



دانشگاه پیام نور

روان‌شناسی مثبت‌نگر

(رشته روان‌شناسی)

دکتر طاهره گلستانی‌بخت

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک‌درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست

هفت نه	مقدمه پیشگفتار
۱	فصل اول: پیشینه روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱	- مقدمه
۴	بنیانگذار روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین، ایی، پی، سلیگمن
۱۵	- روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۸	- شبکه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۱	هسته‌های نظارتی شبکه روان‌شناسی مثبت‌نگر
۳۲	تجارب ذهنی مثبت در آینده
۵۷	فصل دوم: بهزیستی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر
۶۰	بهزیستی ذهنی
۶۷	مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی
۸۶	- شادکامی چیست؟
۸۹	- نظریه‌های شادکامی
۹۵	- منابع شادکامی
۹۹	- مدل شادکامی
۱۰۶	مقیاس‌های اخیر بهزیستی و ماهیت غیرنظام‌دار یافته‌ها
۱۰۹	شاخص‌های اقتصادی در مقابل شاخص‌های بهزیستی
۱۱۵	فصل سوم: عوامل مؤثر بر بهزیستی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۱۵	- عوامل فرهنگی اجتماعی و بهزیستی
۱۳۵	- عوامل اقتصادی و بهزیستی
۱۴۸	- بهزیستی شغلی
۱۷۷	- سلامت و بهزیستی
۱۹۲	- سیستم شاخص‌های ملی برای ارزیابی بهزیستی
۲۰۵	فصل چهارم: پیشگیری و درمان از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۰۵	پیشگیری در روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۰۸	- درمان در روان‌شناسی مثبت‌نگر
۲۱۲	- نظام‌نامه سلامت روانی
۲۲۲	- علوم اجتماعی مثبت‌نگر
۲۲۷	منابع
۲۳۰	پیوست‌ها
۲۳۰	۱. پرسش‌نامه شادکامی
۲۳۹	۲. پرسش‌نامه بهزیستی ذهنی

تقدیم به همه مثبت نگران

و

مثبت اندیشان این مرز پر گهر

مقدمه مؤلف

هدف از تدوین این کتاب، معرفی مکتب روان‌شناسی مثبت‌نگر از دیدگاه بنیانگذار آن، مارتین، ایی، پی، سلیگمن است. روان‌شناسی مثبت‌نگر در حوزه‌های مختلف به‌ویژه در حوزه سلامت روان سرعت در حال گسترش است.

در ۴ بخش این کتاب سعی شده اطلاعات جامع و مفیدی در خصوص نحوه شکل‌گیری این مکتب، قوانین اصلی حاکم بر رفتار انسان، ویژگی‌های مثبت، افراد مثبت‌نگر، نهادها و سازمان‌های مثبت، اجتماع و همچنین جوامع مثبت ارائه گردد. ۲ پرسش‌نامه شادمانی و بهزیستی ذهنی نیز به پیوست آمده است.

وجود کاستی در این کتاب به‌عنوان اولین اثر مؤلف امری بدیهی است لذا از همه علاقمندان، استادان و دانشجویان محترم تقاضا می‌شود هر گونه پیشنهاد یا نظر ارزشمند خود را برای مؤلف از طریق آدرس الکترونیکی tahereh.golestani@yahoo.com ارسال نمایند تا با این کار به غنای هر چه بیشتر این اثر در ویرایش‌های بعدی کمک شود.

دکتر طاهره گلستانی بخت

پیشگفتار

"روانشناسی فقط مطالعه و بررسی ضعف‌ها و آسیب‌ها نیست؛ بلکه مطالعه فضیلت، محسنات، توانایی، استقامت و نقطه قوت نیز می‌باشد. درمان فقط ترمیم و بهبود آسیب‌ها نیست، بلکه پرورش خوبی‌ها و توانمندی‌های موجود در درون نیز می‌باشد." (مارتین ایی پی سلیگمن)

روانشناسی مثبت‌نگر عمری کوتاه ولی بسیار پربار و گسترده دارد. زمانی که دکتر مارتین ایی پی سلیگمن ریاست انجمن روانشناسی آمریکا را بر عهده داشت، در مقالاتی سعی کرد که روان‌شناسان را نسبت به مسئولیت و هدف فراموش شده آگاه کند: ساختن و بنا کردن قدرت و توانایی آدمی و پرورش استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها. او این توجه و تأکید را روانشناسی مثبت‌نگر نامید.

سلیگمن همراه با همکارانش در مقدمه‌ای در شماره ویژه مجله روان‌شناسان آمریکایی در ۲۰۰۱ این دیدگاه را چنین معرفی کرد:

روانشناسی مثبت‌نگر چیست؟ در حقیقت چیزی بیش از مطالعه علمی توانایی، نقطه قوت و ویژگی‌ها و محسنات نیست. روانشناسی مثبت‌نگر به بازنگری "انسان‌های عادی" و با علاقه به یافتن آنچه صحیح است، آنچه مؤثر است و اینکه چه تغییر و رشدی صورت می‌گیرد، می‌پردازد. "طبیعت کنشی، مؤثر و باکفایت انسان‌ها، به کارگیری سازگاری و مهارت‌های آموخته شده چیست؟ و چگونه روان‌شناسان این حقیقت را توصیف می‌کنند که علی‌رغم تمامی مشکلات، اکثریت مردم زندگی را بر مبنای منزلت و ارزش و هدف تنظیم می‌کنند؟" لذا روانشناسی مثبت‌نگر تلاشی است برای تشویق و توصیه به روان‌شناسان که دیدگاه بسیار باز و مشتاقانه و حاکی از تحسین در خصوص توانایی‌های آدمی، انگیزه‌ها و ظرفیت‌ها را به کار گیرند.

در نتیجه روانشناسی مثبت‌نگر آنچه را که انسان‌ها درست انجام می‌دهند و چگونگی انجام آن را مورد مطالعه قرار می‌دهد، این مطالعه آنچه که آنان در مورد خود، خانواده و اجتماع انجام می‌دهند را در بر می‌گیرد. علاوه بر این نگرش روانشناسی

مثبت‌نگر به انسان‌ها کمک می‌کند تا این کیفیت که به موفقیت‌های بیشتر برای شخص و دیگران منتهی می‌شود را رشد و توسعه دهند.

در ابتدا علم روان‌شناسی بیشتر به سه هدف تأکید داشت، درمان اختلالات روانی، یافتن و رشد و تقویت مهارت‌ها، بنا کردن یک زندگی بهنجار و ارضا کننده، با گذشت زمان روان‌شناسان دریافتند که این سه هدف اولیه نمی‌تواند جوابگوی این علم و خواست‌های انسان باشد. لذا توجه و نیاز به هدف‌های بسیار بیشتری را برای انسان‌ها مطرح کردند. روان‌شناسی مثبت‌نگر توجه به احساسات مثبت، بهزیستی، شادی و شادمانی و نقش بسیار مهم آنها در بهبود و رشد و شکوفایی زندگی شد.

اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر بسیار گسترده و با اهمیت است، از جمله زمینه‌های اساسی و مسئولیت این دیدگاه می‌توان به این موارد اشاره کرد: زندگی خوب، انسان‌های خواهان روابط اجتماعی و جامعه‌ای مثبت، انسان‌هایی مترقی، رشد یافته و شکوفا، پرورش استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌ها که مرکز و اساس بهزیستی هستند.

این مکتب با وجود عمر کوتاه خود، رشد بسیاری داشته است و هر روز، نیاز به این توجه و تلاش در شناخت انسان از جنبه‌های مختلف، خصوصاً توانمندی‌ها، ادراکات، احساسات، خواست‌ها و تمایلات و نقش هر یک از آنها در ساخت یک انسان سالم‌تر، مثبت‌تر و موفق‌تر بیشتر شناخته می‌شود.

بسیار خوشحالم که کتاب حاضر که حاصل تلاش سرکار خانم دکتر طاهره گلستانی بخت می‌باشد، به این مهم پرداخته است و تا حدودی خلأ موجود در شناساندن این زمینه بسیار مطرح و مؤثر در جامعه را پر کرده است. امیدوارم با تلاش دیگر همکاران محترم روان‌شناس، این دیدگاه که می‌تواند موجب تحول اساسی در زندگی و جامعه گردد، بیشتر در بحث‌های علمی، نظری و کاربردی روان‌شناسی، بهداشت روان، روان درمانی و جامعه‌شناسی مورد بررسی و شناخت قرار گیرد.

دکتر بهروز بیرشک

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران،

انستیتو روانپزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان

فصل اول

پیشینه روان شناسی مثبت نگر

مقدمه

بعد از جنگ جهانی دوم که علم روان شناسی به لحاظ نظری و کاربردی، مترادف با علم "شفا" شد، این علم صرفاً به درمان اختصاص یافت. تأکید این رشته بر اصلاح و بهبود آسیب ها در قالب مدل پزشکی به ویژه بر اختلال کنش های انسانی بود، بنابراین به علت توجه انحصاری به آسیب شناسی، جنبه های مثبت افراد، شکوفایی و ارتقای فرد و جامعه نادیده گرفته شد. در دهه های اخیر، روان شناسی مثبت نگر^۲ به عنوان تلاشی برای بررسی توانمندی های انسان، بستر مطالعاتی درباره ی جنبه های مثبت همچون بهزیستی^۳ و شادکامی در حوزه های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی و دانشگاهی گسترش یافته است. "مارتین، ایی، پی، سلیگمن"^۴ (۱۹۹۸) پس از ۳۰ سال مطالعه و بررسی درباره ی افسردگی، ابعاد مثبت انسان را مد نظر قرار داد و مکتب روان شناسی مثبت نگر را برای مطالعه کارکردهای بهینه ی انسان ارائه کرد. به نظر او متأسفانه بیشتر مردم، درباره ی یک زندگی شاد و رضایتمندانه، اطلاع چندانی ندارند.

سلیگمن - بنیانگذار جنبش نوین روان شناسی مثبت نگر - تحولی جدید در دیدگاه روان شناسی ایجاد کرد و از تمرکز بر آسیب ها، اختلالات و بیماری های روانی به رویکرد پیشگیری با تأکید بر سلامت روان و زندگی با کارکرد بهینه روی آورد. البته پرداختن به موضوع انسان با کارکرد بهینه، پیشینه ای به قدمت تاریخ زندگی بشر دارد و

1. Healing
2. Positive psychology
3. Well-Being
4. Martin, E, P. Seligman

تعداد زیادی از اندیشمندان و فلاسفه‌ی دنیا درباره‌ی زندگی بهینه نظریاتی عنوان کرده‌اند ولی سلیگمن این موضوع را در قالب روان‌شناسی مثبت‌نگر با رویکرد علمی مورد بررسی قرار داده است.

در بیانیه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر چنین آمده است: روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه‌ی علمی کارکرد بهینه انسان است و هدف آن کشف و ارتقای عواملی است که به افراد اجازه رشد، شکوفایی و بالندگی می‌دهند. این جنبش، بیانگر تعهد جدید تعدادی چند از محققان و روان‌شناسانی است که تمرکز خود را بر سلامت روان، عوامل ایجاد کننده آن و حرکت فراسوی بیماری‌ها و اختلالات قرار داده‌اند. برای رسیدن به این هدف، کارکردهای بهینه‌ی انسان، در سطوح و ابعاد چندگانه‌ی زیستی، شخصی، ارتباطی، نهادی، فرهنگی و جهانی مورد توجه قرار گرفته است. شبکه روان‌شناسی مثبت‌نگر، در راستای تحقق اهداف یاد شده تشکیل شد و در سه سطح تجارب ذهنی مثبت^۱، افراد مثبت‌نگر^۲ و اجتماع مثبت‌نگر^۳ با محققان سایر رشته‌های مرتبط مانند، جامعه‌شناسی، اقتصاد، مردم‌شناسی و علوم سیاسی به انجام مطالعات بین رشته‌ای مبادرت کرده است. کاربرد بالقوه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر عبارت است از:

- بهبود و اصلاح آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان

- اصلاح، بهبود و ارتقای روش‌های روان درمانی

- اصلاح و بهبود زندگی خانوادگی

- اصلاح، بهبود و ارتقای ویژگی‌های مثبت‌نگر اخلاقی در جامعه

بنابراین، روان‌شناسی مثبت‌نگر، حرکتی شناخته شده در مسیر سوق دادن انسان به سوی رشد، شکوفایی و بالندگی است که نمی‌خواهد جایگزین هیچ یک از انواع درمان‌های روان‌شناختی شود. جامعه علمی، در طول دهه‌های اخیر، شاهد مطالعات و تحقیقات بی‌شماری درباره‌ی بهزیستی و شادکامی بوده است، بنابراین برای یافتن شیوه‌های دستیابی به آنها و دلایل ایجاد و نیز تداوم این ویژگی‌ها، نظریه‌های فراوانی ارائه شده است.

1. Positive Subjective Experience

2. Positive individual

3. positive Community

شواهد تاریخی و نیز تجربه‌ی روزمره زندگی، حاکی از این است که برجسته‌ترین و عمده‌ترین تمایلات بشری، رسیدن به بهزیستی و شادکامی است. با وجود تفاوت‌های فردی و نیز تنوع و اختلاف فراوان در منابع دستیابی به شادکامی، توافق قابل ملاحظه‌ای در مورد آنچه شادکامی نامیده می‌شود و اینکه آیا افراد شاد هستند یا خیر، مشاهده می‌شود.

بهزیستی، مفهومی کلی و یکپارچه است که به ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی، اطلاق می‌شود. در دیدگاه سنتی، بهزیستی صرفاً در ارتباط با سلامت جسمانی و میزان درآمد، مد نظر قرار گرفته بود، در حالی که اکنون، بهزیستی به جنبه‌های عمیق‌تر و گسترده‌تری از "بودن"^۱ بشر که زندگی را ارزشمند و معنادار می‌سازد، توجه دارد.

شادکامی به عنوان یکی از اهداف زندگی بشر و نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی در سطوح فردی و در حد زیادی در سطح نهادها و در سطح اجتماع، پذیرفته شده است. برای دستیابی به شادکامی، بهترین شیوه‌ی زندگی، زندگی معنادار و هدفمندی که ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد، پیشنهاد می‌شود (آرگیل^۲، ۲۰۰۱).

ورود به هزاره جدید، غرب را با انتخابی تاریخی مواجه کرده است، قرار گرفتن در اوج قله مدیریت اقتصادی و سیاسی جهان، همچنان می‌تواند ادامه یابد، اما نه به قیمت چشم‌پوشی از نیازهای انسانی و اساسی مردم کشورهای غربی و سایر کشورهای جهان، ادامه‌ی روند چنین مدیریتی، آن را با افزایش خودخواهی، بیگانگی از خویشان و نیز سعادت و خوشبختی کمتر و در نهایت با هرج و مرج و یأس و نومیدی مواجه خواهد کرد.

به نظر می‌رسد با وجود بهبود اوضاع در سال‌های اخیر همچون کاهش جرایم و رونق اقتصادی چشمگیر، مردم غرب همچنان نسبت به روند مسائل جاری و حتی آینده‌ی خود بدبین هستند تا حدی که داروهای ضد افسردگی در فهرست پرفروش‌ترین داروهای شرکت‌های دارویی قرار گرفته است. در ۵۰ سال اخیر افسردگی در آمریکا ۲۰ تا ۳۰ برابر شده و سن متوسط افسردگی از ۲۹/۵ سال به ۱۵-۱۴

1. Being
2. Argyle

سالگی (سن نوجوانی) کاهش یافته است. آمریکای فردگرا با گسترش روز افزون اختلال شکست فردی مواجه شده است. به اعتقاد سلیگمن، چاره‌ی درمان افسردگی برقراری تعادل بین فردگرایی و جمع‌گرایی و همچنین تعادل بین من - ما است. در واقع افسردگی و خشونت‌گرایی که دو مشکل اساسی جوانان آمریکا محسوب می‌شوند، موجب تمرکز سلیگمن بر مشکل فزاینده‌ی افسردگی و درمان آن شده است. شاید به این دلیل است که این روزها همگان در جستجو و خریدار متاع شادی و شادکامی هستند، خریداران مواد، شرکت‌های داروسازی، تولید کنندگان فیلم‌های هالیوود، کمپانی‌های اسباب‌بازی، کمپانی دیزنی که شادترین مکان دنیا محسوب می‌شود و حتی روان‌شناسان نیز به این جرگه پیوسته‌اند.

سلیگمن خواستار ایجاد تحولی جدید در دیدگاه روان‌شناسی از تمرکز بر آسیب‌ها و اختلالات و بیماری‌ها به سوی تمرکز بر بهزیستی و پیشگیری است.

بنیانگذار روان‌شناسی مثبت‌نگر: مارتین، ایی، پی، سلیگمن

دکتر مارتین سلیگمن (متولد ۱۹۴۲)، پدر ۵ فرزند، محقق و استاد روان‌شناسی دانشگاه «پنسیلوانیا» و رهبر جنبش نوین روان‌شناسی مثبت‌نگر است. سلیگمن در مورد درمان‌دگی آموخته شده، افسردگی، خوش‌بینی و بدبینی مطالعه می‌کند، حوزه‌ی فعالیتش روان‌شناسی بالینی و تدریس در دانشگاه است، او نویسنده‌ی "خوش‌بینی آموخته شده"^۱ پر فروش‌ترین کتاب سال ۱۹۹۰ و مؤلف ۱۵ کتاب و ۱۵۰ مقاله در خصوص انگیزش و شخصیت است.

معروف‌ترین و شناخته شده‌ترین کتب وی عبارتند از: - خوش‌بینی آموخته شده (۱۹۹۰)، - آنچه می‌توانیم و آنچه نمی‌توانیم تغییر دهیم (۱۹۹۳)، - کودک خوش‌بین (۱۹۹۵)، - درمان‌دگی آموخته شده (۱۹۹۳ و ۱۹۷۵)، - روان‌شناسی نابهنجار (۱۹۸۸، ۱۹۸۲) است.

سلیگمن برنده‌ی دو جایزه‌ی همکاری علمی برجسته، از انجمن روان‌شناسان آمریکا (APA)، جایزه «لورال»^۲ از انجمن آمریکایی به خاطر روان‌شناسی کاربردی و پیشگیری و نیز جایزه پیشرفت و زندگی به دلیل پژوهش درباره‌ی آسیب‌شناسی روانی

است. سلیگمن همچنین موفق به دریافت جایزه‌های تمپلتون، مک کین کتل و ویلیام جیمز از انجمن روان‌شناسان آمریکا و همچنین دریافت درجه دکترای افتخاری از اپسالا^۱ سوئد و نیز مدرسه روان‌شناسی حرفه‌ای از ماساچوست شده است. تحقیقات و نوشته‌های وی با حمایت گسترده‌ی تعدادی از سازمان‌ها و نهادها از جمله: انستیتو ملی سلامت روان (این حمایت‌ها از سال ۱۹۶۹ تا کنون تداوم داشته است)، انستیتوی ملی پیری، بنیاد ملی علم، بنیاد جاجنها^۲ و بنیاد مک آرتور انجام شده است. تحقیقش درباره‌ی پیشگیری از افسردگی جایزه‌ی مریت^۳ از بنیاد ملی سلامت روان را در سال ۱۹۹۱ از آن خود کرد. وی به مدت ۱۴ سال، رئیس برنامه‌ی آموزش بالینی بخش روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا بود و عنوان درمانگر برجسته^۴ را از دانشگاه ملی کاربردی دریافت کرد.

در سال ۱۹۹۵ جایزه‌ی انجمن روان‌شناسان پنسیلوانیا را به خاطر همکاری‌های برجسته‌ی علمی و کاربردی، دریافت کرد. سلیگمن رئیس پیشین بخش روان‌شناسی بالینی در انجمن روان‌شناسان آمریکا به عنوان مشاور در یکی از مجلات آمریکا، با ارائه‌ی مقالاتی پیشگام در زمینه‌ی اثربخشی روان‌درمانی بلند مدت، انجام وظیفه می‌کند. همچنین مشاور علمی شرکت فورسایت^۵ - مؤسسه‌ای آزمون‌ساز، که موفقیت را در مراحل مختلف زندگی پیش‌بینی می‌کند - است و ریاست علمی پروژه‌ی تلوس^۶ بنیاد مایرسون را نیز به عهده دارد. کتاب‌های سلیگمن، به بیش از ۱۲ زبان زنده‌ی دنیا ترجمه شده و در آمریکا و خارج از آن، فروش بالایی داشته است. کارهای وی در نخستین صفحات تایم، نیویورک تایمز، نیوزویک، نیوزآمریکا، دایجست ریدر و بسیاری از مجلات مشهور چاپ می‌شود. او سخنگوی علمی و کاربردی روان‌شناسی در بسیاری از برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی است. همچنین، مطالب پراکنده‌ای در مورد موضوعاتی همچون آموزش و پرورش، خشونت و درمان به رشته تحریر درآورده است. سخنرانی‌هایش در نقاط مختلف دنیا درباره‌ی آموزش و پرورش، صنعت، والدین و حوزه‌های مختلف سلامت روان انجام می‌شود.

1. Uppsala

2. Guggenheim

3. Merit

4. Distinguished practitioner

5. Foresight

6. Telos

سلیگمن در سال ۱۹۹۶ به ریاست انجمن روان‌شناسان آمریکا (APA)، با بیشترین آرای تاریخ انجمن، برگزیده شد. هدف اولیه‌ی او به عنوان یک روان‌شناس و رئیس انجمن، پیوند علم و عمل جهت شکوفایی و رشد - هدف غالب در زندگی شخصی خودش - بود.

تمرکز اصلی و نخست او، توجه به پیشگیری از جنگ‌های سیاسی نژادی و توجه به رفاه سیاسی نژادی و نیز مطالعه روان‌شناسی مثبت‌نگر است. در واقع نخستین تجربه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر با تمرکز بر اینکه چه کسی واقعاً احساس شادی و شادکامی می‌کند، آغاز شد و سلیگمن حدود ۳۵ سال در این خصوص کار کرده است. شعار جنبش او "پیشگیری مقدم بر درمان" است. سلیگمن با طرح سؤالاتی به چالش با اشتغالات قبلی روان‌شناسی پرداخت. سؤالاتی چون:

- زندگی خوب چیست؟

- چه چیزی زندگی انسان را ارزشمند می‌سازد؟

- در زندگی برای دستیابی به چه چیزی باید کوشید که ارزش به دست آوردن را

داشته باشد؟

او معتقد است درباره این مباحث، علوم رفتاری و علوم اجتماعی نقش بزرگی را ایفا می‌کنند و قادرند به نحو ماهرانه‌ای، چشم‌انداز مناسبی از زندگی صحیح و خوب - که البته قابل فهم و جذاب برای مردم و از نظر علمی نیز تجربی و دقیق باشد - ارائه دهند و بشر را به سوی بهزیستی و سلامت همه جانبه سوق دهند. سلیگمن (۱۹۹۸) عنوان می‌کند: "هنوز روی درمان متمرکز نشده‌ام، تمرکز من روی ایجاد یک علم بنیادی است. چون نمی‌خواهم اشتباهات مشابهی را تکرار کنم. نخست گمان می‌کردم موعد مرگ مراکز درمانی فرا رسیده است، اما روان‌شناسی مثبت‌نگر احتمالاً به بیماران تحت درمان می‌تواند کمک کند. آنچه ما در کلینیک‌ها انجام می‌دهیم، شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های طبیعی بیماران و تأکید بر استفاده از آن توانمندی‌ها و اصلاح ضعف‌ها و ناتوانی‌ها است. در حال حاضر حرکت ما به سوی ایجاد یک علم بنیادی است و علاقه‌مندم از علمی بنیادی حمایت کنم که کاربردهای نیرومند و منسجمی از آن پدید خواهد آمد".

در حال حاضر سلیگمن ریاست شبکه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر را که خود تأسیس کرده، به عهده دارد.

نظریه‌ها و بررسی‌های اولیه معطوف به پژوهش‌های سلیگمن

بسیاری از حقایق و نظریه‌های اساسی یادگیری مبتنی بر مطالعه‌ی حیوانات دارای رده‌ی تکاملی پایین‌تر از انسان بوده است. از نظر دکارت، پژوهش درباره‌ی حیوان به عنوان راهی برای شناسایی چگونگی فعالیت‌های بدن مورد توجه قرار گرفت، اما از دیدگاه او این پژوهش نمی‌توانست چیزی درباره‌ی ذهن آدمی آشکار سازد. اعتقاد دکارت (۱۸۷۲، به نقل از سیف، ۱۳۸۳) مبنی بر اینکه هم بدن انسان و هم بدن حیوان بر طبق اصول ماشینی واحد عمل می‌کنند، مشوق تحقیقات کالبدشناسی درباره‌ی حیوانات شد با این حال داروین بود که گفت: انسان‌ها و غیر انسان‌ها در همه‌ی جنبه‌ها چه از لحاظ کالبدشناسی، چه شناختی و چه هیجانی شبیه به هم هستند. پیش از داروین چنین تصور می‌شد که رفتار آدمی، عقلانی و رفتار حیوانی، غریزی است. "قانون ایجاز مورگان" نیز تأکیدی بر پژوهش‌های حیوانی و تعمیم آن به رفتار انسانی بود. گام مهم نهایی برای مطالعه‌ی علمی رفتار حیوان، تحت شرایط کنترل شده‌ی آزمایشگاهی به وسیله‌ی ثورندایک برداشته شد. او اساسی‌ترین شکل یادگیری را یادگیری کوشش و خطا می‌دانست. نظریه وی را می‌توان ترکیبی از تداعی‌گرایی، داروینیسم و روش‌های علمی دانست. بعد از ثورندایک، اسکینر و سایر رفتارگرایان به پژوهش‌هایی حیوانی پرداختند. اسکینر با پژوهش‌ها و نیز تعریف مفاهیمی همچون رفتار پاسخگر، رفتار کنشگر، شرطی شدن کنشگر و پاسخگر، برنامه‌های مختلف تقویت، تقویت وابسته و ناپسته، تقویت پیوسته و سهمی، تحولی عظیم در رفتارگرایی ایجاد کرد و زمینه پژوهش‌ها و بررسی‌های دانشمندان بعدی را به وجود آورد. این مفاهیم به اختصار و برای تصریح ارتباط مطالعات اسکینر با پژوهش‌های سلیگمن ذکر می‌شود.

رفتار پاسخگر، رفتاری است که به وسیله‌ی محرک شناخته شده فراخوانده یا ایجاد می‌شود. رفتار کنشگر یا رفتار فعال رفتاری است که به وسیله‌ی محرک شناخته شده‌ای فراخوانده نمی‌شود بلکه صرفاً از جاندار صادر می‌شود که البته پاسخ‌های غیرشرطی مثال‌هایی از رفتار پاسخگر هستند. رفتار کنشگر به وسیله‌ی پیامدهایش

کنترل می‌شود. همراه با دو نوع رفتار مذکور، شرطی شدن نوع S (محرک)، شرطی شدن پاسخگر را که مترادف با شرطی‌سازی کلاسیک است، معرفی کرد.

شرطی شدن رفتار کنشگر، شرطی شدن نوع R (پاسخ) یا شرطی شدن کنشگر نامیده می‌شود. در شرطی کردن کنشگر، تأکید بر رفتار و پیامدهای آن است، با شرطی‌سازی کنشگر ارگانیسم باید به گونه‌ای پاسخ دهد که محرک تقویت‌کننده را تولید نماید. این فرایند همچنین تقویت وابسته را نشان می‌دهد، زیرا دریافت تقویت، وابسته به نوع خاص پاسخ از سوی ارگانیسم است، مثلاً تقویتی که به دنبال پاسخ فشار دادن اهرم داده می‌شود مثالی از تقویت وابسته است، زیرا تقویت‌کننده وابسته به پاسخ است. اما اگر موقعیت به گونه‌ای ترتیب داده شود که مکانیسم غذادهی گاه به گاه و بدون توجه به رفتار حیوان به کار افتد موقعیت دیگری به نام تقویت نابسته مشاهده می‌شود. یعنی بدون در نظر گرفتن اینکه حیوان چه عملی انجام می‌دهد، مکانیسم غذادهی به تناوب ارائه می‌شود. از آنجایی که تقویت‌کننده مستقل از رفتار حیوان ارائه می‌شود به آن تقویت نابسته گفته می‌شود.

بنا به اصول شرطی‌سازی کنشگر می‌توان پیش‌بینی کرد که هنگام ارائه‌ی تقویت هر عملی که حیوان انجام دهد، تقویت می‌شود. برخی اوقات هنگامی که مکانیزم غذادهی به طور تصادفی فعال می‌شود، رفتار تقویت شده دوباره انجام می‌شود و پاسخ نیرومند می‌شود. در چنین حالتی رفتارهای عجیب و غریبی از حیوان سر می‌زند که آن را تکرار می‌کند، به این گونه رفتار صفت خرافی داده‌اند چون حیوان طوری رفتار می‌کند که گویی رفتار او سبب دریافت غذا می‌شود. مثال‌های زیادی از رفتار خرافی در حیوان و نیز انسان قابل مشاهده است.

مفاهیم دیگری همچون تقویت پیوسته یا تقویت صد درصد و تقویت سهمی یا متناوب و ۴ برنامه‌ی مختلف تقویت سهمی را نیز اسکینر بیان کرده است. یادگیری مستقل بودن یا وابسته بودن پیامد از پاسخ، جایگاهی اساسی در زندگی انسان و حیوان دارد که نیازی نیست فرایندی آگاهانه یا شناختی باشد. در واقع اسکینر، نخستین محقق بود که این مسئله را مورد بررسی قرار داد که آیا شرطی‌سازی ابزاری (کنشگر) که منجر به تبیین رفتار خرافی شد، در غیاب وابستگی پاسخ- تقویت‌کننده، امکان‌پذیر هست یا خیر؟

وابستگی قوی بین پاسخ ابزاری و تقویت‌کننده اساساً به این فعالیت که پاسخ، تقویت‌کننده را کنترل می‌کند، باز می‌شود. به دنبال این تبیینات دانشمندان دیگر، به آزمایش‌هایی درباره‌ی وابستگی یا عدم وابستگی بین CS و UCS و نیز میزان شدت و قوت شرطی‌سازی کلاسیک انجام دادند.

"رسکورلا" (۱۹۶۶، همان منبع) عنوان کرد که شرطی‌سازی پاولوفی چیزی بیشتر از یادگیری بازتابی نیست و گروه کنترل واقعاً تصادفی را به وجود آورد، برای آن گروه موقعیتی را ایجاد کرد که در آن بین UCS و CS هیچ گونه رابطه‌ی پیش‌بینی‌کننده‌ای وجود نداشت و بنابراین در چنین شرایطی، شرطی شدن اتفاق نمی‌افتاد. در واقع رسکورلا و همکارانش نشان دادند که در شرایط کنترل واقعاً تصادفی، شرطی شدن اتفاق نمی‌افتد، اما مارتین سلیگمن (۱۹۶۹، ۱۹۷۵) شواهد متقاعدکننده‌ای به دست داد که نشان می‌داد حیوانات در شرایطی که رسکورلا آن را شرایط کنترل واقعاً تصادفی می‌نامد، چیز بسیار مهمی یاد می‌گیرند. سلیگمن در تحلیل خود ابتدا متذکر شد که در طول آزمایش شرطی شدن کلاسیک، جاندار درمانده است و یاد می‌گیرد که درمانده است. وی شیوه آزمایش مورد استفاده رسکورلا و همکارانش را وارونه کرد. او ابتدا شرطی‌سازی کلاسیک را روی حیوان‌ها آزمایش کرد بعد کوشید به آنها پاسخ وسیله‌ای بیاموزد، در نتیجه‌ی معکوس کردن شیوه آزمایشی، تأثیر عمیقی بر رفتار حیوان‌ها را مشاهده کرد. سلیگمن و دیگران یک رشته تحقیقاتی را بر مبنای این آزمایش آغاز کردند.

درماندگی آموخته شده: مایر، سولومون و سلیگمن (۱۹۶۹)، به نقل از سیف، (۱۳۸۳) نتایج یک رشته آزمایش را گزارش کردند که در آنها شرطی‌سازی کلاسیک (استفاده از شوک به عنوان UCS) پیش از آموزش دادن یک پاسخ وسیله‌ای به حیوان صورت پذیرفت. یافته‌های مکرر نشان دادند که وارد آمدن یک رشته شوک برقی شدید، مختصر و غیرقابل اجتناب به آزمودنی سبب می‌شود که آنها از آن پس نتوانند یک پاسخ ساده‌ی وسیله‌ای مثل پریدن از روی یک مانع را برای گریز یا اجتناب از شوک برقی بیاموزند. افزون بر این فرقی نمی‌کند که چگونه CS با UCS همراه شود. تبیین سلیگمن از این آزمایش که ارائه‌ی نظریه درماندگی آموخته شده را موجب شد، این بود که حیوان در موقعیت شرطی شدن کلاسیک یاد می‌گیرد که درمانده است، زیرا