

## عنوان:

### بررسی تاثیر روان شناسی مثبت گرا بر خشنودی درونی پایدار انسانها از دیدگاه سلیگمن.

نویسنده ی اول: بهنام صحرانورد، هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، sahranavardbehnam@yahoo.com

نویسنده ی دوم: زهرا خادمی، دانشگاه فرهنگیان بنت الهدی صدرار دبیل، zahrakhademi209@gmail.com

#### چکیده :

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین روان شناسی مثبت گرا با خشنودی درونی پایدار انسانها از دیدگاه مارتین سلیگمن انجام شده است. روش پژوهش توصیفی واز نوع مطالعات هم بستگی بوده است.

**یافته ها:** پدیده های روان شناختی مانند شادی، خوش بینی، امید، خلاقیت و خود ناشی از تجارب مثبت ذهن است. شادکامی و خشنودی درونی از مفاهیم اصلی و بنیادی در روان شناسی مثبت نگراست. همه ی تلاش های بالینی روان شناسی مثبت نگر معطوف به افزایش بهزیستی روانی و شادکامی است. افراد، خانواده ها و جوامع برای رسیدن به شکوفایی به افراد شاد نیاز دارند. خشنودی پایدار انسانها یا همان شادی، حالت خوب بودن ذهنی، از هیجانان مثبت و مطلوب و مجموعه ای از هیجانان (به خصوص هیجانان مثبت و لذت بخش)، نگرش ها (رضایت از زندگی)، عقاید (مانند عقیده به این که همه چیز خوب پیش خواهد رفت) و سایر حالت های ذهنی است. در واقع روانشناسی مثبت نگر، مطالعه ی علمی هیجانان مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را موجب میشوند. رویکرد مثبت نگر مدعی آن است که هیجانان مثبت، توانمندی ها و داشتن معنا در زندگی، هم در مواقع آرامش و آسایش و هم در مواجهه با سختی ها و مشکلات به افراد کمک می کنند تا زندگی بهتری داشته باشند.

#### نتایج زیر از پژوهش حاضر به دست آمده اند:

- ۱) افراد شاد، برون گرا و خوش بین اند و از امکان کنترل درونی برخوردار هستند.
- ۲) خوش بینی تکرار عبارتهای مثبت یا تصورات برنده شدن نیست، بلکه در روش اندیشیدن افراد در مورد علت ها نهفته است.
- ۳) افزایش هیجانان مثبت، مشغولیت، معنا و ارتقای توانمندی های افراد، نه تنها باعث کاهش مشکلات هیجانی آنها میشود، بلکه به طور مستقیم در افزایش میزان خشنودی پایدار آنها موثر است.

#### واژگان کلیدی: روان شناسی مثبت گرا، خشنودی درونی پایدار، دیدگاه سلیگمن.

#### مقدمه:

روان شناسی مثبت نگر، برای اولین بار در سال ۲۰۰۰ توسط مارتین سلیگمن مطرح شد و یکی از جدیدترین شاخه های روان شناسی است. این زمینه های خاص از روان شناسی بر موفقیت و انسان تمرکز دارد. روان شناسی مثبت نگر، یک رویکرد تازه ای در روان شناسی است که بر فهم و تشریح شادکامی و احساس ذهنی بهزیستی و نیز پیش بینی دقیق عواملی که بر این مقوله ها موثرند، تمرکز و تاکید دارد. (برتولینو، ۲۰۱۲). روان شناسی مثبت نگر مطالعه ی علمی هیجانان مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را موجب می شوند. (سلیگمن و میهالی، ۲۰۰۰). هدف اصلی روان شناسی مثبت نگر شکوفایی قابلیت های شادکامی، امید به زندگی، سبک خوش بینی، بهزیستی روان شناختی و سلامت افراد و دست یابی به سازگاری و شادکامی و اعتماد به نفس و ویژگی های مبتنی از این قبیل می باشد. اهمیت روان شناسی مثبت نگر در این مورد بیان م شود که مواجهه با سختی ها باعث آشکار شدن توانمندی های فرد می شود. هم چنین روان شناسی مثبت در کمک به افراد برای شاد شدن و رضای بیشتر است. (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶). این توانمندی ها شامل