمان و به ثمر رسیدن پژوهش‌های روانشناسان، اندک اندک پژوهشگران دریافتند که راه جلوگیری از بیماری‌های روانی، این است که فرد «خوشبین، مهربان، شاد، بخشنده و هدفمند شود» (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۴) بنابراین به این نتیجه رسیدند که نیاز است برخلاف گذشته عمل کرده و به‌جای توجه به کاستی‌ها و نقص‌های افراد، نکات مثبت روانی آنان مورد توجه قرار گیرد. پژوهش‌های روانشناسان در باب این موضوع ادامه یافت تا سرانجام سلیگمن، روانشناسی مثبت‌نگر را بنیان نهاد. «روانشناسی مثبت‌نگر، شاخه‌ای است که با بهزیستی و عملکرد بهینه مرتبط است» (داکورت و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین روانشناسی مثبت شاخه‌ای بسیار مهم از روانشناسی علمی و با اعتبار تجربی محسوب می‌شود که تاثیرات فراوانی در رفع، کاهش و جلوگیری از اختلالات دارد.

سلیگمن معتقد است که روانشناسان باید توجه بیشتری به روی مثبت سکه داشته باشند و جای کمتری را برای هیجانات منفی بگذارند و این امر نشان‌دهنده اهمیت و جایگاه باورها و هیجانات مثبت در تفکر سلیگمن است.

«روانشناسی مثبت، مطالعه‌ی علمی عملکرد آرمانی انسان است و هدف آن کشف و ترویج عواملی است که رشد و شکوفایی افراد و جوامع را امکان‌پذیر می‌سازد» (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۰). این تعریف، تعریفی است که سلیگمن از روانشناسی مثبت‌نگر ارائه کرده است.

«روانشناسی مثبت‌نگر، سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی بیان می‌کند» (صدوقی و همکاران، ۱۳۹۷، ص. ۱۷۸). تاثیر روانشناسی مثبت بر کارکرد درست روان فرد بسیار واضح است. در روانشناسی مثبت‌نگر عواملی مانند «امید، شادی و معنویت» (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۲، ص. ۱۸۸۶) مطرح می‌شوند. این عوامل نقش مهمی در کارکرد مثبت روانشناختی افراد دارند؛ زیرا شادی و موارد مطرح شده در روانشناسی مثبت‌نگر، از جمله هیجانات مثبت هستند و هیجانات مثبت سبب رفع و

کاهش اختلالات روانی می‌شوند. «روانشناسی مثبت‌نگر موجب ارتقای احساس مثبت بیشتر و ارزشمندی در زندگی فرد می‌شود» (کوهن و همکاران، ۲۰۱۰)

تا اینجا با مفهوم کلی روانشناسی مثبت‌نگر آشنا شدیم. در ادامه با مولفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر، یافته‌ها و اهداف آن آشنا می‌شویم.

۳-۱- مولفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر:

امید و امیدواری، خوشبینی، شادی، رضایت، فضایل اخلاقی، بخشش، انعطاف‌پذیری، تشکر، شکرگزاری و... از جمله مولفه‌های روانشناسی مثبت‌نگر هستند. در ادامه به بررسی مختصر هر کدام از موارد یادشده می‌پردازیم.

امید: انتظار، آرزو، یعنی اشتیاق یا تمایل برای روی دادن یا انجام امری همراه با آرزوی تحقق آن.

خوشبینی: یعنی داشتن نگرش مثبت به افراد و جهان پیرامون، «خوشبین بودن به صورت کلی به این معنا است که فرد در رابطه با موقعیت پیش آمده، انتظار بهترین نتیجه‌ی ممکن را داشته باشد» (حمزه‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱، ص. ۴۲).

شادی: یک حالت روانی که در آن فرد احساساتی مانند عشق، لذت و... را تجربه می‌کند. «شادی به معنی دلبستگی به خود و دیگران است» (باقری خلیلی، ۱۳۸۶، ص. ۵۳).

رضایت: رضایت یعنی رخصت، اجازه، «خشنودی» (فرهنگ معین، جلد دو)

فضایل اخلاقی: فضایل اخلاقی یعنی صفات اخلاقی مثبتی که موجب سعادت انسان می‌شود مانند صبر، توکل، قناعت و...

بخشش: بذل، گذشت، داد، دهش. «بخشش تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای رفع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار است» (اینرایت و همکاران، ۱۹۹۸).

انعطاف‌پذیری: انعطاف‌پذیری یک فرایند پویا است که فرد علیرغم مشکلات یا آسیب‌ها، با محیط و شرایط جدید انطباق پیدا می‌کند.

تشکر: تشکر معادل با کلمه‌ی سپاسگزاری است و کاری شایسته و اخلاقی و نوعی ابراز احساسات مثبت محسوب می‌شود.

شکرگزاری: شکرگزاری کلمه‌ای است که بیشتر در رابطه با سپاس و قدردانی از نعمات و الطاف خداوند به کار می‌رود.

شکرگزاری یکی از شاخص‌های مهم در سلامت روان است و «با احساسات منفی نظیر استرس سازگار نیست» (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۹، ص. ۴)

۳-۲- اهداف روانشناسی مثبت‌نگر:

روانشناسی مثبت می‌خواهد تا کیفیت زندگی افراد به واسطه‌ی توجه به جنبه‌های مثبت افزایش یابد، از این طریق بسیاری از آسیب‌های روانی که به دلیل مشکلات زندگی متوجه افراد می‌شود، از بین می‌رود و به‌گونه‌ای می‌توان گفت که «تمرکز روانشناسی مثبت‌نگر به سمت به وجود آمدن کیفیت‌های مثبت است» (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۰).

توجه به نکات مثبت در زندگی سبب تغییرات مثبت نیز می‌شود و این تاثیرات مثبت می‌تواند احساسات فرد را تقویت کند، به فرد کمک کند تا نقاط قوت خود را بشناسد، به فرد کمک کند تا توانایی‌های خود را افزایش دهد و... . روانشناسی مثبت‌نگر به دنبال شادی انسان و ارتقای سلامت روان او می‌باشد.

۳-۳- یافته‌های روانشناسی مثبت‌نگر:

تعدادی از یافته‌های مهم روانشناسی مثبت‌نگر به شرح زیر است:

اهمیت قدردانی:

قدردانی مولفه‌ای مهم در زندگی فرد است. قدردانی به معنای سپاس و خشنودی است و نوعی احساس مثبت به حساب می‌آید و سهم زیادی در شادی فرد دارد؛ به این معنی که هرچه قدردانی فرد بیشتر باشد، فرد شادتر خواهد بود.

غرق شدن در لحظه و تعلیق ذهنی سبب لذت بردن از زندگی می‌شود:

غرق شدن در لحظه یا غرقگی یک حالت ذهنی است که در طی آن وقتی فرد مشغول به انجام کاری است، چنان بر روی انجام آن تمرکز می‌کند که در آن غرق می‌شود و گذر زمان را حس نمی‌کند. روانشناسی مثبت‌نگر به این نکته توجه دارد که اگر ما در کاری غرق شویم، می‌توانیم لذت بیشتری از انجام آن ببریم و احساسات مثبت بیشتری از این راه در وجود ما ایجاد می‌شود. معنویت در زندگی مهم است:

معنویت رکن مهمی در داشتن احساسات مثبت می‌باشد؛ زیرا معنویت در افزایش شادکامی و خوشبینی بسیار موثر است و

سبب کاهش افکار و هیجانات منفی و مواردی مانند اضطراب می‌شود.

باید خوشبین بود:

خوشبینی یک نگرش مثبت است. در خوشبینی فرد نگاه مثبتی به افراد و جهان اطراف خود دارد. روانشناسی مثبت‌نگر اظهار می‌کند که خوشبین بودن سبب احساسات مثبت و فشار روانی کمتری در فرد می‌شود.

در زندگی باید به دنبال بخشش بود:

بخشش یعنی گذشت از خطا. بخشش عملی آگاهانه است و به وسیله‌ی آن، فشار روانی ناشی از عصبانیت و کینه، کم می‌شود و احساسات منفی را کاهش می‌دهد و احساسات مثبت را جایگزین می‌کند.

و...

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش خوزستان میاب، دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

۴- بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به تحقیق پیرامون روانشناسی مثبت‌نگر پرداخته شد و مواردی مانند تاریخچه، مولفه‌ها، اهداف و یافته‌ها روانشناسی مثبت‌نگر مورد بررسی قرار گرفت. در روند پژوهش، از منابع علمی استفاده شد و با مقایسه نتایج حاصل از این پژوهش با پژوهش‌های پیشین می‌توان نتیجه گرفت که یافته‌های این مقاله مطابق با پژوهش‌های پیشین است و پژوهش‌های قبلی نتایج حاصل را تایید می‌کنند.

پیشنهاد می‌شود با توجه به کارکرد روانشناسی مثبت، از این شاخه روانشناسی در مدارس بهره گرفته شود؛ زیرا بیشتر دانش‌آموزان به علت فشار درس، افکار منفی دارند و این امر موجب به افسردگی یا اضطراب و... در آنان می‌شود و در این راستا روانشناسی مثبت‌نگر به آنان کمک بسیاری می‌کند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بیشتری در رابطه با روانشناسی مثبت صورت گیرد تا کارکردهای این شاخه‌ی مهم از روانشناسی، بیشتر آشکار گردد. پیشنهاد می‌شود در بحث ارتباطات اجتماعی از روانشناسی مثبت‌نگر بهره گرفته شود؛ زیرا در آن صورت روابط اجتماعی افراد با دیگران بهبود یافته و از میزان خشونت اجتماعی کاسته می‌شود. پیشنهاد می‌گردد یافته‌های روانشناسی مثبت‌نگر مورد استفاده خانواده‌های دارای سالمند یا سراهای سالمندان قرارگیرد تا امید و شادی در سالمندان افزایش یابد. پیشنهاد می‌شود از یافته‌های روانشناسی مثبت‌نگر در تربیت کودکان استفاده شود تا کودکان روان سالم‌تری داشته باشند.

منابع

- ابراهیمی، امراله، اعرابی، سبحان و خالویی، محمدمهدی (۱۳۹۲). مقایسه سلامت روان و مولفه‌های روانشناسی مثبت (امید، شادی و معنویت) در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان برحسب سال‌های مختلف تحصیلی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی. *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*. دوره ۳۱، شماره ۲۶۱، ۱۸۹۶-۱۸۸۵.
- باقری خلیلی، علی‌اکبر (۱۳۸۶). شادی در فرهنگ و ادب ایرانی. *نشریه مطالعات ملی*. دوره ۸، شماره ۲، ۸۰-۵۳.
- حسین‌آبادی، صدیقه، پورشهریاری، مه‌سیما و زندی‌پور، طیبه (۱۳۹۶). اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روانشناختی مادران دارای فرزند دارای اوتیسم. *نشریه توانمندسازی کودکان/استثنایی*. دوره ۸، شماره ۲۱، ۶۰-۵۴.
- حمزه‌زاده، مرضیه، باقریان، فاطمه و منصوری‌سپهر، روح‌الله (۱۳۹۱). تاثیر خوشبینی بر سوگیری توجه در تعامل با هدفداری. *نشریه روانشناسی معاصر*. دوره ۷، شماره ۲، ۵۰-۴۱.
- حیدری، حکیمه (۱۴۰۰). تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر. هفتمین همایش تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر.
- صدوقی، مجید و میرزایی‌علی‌آبادی، فاطمه (۱۳۹۷). تبیین بهزیستی روانشناختی براساس مولفه‌های روانشناسی مثبت. *فصلنامه رایش روانشناسی*. دوره ۷، شماره ۳، ۱۹۸-۱۷۷.
- معین، محمد (۱۳۵۱). فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- مقصودی، جهانگیر، پورخاقان، نیلوفر، یادگارفر، قاسم و قزلباش، سیما (۱۳۹۹). بررسی تاثیر برنامه شکرگزاری بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی تکنسین‌های اورژانس پیش بیمارستانی. *نشریه سلامت کار/ایران*. دوره ۱۷، شماره ۱، ۱۱-۱.
- نجاتی، وحید، کمری، سامان و شهیدی، شهریار (۱۳۹۶). شناخت مثبت‌نگر: ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و



مثبت‌نگری. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. دوره ۱۱، شماره ۲، ۱۸-۲.
 یعقوبی، ابوالقاسم و نسائی‌مقدم، بیان (۱۳۹۸). اثربخشی روش مداخله‌ای روانشناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی. دوره ۲۵، شماره ۱، ۲۵-۱۴.

Seligman, M. E. P & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
 Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449).
 Stoner, C. R., Orrell, M., & Spector, A. (2018). The Positive Psychology Outcome Measure (PPOM) for people with dementia: Psychometric properties and factor structure. *Archives of gerontology and geriatrics*, 76, ۱۸۲-۱۸۷.
 Lai, S. T., Lim, K. S., TANG, V., & Low, W. Y. (2018). Positive psychological interventions for people with epilepsy: An assessment on factors related to intervention participation. *Epilepsy & behavior: E&B*, 80, 90-۹۷.
 Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual review of clinical psychology*, 1, 629-651.
 Cohn . MA, Fredrickson . BL. In search of durable positive psychology interventions: predictors and consequences of long term positive behavior change. (2010). *The Journal Positive Psychology*. 5(5), 355-366
 Seligman, C. K., & Rider, E. A. (2006). *Life-span Human Development*. Canada: Thomson & Wadsworth.
 Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison, WI: Universiti of Wisconsin Press.