

مروری بر مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر

مرضیه هاشمی^{۱*}

۱- استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خاتم

* m.hashemi2@khatam.ac.ir

چکیده

روانشناسی مثبت‌نگر با ایجاد دیدی متفاوت به سلامت روان در پی به حداکثر رساندن بهزیستی روانی، رضایت و شادی در انسان‌هاست. جهت ایجاد این امر از مداخلات مربوط به روانشناسی مثبت‌نگر سود می‌برد تا به افزایش احساسات، رفتارها و شناخت‌های مثبت و بهزیستی روانی بپردازد. مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر نیز در ایجاد بهبودی برای طیف وسیعی از اختلالات مورد ارزیابی قرار گرفته است و اثربخشی درمانی آن نشان داده شده است. بنابراین آگاهی از این روش برای درمانگرانی که در حوزه‌ی افزایش قابلیت‌های انسانی فعالیت دارند، این شاخه از روانشناسی و مداخلات آن می‌تواند بسیار جالب توجه باشد.

واژگان کلیدی: مداخلات، روانشناسی مثبت‌نگر

۱- مقدمه

اگرچه روانشناسی در نیمه‌ی دوم قرن بیستم عمدتاً در خصوص درمان و بهبود آسیب‌ها و اختلالات روانی بود، امروزه شاهد آنیم که پژوهش‌های چشم‌گیری متمرکز بر شکوفایی و رشد کیفیت‌های مثبت انسانی، صورت می‌گیرد. این تغییر در علاقه‌ی روانشناسان از ترمیم و درمان آسیب‌ها به تلاش در جهت رشد دادن توانمندی‌ها، طی سخنرانی مارتین سلیگمن^۱ در سال ۱۹۹۸ و مقاله سلیگمن و سیگزنمهالی^۲ (۲۰۰۰) نشأت گرفت (میرز، ورکوم و باکر^۳، ۲۰۱۳). به عبارت دیگر روانشناسی

¹ Martin Seligman

² Seligman & Csikszentmihalyi

³ Meyers, Woerkom & Bakker

مثبت‌نگر^۴ از اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ ایجاد شده است (اسنایدر و همکاران^۵، ۲۰۱۶) و توسعه‌ای گسترده و سریع داشته است (راسک و واترز^۶، ۲۰۱۳).

با دید نوین نسبت به سلامت روان و استفاده از روانشناسی مثبت‌نگر به‌عنوان سردمدار این نگاه، می‌توان از بسیاری از مشکلات مربوط به سلامت روان کاست. به‌طوریکه سلامت روان به‌طور گسترده‌ایی، دیگر به معنی عدم وجود ناراحتی یا اختلال نیست بلکه حالات مثبت مانند بهزیستی روانی^۷ (SWB) نیز یکی از نشانگرهای آن است (سالدو، سویچ و مرسر^۸، ۲۰۱۳). دیدگاه سنتی بر توسعه سلامت روان به‌طور گسترده‌ایی بر درمان زخم‌ها، حل مشکلات و کاهش استرس که به‌عنوان ریشه اختلالات هستند، تاکید داشته است (سلیگمن و سیکزمنهالی^۹، ۲۰۰۰). این در حالی است که تنها متمرکز ماندن بر حالات هیجانی منفی (مانند اضطراب و افسردگی) منجر به ایجاد دیدی محدود به سلامت روان می‌شود. عدم وجود بیماری روانی تنها یک قسمت از تعادل است که با وجود بهزیستی روانی تکمیل می‌شود (سالدو و همکاران، ۲۰۱۳).

در این رویکرد درمانی به مطالعه‌ی علمی نقاط قوت و توانمندی‌های انسانی پرداخته می‌شود و بدین ترتیب افراد و جوامع فرصت رشد یافتن می‌یابند. این درحالی است که بدون در نظر گرفتن شرایط فرد بر ایجاد سطوح بالای شادی تمرکز می‌شود (گابل و هایدت^{۱۰}، ۲۰۰۵). درمانگران در این دیدگاه در پی ایجاد رضایت، لذت و خشنودی بیشتر در مراجعان خود هستند تا به دنبال کم کردن غم و نگرانی. به‌علاوه به دنبال ایجاد نقاط قوت و نه اصلاح نقاط ضعف و ایجاد یک زندگی بامعنی و هدفمند هستند که طبیعتاً ایجاد این شرایط تنها با رفع درد و ناراحتی ایجاد نمی‌شود (داک ورث، استین و سلیگمن^{۱۱}، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر روانشناسان مثبت‌نگر سعی در کمک به افراد آسیب دیده دارند تا آن‌ها بتوانند بر آسیب‌های خود غلبه نمایند. به‌علاوه این روانشناسان به افرادی هم که آسیب خاصی ندارند کمک می‌کنند تا به ایجاد یک زندگی مطلوب بپردازند (سلیگمن و سیکزمنهالی، ۲۰۰۰).

هدف اصلی این شاخه از روانشناسی تشخیصی، رشد و ارزیابی مداخلاتی است که هدفشان افزایش بهزیستی^{۱۲} است (وود و جانسون^{۱۳}، ۲۰۱۶) تا کاهش نشانه‌های آسیب‌شناسی روانی (کار و همکاران^{۱۴}، ۲۰۲۰). برای رسیدن به چنین هدفی

⁴ Positive psychology

⁵ Snyder et al

⁶ Rusk & Waters

⁷ Subject well-being

⁸ Suldo, Savage & Mercer

⁹ Seligman & Csikszentmihalyi

¹⁰ Goble & Haidt

¹¹ Duckworth, Steen & Seligman

¹² Wellbeing

روانشناسان مثبت‌نگر از مواردی به این شرح استفاده می‌کنند: تعیین اهداف ارزشمند، تصویرسازی در مورد بهترین خود ممکن، استفاده از نقاط قوت، چشیدن لذت‌های گذشته یا حال، جریان داشتن، سپاسگزار بودن برای تجارب مثبت، ایجاد خوش‌بینی، تقویت روابط، تمرین مهربانی، رشد سخاوت‌ندی، شجاع بودن، مشارکت در رشد یافتن پس از حوادث آسیب‌زا و تمرین بخشش (پارکز و لایوس^{۱۵}، ۲۰۱۶؛ پارک و اسکالر^{۱۶}، ۲۰۱۴).

منطق زیربنایی مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر^{۱۷} (PPIs) بر این اساس قرار دارد که بهزیستی و آسیب‌شناسی روانی با یکدیگر دارای همبستگی هستند (وسترهوف و کیز^{۱۸}، ۲۰۱۰). تعاریف متعددی تا به حال درخصوص PPIs ارائه شده است. یک تعریف جامع توسط سین و لیوبامیرسکی^{۱۹} (۲۰۰۹) بیان شده است. PPIs را شامل تمامی مداخلاتی می‌دانند که هدفشان افزایش احساسات، رفتارها و شناخت‌های مثبت است. هندریکس، شوتانوس- دیجتارا، حسن‌خان، جانگ و بوهلمجر^{۲۰} (۲۰۱۹) مداخلات روانشناسی مثبت را تمامی مداخلاتی می‌دانند که هدف آن‌ها افزایش احساسات، رفتارها و شناخت‌های مثبت است و از لحاظ نظری و تجربی نیز براساس راهبردهای افزایش بهزیستی قرار دارند. روانشناسی مثبت‌نگر به مقایسه چند ساخت می‌پردازد که در ایجاد بهزیستی روانی دخیل هستند. این ساخت‌ها عبارتند از شکرگزاری، ذهن‌آگاهی و روابط اجتماعی (برکهارد، منیکاواساگار، بترهام و هانری- پاولویک^{۲۱}، ۲۰۱۵). بهزیستی روانی تحت عنوان یک تعریف کارکردی علمی از شادی، شامل یک خودارزیابی شناختی و عاطفی از زندگی و توقعات فرد تعریف می‌شود (داینر، سولون و لوکاس^{۲۲}، ۲۰۰۹).

مطابق با نظر روانشناسان مثبت‌نگر فنون مورد استفاده‌ی آن‌ها نه تنها از سطح افسردگی می‌کاهد بلکه راه و روش صحیح زیستن و در نتیجه‌ی آن رضایتمندی از زندگی و راه رسیدن به سعادت را نیز به افراد آموزش می‌دهد (سلیگمن، رشید و پارکس^{۲۳}، ۲۰۰۶). پژوهش‌های صورت گرفته در به‌کارگیری روانشناسی مثبت‌گرا حاکی از آنند که این درمان برای طیف وسیعی از اختلالات و مسائل روانشناختی موثر است. به عنوان نمونه این درمان برای افزایش سلامت، ارتباطات، شادی و

¹³ Wood & Johnson

¹⁴ Carr et al

¹⁵ Parks & layous

¹⁶ Park & Scheuller

¹⁷ Positive psychology interventions(PPIs)

¹⁸ Westerhof & Keyes

¹⁹ Sin & Lyubomirsky

²⁰ Hindriks, Schotanus- Dijkstra, Hassankhan, Jang & Bohlemijer

²¹ Burckhardt, Manicavasagar, Batterham & Hadzi- Pavlovic

²² Diener, Scollon & Lucas

²³ Seligman, Rashid & Parks

موفقیت تحصیلی (علام^{۲۴}، ۲۰۲۱) مشکلات مربوط به استرس (فرناندز، سوبلت و وانکنهو^{۲۵}، ۲۰۲۱) افزایش شکرگزاری، امید و نیروبخشی شخصیتی (آنتارامین، هوبنر، هیلز والیوس^{۲۶}، ۲۰۱۰) موثر بوده است. در نوجوانان مداخلات روانشناسی مثبت با کاهش افسردگی و نشانه های استرس و همین طور افزایش کلی بهزیستی (مینکاواساگا و همکاران، ۲۰۱۴) افزایش چشمگیری در امید و همین طور رضایت از زندگی و خود ارزشمندی (مارکز و همکاران^{۲۷}، ۲۰۱۱) افزایش اعتمادبه نفس، ادراک حمایت اجتماعی و ارتقا عزت نفس در دانشجویانی که در معرض خطر خودکشی بوده اند (اندرسون، بخت، گانیر-ویلاریا^{۲۸}، ۲۰۱۹) و بهبود اضطراب، افسردگی، استرس روانی، ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی (آنتون، دیور، آندروتی و کانگارد^{۲۹}، ۲۰۱۸) در ارتباط است. مطابق با آنچه بیان شد در این مقاله بر آن بودیم که مروری کلی بر پدیدایی روانشناسی مثبت‌نگر، مداخلات و پژوهش‌های صورت گرفته در خصوص اثربخشی درمانی این مداخلات داشته باشیم.

۲- بحث و نتیجه‌گیری

از نیمه‌ی دوم قرن بیستم شاهد تغییراتی در حوزه‌ی سلامت روان بوده‌ایم. تاکید بر درمان و اختلالات روانی جای خود را بر شکوفایی و رشد توانمندی‌های انسانی داده است. مارتین سلیگمن با ایجاد روانشناسی مثبت‌نگر نقشی عمده در این فرآیند برعهده داشت. به‌علاوه تعاریف مربوط به سلامت روان نیز دستخوش تغییرات چشم‌گیری شده است به‌طوری‌که در تعاریف جدید سلامت روان، نه تنها نبود اختلالات را شامل می‌شود، بلکه حالات مثبت نیز یکی از نشانه‌های آن محسوب می‌شود. در دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر به بررسی نقاط قوت و توانمندی‌ها پرداخته می‌شود و سعی بر آن است که افراد سطوح بالای شادی را تجربه کنند.

درمانگران سعی بر آن دارند که رضایت و لذت را در مراجعان خود ایجاد کنند و با ایجاد تغییرات در ضعف‌ها زندگی با خشنودی بیشتری برای مراجعان خود ایجاد کنند. به‌عبارت‌دیگر هدف اصلی این شاخه از روانشناسی افزایش بهزیستی روانی است. جهت رسیدن به این هدف از مداخلاتی چون تعیین اهداف ارزشمند، تصویرسازی در مورد بهترین خود ممکن، استفاده از نقاط قوت، چشیدن لذت‌های گذشته یا حال، جریان داشتن، سپاسگزار بودن برای تجارب مثبت، ایجاد خوش‌بینی، تقویت

²⁴ Alam

²⁵ Ferrandez, Soubelet & Vankenhove

²⁶ Antaramian, Huebner, Hills & Valios

²⁷ Marques et al

²⁸ Anderson, Bekhet & Garneir- Villarrea

²⁹ Antoine, Dauvier, Andreotti & Congard

روابط، تمرین مهربانی، رشد سخاوتمندی، شجاع بودن، مشارکت در رشد یافتن پس از حوادث آسیب‌زا و تمرین بخشش استفاده می‌شود.

مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر شامل مداخلاتی است که هدف آن‌ها افزایش احساسات، رفتارها و شناخت‌های مثبت است و در جهت افزایش بهزیستی روانی عمل می‌کند. اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر برای طیف وسیعی از اختلالات و متغیرهای روانشناختی نشان داده شده است. بنابراین کسب آگاهی از این رویکرد درمانی برای متخصصان بهداشت روان که دغدغه‌ی بهبود وضعیت روانی افراد را دارند، می‌تواند بسیار سودمند واقع شود. چراکه مطابق با منطق زیربنایی این شاخه از روانشناسی، سلامت روان نه تنها نبود آسیب‌شناسی روانی است بلکه بهزیستی روانی و رضایت از زندگی و راه‌های دستیابی به سلامت روان نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. درمانگری که چنین دیدگاه و دانشی را دارا باشد به بهترین شکل می‌تواند به مراجعان خود در جهت رسیدن به شکوفایی و داشتن زندگی بهتر همراه با خشنودی بیشتر کمک کند.

منابع

Alam, A. (2021). Positive Psychology goes to School: Conceptualizing Students' Happiness in 21st Century Schools while 'Minding the Mind!' Are we there yet? Evidence-Backed, School-Based Positive Psychology Interventions. *SPAST Abstracts*, 1(01).

Antaramian, S. P., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462.

Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences*, 122, 140-147.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 1-20.

Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Miller, L. M., Talbot, E., & Lum, A. (2015). A web-based adolescent positive psychology program in schools: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 17(7).

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness.

Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134.

- Ferrandez, S., Soubelet, A., & Vankenhove, L. (2021). Positive interventions for stress-related difficulties: A systematic review of randomized and non-randomized trials. *Stress and Health*.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*, 21(1), 357-390.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- Manicavasagar, V., Horswood, D., Burckhardt, R., Lum, A., Hadzi-Pavlovic, D., & Parker, G. (2014). Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 16(6), e140.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two-year longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1049-1062.
- Matel-Anderson, D. M., Bekhet, A. K., & Garnier-Villarreal, M. (2019). Mediating effects of positive thinking and social support on suicide resilience. *Western journal of nursing research*, 41(1), 25-41.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618-632.
- Parks, A. C., & Layous, K. (2016). Positive psychological interventions. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (Vol. 3, pp. 439–449). American Psychological Association.
- Parks, A. C., & Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. Wiley.
- Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207–221. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2016). *Oxford handbook of positive psychology* (Third ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001>

- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of happiness studies*, 15(1), 19-42.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- White, C. A., Utzl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PloS one*, 14(5), e0216588.
- Wood, A. M., & Johnson, J. (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. Wiley

Abstract

Positive psychology seeks to maximize mental well-being, satisfaction and happiness in human beings by creating a different perspective on mental health. In order to create this, positive psychology interventions are taken to increase positive emotions, behaviors and cognitions, and psychological well-being. Positive psychology interventions have also been evaluated in relieving a wide range of disorders and their therapeutic efficacy has been demonstrated. Therefore, knowledge of this method for therapists who work in the field of enhancing human capabilities, this branch of psychology and its interventions can be very interesting.

Keywords: Interventions, Positive Psychology