



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## اثربخشی روان‌شناسی بر دانش‌آموزان (تاثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر دانش‌آموزان)

عزالدین محمودی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام‌نور مرکز مهاباد

آموزش و پرورش آستان آذربایجان غربی، شهرستان سردشت، معلم

ezzaddinmahmoudi@gmail.com

09143447500

### چکیده :

پژوهش حاضر به بررسی «اثربخشی روان‌شناسی بر دانش‌آموزان (تاثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر دانش‌آموزان)» می‌پردازد. با تکیه بر یافته‌های پژوهش باید گفت که از مهم‌ترین تحولات در روانشناسی امروز، جنبش روانشناسی مثبت‌نگر می‌باشد، این جنبش باعث شده تا تمرکز علم روانشناسی از آسیب‌شناسی روانی به سوی موضوعات مثبت مانند شادی، سلامت، ذهن، عواطف مثبت، خلاقیت و فضایل اخلاقی سوق داده شود، این رویکرد می‌تواند نقش مهمی را در عرصه‌هایی همچون دین، خانواده، جامعه، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و آموزش و پرورش ایفا نماید. روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند تاثیر شگرفی را در حوزه آموزش و پرورش و خصوصا دانش‌آموزان ایجاد نماید. این مقاله با استفاده از روش پژوهش کیفی به بررسی نقش روانشناسی مثبت‌نگر در حوزه آموزش و پرورش و جوانان دبیرستانی می‌پردازد، در این مقاله به تاثیر آموزش مثبت‌نگر بر کاهش اضطراب و استرس و ارتقای کیفیت زندگی دانش‌آموزان اشاره شده است و معتقد است که روانشناسی مثبت‌نگر در افزایش حالت‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان همچون توکل به خدا، خوش‌بینی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، هدفمندی، امیدواری، اجتماعی بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی می‌تواند موثر باشد.

**واژگان کلیدی:** دانش‌آموزان، اثربخشی، روانشناسی، مثبت‌نگر، جامعه



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## ۱- مقدمه

روانشناسی مثبت نگر، یکی از جدیدترین شاخه‌های روانشناسی است که بر موفقیت انسان تمرکز دارد؛ در حالی که بسیاری از شاخه‌های روانشناسی بر رفتارهای ناهنجار تمرکز می‌نماید. این شاخه، به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های آدم متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی (کاویانی و پناهی، ۱۳۹۳). در واقع روانشناسی مثبت نگر، به دنبال آن است که تصویری از زندگی خوب را به روشنی بیان کند (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۲).

روانشناسی مثبت نگر، همواره در پی شناسایی و تشریح شادکامی و احساس ذهنی بهزیستی و پیش‌بینی آنها بوده است. موضوع محوری این حوزه نوظهور در روانشناسی، همانا ارتقای بهزیستی افراد و شناسایی جنبه‌های مثبت در افراد و تقویت آنها در جهت پیشگیری و اعتلای سلامت روان و همچنین کمک به درمان، در صورت وجود مشکل و اختلال است (کار، ۲۰۰۴). همچنین آموزش مهارت مثبت‌اندیشی برای افراد به ویژه کودکان و نوجوانان باعث تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک می‌شود. (سین و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۹).

توجه روانشناسی مثبت نگر به نگرش و تفکر مثبت، توسعه احساسات مثبت (سین و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۹)، توجه به نقاط قوت و پرورش استعدادها (ریو، ۲۰۰۵)، تاکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی است (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴)، به بیانی دیگر بدون نگرش مثبت موفقیت امکان پذیر نیست؛ چرا که افراد با نگرش مثبت می‌توانند به اهدافشان برسند (فرنام و حمیدی، ۱۳۹۵).

مدرسه بعد از خانه مهم‌ترین مکانی است که دانش‌آموزان در آن به سر می‌برند و نقش مهمی در شکل‌گیری ارزش‌ها، هنجارها و فرصت‌های اجتماعی افراد دارد. توافق عمومی بر این است که مدارس، محیط اجتماعی بزرگی هستند که یادگیری در آن، هم در درون و هم در بیرون کلاس درس رخ می‌دهد (اسکرمن، ۲۰۰۲). در چرخه تحول روانی افراد بین دوره‌ی کودکی و بزرگسالی دوره‌ی بسیار مهم نوجوانی قرار دارد، این مرحله انتقالی از ۱۰ تا ۱۲ سالگی آغاز و در حدود ۱۸ الی ۲۲ سالگی تمام می‌شود. (فرنام و مددی زاده، ۱۳۹۶) نوجوانی دوره تغییرات عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا می‌کند این مرحله، رشد زیستی، اجتماعی، هیجانی و شناختی را شامل می‌شود و به معنای واقعی دوره تغییر و دگرگونی است (جباری و همکاران، ۱۳۹۳).

از جمله موضوعات قابل بررسی در این دوره از زندگی حالت‌های روان شناختی مثبت است، منظور از حالت‌های روانشناختی مثبت نمونه‌ای از توانایی‌های انسان است که موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت گرا را تشکیل می‌دهد: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش‌بینی، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خود مختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی و معنویت نمونه‌ای از آن می‌باشد. (ریو، ۲۰۰۵) روانشناسی مثبت نگر در حوزه آموزش و پرورش می‌تواند در افزایش شادی و بهزیستی روانشناختی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد، همچنین در بهبود سلامت روان و پرورش بهزیستی روان، کاهش اضطراب و استرس نوجوانان می‌تواند نقش موثری را ایفا نماید.

## هدف

این مقاله قصد دارد تاثیر روانشناسی مثبت نگر در حوزه آموزش و پرورش و خصوصا مدارس دوره متوسطه را مورد بررسی قرار دهد. این مقاله با بررسی تاثیر روانشناسی مثبت نگر در آموزش و پرورش قصد دارد به سوالات زیر در ضمن مقاله توضیح دهد:

- روانشناسی مثبت نگر در حوزه آموزش و پرورش چه تاثیری دارد؟
- روانشناسی مثبت نگر در هر یک از حوزه‌های عزت نفس، امید به زندگی، خوش‌بینی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، هدفمندی، امیدواری، اجتماعی بودن و... چه تاثیری دارد؟
- روانشناسی مثبت نگر چه تاثیری بر روی جوانان و دانش‌آموزان دبیرستانی خواهد داشت؟

## ۲- روش تحقیق

در این مقاله با استفاده از روش پژوهش کیفی و مطالعه کتابخانه به بررسی رابطه بین روانشناسی مثبت نگر و آموزش و پرورش و تاثیر این رویکرد از روانشناسی بر آموزش و پرورش خواهیم پرداخت. در بخش اول این مقاله به بررسی تاثیر روانشناسی مثبت نگر در آموزش و پرورش پرداخته سپس در بخش دوم تاثیرات روانشناسی مثبت نگر بر مدارس و دانش‌آموزان دبیرستانی را مورد بررسی قرار خواهیم داد و در بخش سوم به نتیجه‌گیری از آنچه در مقاله گفته شد خواهیم پرداخت.

## ۳- یافته‌های پژوهش



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

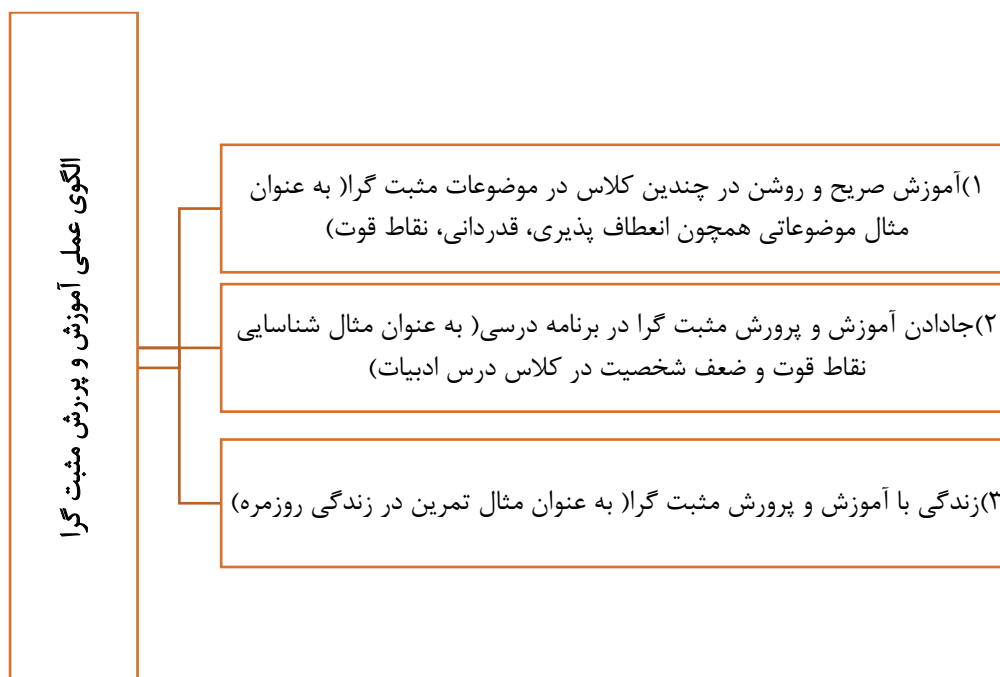
National Conference on Applied Studies in Education Processes

خوشبختی یا زندگی کامل، شامل سه نوع زندگی است که عبارتند از: الف) زندگی شاد و لذت بخش که به هیجان های مثبت در گذشته، حال و آینده معطوف می شود؛ ب) زندگی با اشتیاق که به توانمندی ها و فضیلت های آدمی مربوط است؛ ج) زندگی با معنا که در آن قصد و هدف و معنایی برای زندگی منظور می شود. از نظر روانشناسان مثبت گرا وجود این سه نوع زندگی موجب افزایش خوشنودی و رضایت از زندگی و شادکامی و در نهایت سبب سعادت و خوشبختی فرد می شود. روانشناسی مثبت گرا این هدف را در سه حیطه اساسی دنبال می کند: ۱. هیجان های مثبت و شادی انسان، ۲. توانمندی های مثبت و فضیلت انسان ها؛ ۳. نهادهای مثبت از جمله خانواده، محل کار و مدرسه و محیط های آموزشی مثبت (براتی سده، ۱۳۹۰). با توجه به تاثیر نهادهای اجتماعی خصوصا آموزش و پرورش، روانشناسی مثبت گرا می تواند بر این نهاد و در نهایت بر روی دانش آموزان تاثیر گذار باشد.

سلیگمن و همکاران انگیزه سه گانه آموزش و پرورش مثبت گرا را این چنین توصیف کرده اند: ۱) به عنوان پادزهری برای مشکلات اجتماعی، عاطفی و رفتاری، ۲) به عنوان یک وسیله برای افزایش شادکامی و رضایت از زندگی، و ۳) به منظور ارتقا یابی یادگیری (سلیگمن، ۲۰۰۲). همچنین مدارس مثبت گرا علاوه بر این با تمرکز بر پریشانی روانی در دانش آموزان، به عنوان رویکردی فعال که در ایجاد عوامل محافظ آنها به عنوان سپری در برابر سختی و درد مورد نیاز است، شناخته می شود. کاشت احساسات مثبت می تواند با گسترش توجه و افزایش تفکر خلاق و جامع به بهبود یادگیری بیانجامد (پارک، ۲۰۰۴). این باعث ایجاد تنظیم هیجانی و ایجاد انعطاف پذیری بیشتر شده و بیشتر از آن به کاهش اضطراب و استرس خواهد انجامید. به طور مشابه، توسعه نقاط قوت شخصیت مانند امید، مهربانی، هوش اجتماعی، خودگردانی و کنترل دیدگاهها نه تنها در برابر اثرات منفی استرس و آسیب های روحی به عنوان محافظ عمل می کنند، بلکه به رشد مثبت جوانان منجر می شود. چنین رویکرد پیشگیرانه ای توانایی ما را جهت برآورده ساختن نیازهای همه دانش آموزان، بهبود احساس خوشبختی آنها صرف نظر از جایی که آنها در حال حاضر قرار دارند افزایش می بخشد (شفیع پور و همکاران، ۱۳۹۴).

موضوعات آموزش و پرورش مثبت گرا بسیار وسیع است (به عنوان مثال انعطاف پذیری، تعامل، انگیزش درونی، خود کنترلی، هدفمندی). کاربست تدابیر روانشناسی مثبت گرا در مدارس، مدتی است که در دستور کار روانشناسان قرار دارد و متخصصان برای ایجاد مدرسه مثبت و تدوین دروسی که بار مثبت و شادی افزا باشند پروژه هایی را به کار برده اند: از جمله پروژه مدرسه ای در پنسیلوانیا که توسط سلیگمن و همکارانش انجام شد. همچنین، در مقیاس بزرگتر، برای اولین بار رویکرد مدرسه کامل با القای روانشناسی مثبت گرا توسط مدرسه دستور زبان گیلانگ در سال ۲۰۰۸ آغاز به کار کرد. در پروژه های اجرا شده، متخصصان در کلاس حاضر شدند و تمرین های مربوطه و از جمله تمرین سه نعمت یا سه داشته ی زندگی و شمارش داشته ها را به کار بردند. هدف از این تمرین، آن است که توجه دانش آموزان با یادآوری و نوشتن سه داشته یا سه نعمتی که در طی روز به آن رسیده اند، بر آنچه در زندگی دارند معطوف شود و نه به نداشته ها. بررسی ها نشان می دهد، فکر کردن به نعمت ها و داشته ها، موجب افزایش سطح امید، رضایت از زندگی و شادی می شود.

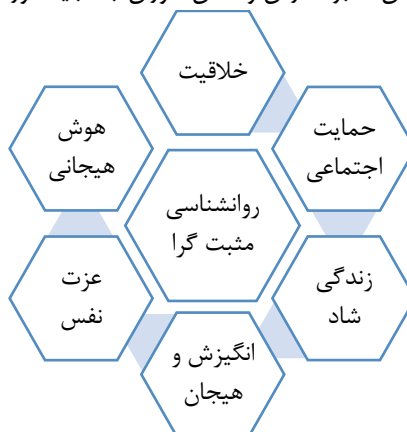
این پروژه ها از ۳ طریق: الف) آموزش صریح و روشن در چندین کلاس در موضوعات آموزش مثبت گرا، ب) جادادن آموزش و پرورش مثبت گرا در برنامه درسی، ج) زندگی با آموزش و پرورش مثبت گرا می توانند اجرا شوند تا تاثیر روانشناسی مثبت نگر در آموزش و پرورش مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.



شکل شماره ۱- الگوی عملی برای آموزش و پرورش با توجه به روانشناسی مثبت گرا

تأثیر روانشناسی مثبت نگر بر مدارس و دانش آموزان دبیرستانی

یکی از حوزه هایی که از اولین روزهای شروع جنبش روانشناسی مثبت گرا مورد توجه این روانشناسان قرار گرفت مدارس و آموزشگاهها بود. باور این روانشناسان بر این است که اگر اصول روانشناسی مثبت گرا همچون خوشبینی، امید، شادی و لذت بردن از زندگی از سنین مدرسه به کودکان و نوجوانان در مدارس آموزش داده شود این افراد در آینده با مشکلات کمتری مواجه خواهند شد (گیلمن، ۲۰۰۲). با توجه به تنوع و گستردگی موضوعات مرتبط با روانشناسی مثبت گرا و تأثیر هر کدام از آن ها بر مدارس و دانش آموزان ابتدا باید حوزه هایی که روانشناسی مثبت گرا در مدارس را نام ببریم:



شکل شماره ۲- حوزه های مرتبط با روانشناسی مثبت گرا در مدارس

خلاقیت در مدارس، مهارت برای دانش آموزان

خلاقیت به عنوان یک مهارت یعنی توانایی نگاه از زوایای جدید به یک مسئله قدمی، همچنین خلاقیت به معنای ارزش قائل شدن برای راهکارها و روش هایی است که قبلاً سابقه ای در محیط زندگی شخصی و اجتماعی ما نداشته اند. وقتی از خلاقیت به عنوان یک مهارت نام می بریم، تمایلی به تفکیک آن از نوآوری نداریم. به عبارتی، برایمان مهم نیست که ایده ها نگاه های جدید و راهکارهای جدید، واقعاً از هیچ خلق شده اند یا از فضای دیگری وارد شده اند. برایمان مهم است که بتوانیم در سیستمی که هستیم بهبود و نگرش تازه ای را ایجاد کنیم و رواج دهیم که قبلاً وجود نداشته است.



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

روانشناسی مثبت نگر باعث می‌شود تا دانش آموزان در مهارت حل مسئله خود بتوانند با استفاده از تکنیک مهارت خلاقیت راه حلی نو را برای حل مسائل و مشکلات خود پیدا نمایند، این کار باعث می‌شود تا دانش آموزان نسبت به یک موضوع از زوایای مختلف نگاه کنند و روش‌های مختلف را برای حل آن امتحان نمایند. چنانچه خلاقیت در دانش آموزان در سطح پیشرفته خود برسد، دانش آموزان و نوجوانان قادر خواهند بود، در هر مجموعه‌ای که حضور داشته باشند، با کمک خلاقیت خود، موانع را برطرف کرده و با صرف هزینه و زحمت کمتر کار را به سر انجام رسانند.

## حمایت اجتماعی

در تحلیل روابط اجتماعی، هر رابطه‌ای که با فردی غیر از خودمان برقرار می‌کنیم، به عنوان یک رابطه اجتماعی مورد بررسی قرار می‌گیرد. بنابراین، رابطه با دوسان، خویشاوندان، همسر، همکار، مدیر و کارمند همگی مصداق‌هایی از رابطه اجتماعی محسوب می‌شوند. یکی از علت‌هایی که ما انسان‌ها به سراغ رابطه اجتماعی می‌رویم، به دست آوردن حمایت اجتماعی است. حتی اگر این کار را کاملاً آگاهانه و برنامه‌ریزی شده انجام ندهیم، همچنان از حمایت اجتماعی به عنوان یکی از دستاوردهای رابطه اجتماعی بهره‌مند می‌شویم. به همین علت است که هر بار که بخشی از روابط اجتماعی ما دچار مشکل می‌شود یا از بین می‌رود، کم یا بیش احساس واماندن و تنها ماندن و از دست دادن حمایت اجتماعی را تجربه می‌کنیم.

روانشناسی مثبت‌گرا در حمایت اجتماعی می‌تواند تاثیر گذار باشد، بر این اساس حمایت اجتماعی به چهار نوع تقسیم می‌شود: حمایت احساسی، حمایت ابزاری، حمایت اطلاعاتی، حمایت در ارزیابی و شناخت؛ در گروه‌های دوستان، خصوصاً نوجوانان در مدرسه، حمایت اجتماعی مهم است چرا که جوانان در این دوره با بحران‌های گوناگونی رو به رو هستند، استفاده و تاکید بر روانشناسی مثبت‌گرا باعث می‌شود تا ضمن حمایت عاطفی از گروه همسالان در مدارس، به شناختی از افراد از طریق حمایت اطلاعاتی دست یافته و بتوانیم ابزار مناسب را جهت رهایی از بحران به فرد مورد نظر پیشنهاد دهیم. بنابراین هر اندازه دانش آموزان محیط مدرسه را مثبت‌تر و رضایت‌بخش‌تر ارزیابی کنند، به همان نسبت مسیر پرورش آن‌ها هموارتر خواهد بود (کاوسیان و همکاران، ۱۳۹۱) اما در شرایطی که دانش آموز از این حمایت برخوردار نباشد ممکن است خود را با مدرسه بیگانه بداند، هر چند در مدرسه حضور داشته باشد و درس بخواند و از حقوق قانونی برخوردار باشد؛ اما بر اساس تعاریف اجتماعی دانش‌آموز تلقی نمی‌شود زیرا واژه دانش‌آموز از نظر اجتماعی زمانی تلقی می‌یابد که دانش آموزان نسبت به مدرسه و زیرساخت‌های آن احساس تعلق کنند و در توسعه مدرسه شرکت جویند (ناطق پور، ۱۳۸۹).

## زندگی شاد

چگونه شاد زندگی کردن، یکی از مطالب مهمی است که باید آموزش و پرورش و خصوصاً روانشناسی مثبت‌نگر به دانش‌آموزان آموزش دهد، روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند از طریق افزایش هیجان‌های مثبت، امید به زندگی، افکار مثبت و رفتار مثبت باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی در زندگی و احساس بهزیستی روانشناختی شود، علاوه بر این نکته یافته‌های پژوهش سرچنت و مارچیت (۲۰۱۴) نشان می‌دهد که آموزش خوشبینی باعث افزایش شادکامی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود و افراد بدبین نشانگان افسردگی بالایی را گزارش می‌کنند، همچنین روان‌درمانی مثبت‌نگر در کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش بهزیستی روانی و شادکامی موثر است (لاویس و همکاران، ۲۰۱۴).

## انگیزش و هیجان

دانش‌آموزان در مدرسه، برای انجام کامل تکالیف خود باید انگیزه و هیجان کافی را داشته باشند، معلم می‌تواند با استفاده از روانشناسی مثبت‌نگر از طریق روش‌هایی همچون توضیح دروس، هدف‌گذاری برای دانش‌آموزان و دادن پاداش به دانش‌آموزان، انگیزه و هیجان لازم را برای دانش‌آموزان ایجاد نماید. استراتژی‌های روانشناسی مثبت‌نگر همانند هیجان‌های مثبت، توسعه نقاط قوت شخصی به کاهش نشانگان افسردگی، اضطراب، استرس و همچنین ارتقای کیفیت سطح زندگی منجر می‌شود.

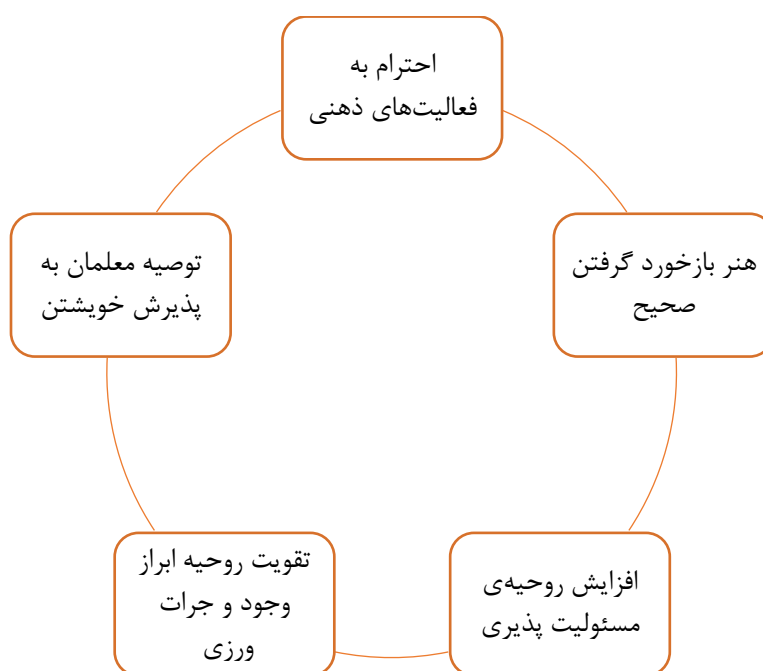
## عزت نفس

کمبود عزت نفس، ریشه‌ی بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی ماست. اگر چه نمی‌توان به عزت نفس به عنوان داروی معجزه‌آمیز برای رفع همه‌ی مشکلات نگاه کرد، اما اگر کمی دقیق‌تر و عمیق‌تر بررسی کنیم، در بسیاری از مشکلات و چالش‌های زندگی شخصی و شغلی خود، می‌توانیم ردپای عزت نفس را به عنوان یکی از ریشه‌ها ببینیم. اما کمبود عزت نفس در میان دانش‌آموزان چه معایبی دارد:





- موجب می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگوهای ارزشی خود، به اندازه دیگران، اعتبار قائل نباشند و برای اطرافیان سهمی بیش از آنچه باید در تصمیم‌گیری‌های شخصی خود قائل شوند.
  - موجب افراط و تفریط در انتقاد پذیری می‌شود(کافی است به تعاملات انسانها و خصوصا نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی نگاه کنید تا از میزان این افراط و تفریط که در لباس فرهنگ و در قالب خشونت پنهان شده است را مشاهده نمایید).
  - افراد به صورت دائمی مشغول مقایسه خود با دیگران خواهند شد.
  - باعث می‌شود برای استعدادها و توانمندی‌های خود ارزش کمتری قائل شوند و بیشتر بر آنچه که جامعه می‌خواهد عمل کنند.
  - کمبود عزت نفس مانع توسعه مهارت‌های ما می‌شود.
  - عزت نفس پایین ما را از سبک زندگی مطلوب دور می‌کند.
- با توجه به اهمیت عزت نفس در میان نوجوانان، معلمان می‌توانند با استفاده از روانشناسی مثبت نگر، عزت نفس را در میان دانش‌آموزان خود افزایش دهند.



شکل شماره ۳- راهکارهای افزایش عزت نفس در میان دانش‌آموزان توسط معلمان

## هوش هیجانی

از منظر علمی، هوش هیجانی یعنی توانایی دریافت دقیق هیجانات خود و دیگران؛ درک این که عواطف و هیجانات ما حامل چه پیامی درباره‌ی رابطه‌مان با دیگران هستند؛ و اینکه مدیر هیجان و عواطف خود و دیگران باشیم. همچنین هوش هیجانی توانایی نظارت و پایش احساسات و هیجانات خود و دیگران، تفکیک و تشخیص آن‌ها، و استفاده از این اطلاعات به عنوان راهنمای تفکر و رفتار نیز تعریف شده است. اما هوش هیجانی از منظر دنیل گلمن اینگونه تعریف شده است: «هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی مثل انگیزه دادن به خود، پشتکار در شرایط دشواری، سرخوردگی، کنترل رفتارهای تکانشی، به تاخیر انداختن خواسته‌ها، تنظیم هیجانات، جلوگیری از غلبه‌ی استرس بر قدرت فکر کردن، همدلی با دیگران و امیدواری است.»

گلمن در سال ۲۰۱۷ در کتاب *Eveyday Emotional Intelligence* مولفه‌های هوش هیجانی را به پنج دسته مهارت تقسیم می‌کند:

- خودآگاهی یا آگاهی از خویشتن: این که نقاط قوت و ضعف خود، انگیزه‌ها و ارزش‌هایمان و نیز تأثیری را که روی دیگران داریم بشناسیم
- خودتنظیمی: این که تکانه‌ها و انگیزه‌های لحظه‌ای و خلق خود را در وضعیت مختل‌کننده و مزاحم، کنترل کرده یا جهت آن‌ها را تغییر دهیم.



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

- انگیزش و خود انگیزشی : رسیدن به اهداف و موفقیت به صرف موفقیت به ما انگیزه بدهد و شکست، نتواند به سادگی انگیزه ما را بگیرد.
- همدلی : وضعیت احساسی دیگران را درک کنیم و بتوانیم از دریچه‌ی چشم آن‌ها جهان را ببینیم.
- مهارت اجتماعی : با دیگران، رابطه‌ی صمیمی ایجاد کنیم تا بتوانیم آن‌ها را به سمتی که میل داریم سوق دهیم.

معلمان و دانش آموزان می‌توانند با استفاده از رویکرد روانشناسی مثبت نگر و همچنین مولفه های هوش هیجانی گلن، از این مهارت‌ها به درستی استفاده نمایند.

## ۴- نتیجه گیری

رویکرد جدید روانشناسی که روانشناسی مثبت نگر نام دارد تلاش می‌کند تا نسبت به زندگی نگاهی نو ارائه دهد و بر زندگی انسان‌ها از طریق مولفه‌های همچون شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش بینی تاثیر گذار باشد. در این میان روانشناسی مثبت نگر می‌تواند بر آموزش و پرورش تاثیر گذار باشد، آموزش و پرورش به عنوان یک نهاد موثر در تربیت کودکان و نوجوانان و جامعه پذیری آن‌ها و همچنین رشد و شکوفایی آن‌ها اهمیت به سزایی دارد. آموزش و پرورش مثبت گرا یک جا به جایی کیفی از رویکردهای آموزش و پرورش سنتی است. سیستم آموزش و پرورش مثبت گرا، دانش آموز محور و مبتنی بر ارزش‌ها و نیازمند تعامل دانش آموزان با مدرسه از طریق شرکت در برنامه‌ها می‌باشد.

در این مقاله با بررسی پژوهش‌های پیشین در مورد روانشناسی مثبت گرا به تاثیر این رویکرد در آموزش و پرورش، مدارس و خصوصا موضوع این مقاله یعنی دانش آموزان دبیرستانی پرداخته شد، بنا به گفته ی این مقاله و الگوی عملی داده شده، آموزش و پرورش می‌تواند از طریق روش‌هایی همچون آموزش صریح و روشن، جادادن آموزش و پرورش مثبت گرا در برنامه درسی، زندگی با آموزش و پرورش مثبت گرا، تحولی شگرف را در مدارس و بر روی دانش آموزان خود ایجاد نماید.

روانشناسی مثبت گرا نیز در رابطه با دانش آموزان دبیرستانی می‌تواند موثر باشد، این رویکرد در حوزه‌هایی همچون خلاقیت، حمایت اجتماعی، زندگی شاد، انگیزش و هیجان، عزت نفس، هوش هیجانی با ارائه راهکار عملی در ترسیم راه مطلوب برای جوانان موثر واقع گردد. در نهایت به نظر می‌رسد روانشناسی مثبت گرا در صورتی که در سیستم آموزش و پرورش، در مدارس (معلمان و کارکنان) و دانش آموزان اجرا گردد، می‌تواند موجب تحول در عرصه آموزش و پرورش گردد.



# کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

## منابع:

- ریو، ج، ۱۳۸۹، انگیزش و هیجان، ترجمه ی: سید محمدی، تهران « ویرایش، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۵)
- کاویانی، محمد، پناهی، علی احمد، ۱۳۹۳، مفاهیم روان شناختی در قرآن، چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- براتی سده، فریبا، مدرسه مثبت: زنده باد مدرسه شاد، رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، شماره ۸، دوره ۱۶، سال ۱۳۹۰
- سلیگمن، مارتین، ای. پی، ۱۳۹۲، شادمانی درونی، ترجمه ی مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری، تهران: دانژه، ( انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۲)
- کار، آلان، ۱۳۹۱، روان شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی های انسان، مترجمین: شریفی، حسن پاشا، نجفی زند، جعفر، ثنایی، باقر، تهران: انتشارات سخن، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۴)
- فرمان، علی، حمیدی، محمد، اثر بخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید با تاکید بر قرآن و آموزه های اسلامی، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، سال ششم، شماره بیست و دوم، بهار ۱۳۹۵
- شفیعی پور، محدثه، حسینی لر، فخر السادات، سرایلو، رقیه، آموزش و پرورش مثبت گرا در آینده: مدل مدرسه مبتنی بر ذهن آگاهی، کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی، موسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی، شیراز، مهر ۱۳۹۴
- فرمان، علی، مددی زاده، طاهره، اثربخشی آموزش مثبت نگری بر حالت های روانشناختی مثبت (توانمندی های منش) دانش آموزان دختر دبیرستانی، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال سوم، شماره اول، پیاپی (۹)، بهار ۱۳۹۶
- جباری، م، شهیدی، ش، موتایی، ف. اثر بخشی مداخله ی مثبت نگر گروهی در کاهش نگرش ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختر نوجوان، مجله ی روان شناسی بالینی، (۲۲ پیاپی ۲۲)، ۶۵-۷۴
- کاوسیان، ج، کدیور، پ، ولی اله، ف، رابطه متغیرهای محیطی، تحصیلی با بهزیستی مدرسه: نقش نیازهای روانشناختی، خودتنظیمی، انگیزشی و هیجان های تحصیلی، مجله پژوهش در سلامت روانشناختی، سال دوم، شماره ششم-۱۳۹۱
- ناطق پور، م، نقش خانواده در تقویت احساس تعلق اجتماعی در فرزندان، نشریه رشد آموزش علوم اجتماعی، شماره ۲۶-۱۳۸۹
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S.(2009). Enhancing Wellbeing and alleviating depressive symptoms with poositive psychology intervention: apractice friendly meta-analysis. (Electronic version). Journal of clinical psychology, 65, 467-487
- Seligman, M. R., Ernst, R. M., Gilham, J., Reivich, k., & Linkins, M. (2002). Positive education: Positive psychology and claastrum interventions. Oxford Review of Education, 32(3), 223-311
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 221, 40-24
- Raashid, T., Seligman, M. E. P.(2014). Positive psychotherapy: A treatment manual. New York: Oxford University Press
- Snyder, CR & Lopez, S J.(2002). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press
- Scherman, V. (2002). School climate instrument: A pilot Study in pretoria and environs. A Pablished dissertatation in Clinical Psychology, University of Pretoria
- Ricg Gilmaan, E. Scott Huebner and Michael J. Furlong (2002), Handbook of positive psychology in schools
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2014). Culture matters when designing a successful happiness0increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. Journal of Cross-Cultural Psychology, 44(8), 1294-1303
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 13, 157-165