

بررسی نقش روانشناسی مثبت نگر در آموزش و پرورش مثبت نگر و خانواده

وجیهه ولی الهی میری

کارشناسی ارشد علوم تربیتی (برنامه ریزی درسی)

مهدی نجف درزی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

چکیده

یکی از مهمترین تغییرات در روانشناسی امروز، جنبش روانشناسی مثبت نگر می‌باشد، این جنبش باعث شده تا تمرکز علم روانشناسی از آسیب شناسی روانی به سوی موضوعات مثبت مانند شادی، سلامت، ذهن، عواطف مثبت، خلاقیت و فضایل خلاق 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. همچنین روانشناسی مثبت نگر می‌تواند تاثیر شگرفی بر تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش بالاخص دانش آموزان ایجاد می‌نماید. این مقاله با استفاده از روش پژوهش مروری به بررسی نقش روانشناسی مثبت نگر در آموزش و پرورش مثبت نگر و خانواده می‌پردازد، بررسی‌ها نشان داد روانشناسی مثبت نگر در پی آن است که از نقاط قوت انسان‌ها به منزله سپری در برابر بیماری روانی بهره گیرد. در واقع، روانشناسی مثبت نگر به مطالعه علمی توانمندی‌ها و قابلیت‌ها و آنچه برای مردم در خصوص آموزش و پرورش مثبت نگر و خانواده مناسب است، اختصاص دارد.

کلمات کلیدی: روانشناسی مثبت نگر، آموزش و پرورش مثبت نگر، خانواده

روان شناسی مثبت نگر خانواده به عنوان چارچوب کار با زوج‌ها، والدین، کودکان و خانواده‌هایی تعریف می‌شود که بیش از تمرکز بر حل مشکلات و تعارضات میان فردی و یا اصلاح نقص‌ها، بر توانایی‌ها و ظرفیت‌سازی‌ها در افراد و سیستم خانواده تمرکز می‌کند. در این رویکرد با تمرکز بر فرآیندهای و پیامدها، تمرکز بر نیازها، کسب شایستگی‌های جدید و استفاده از حمایت‌های اجتماعی، خانواده زمینه‌ی رشد توانایی‌ها و ظرفیت‌های اعضای خانواده قرار می‌گیرد تا از همه‌ی توانایی‌ها و قابلیت‌های خانوادگی برای یکپارچه‌سازی منابع و توسعه‌ی فردی و تعاملی اعضای خانواده استفاده کند (رئیس سعدی و همکاران، ۱۳۹۸).

رشید و سلینگمن (۲۰۱۳) سه فرض را درباره‌ی ماهیت، علت، دوره و درمان الگوهای رفتاری خاص روان درمانی مثبت گرا بیان می‌کند: ۱) برخلاف روان درمانی‌های سنتی، یک فرصت فوق العاده برای شناختی و شکوفایی استعداد‌های افراد است؛ ۲) علاوه بر این که در پی پایان یافتن نشانگان افسردگی است، در جستجوی بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی افراد است؛ ۳) درک کمبودها و چالش‌ها در کنار داشته‌ها و توانمندی‌های شخصیتی افراد در این رویکرد درمانی، موجب احساس بهتری در روان درمان گران نیز می‌شود. نکته حائز اهمیت این است که تمرین‌های روشناسی مثبت گرا به گونه ایست که بدون حضور روانشناس می‌تواند سودمند باشد، بنابراین می‌توان گفت که مداخله مثبت نگر با شعار تمرکز و پرورش توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و هیجان‌های مثبت و خوش بینی، باعث ایجاد احساس مثبت در افراد می‌شود و موجب می‌گردد تا آنها به زندگی خود تعهد بیشتری داشته و فعالانه و با انگیزه بالاتر در آن درگیر شوند و در نتیجه منجر به ارتقا امید به زندگی این دسته از افراد می‌گردد. در این راستا، آموزش فنون و مهارت‌های روان شناسی مثبت نگر به این دانشجویان، به منظور ارتقا و بهبود ارتباط مثبت با خود، باعث می‌گردد که آن‌ها خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را باز شناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و به درک کاملتری از خویش نائل آیند و در نهایت منجر به افزایش خودکارآمدی گردد. بنابراین روان شناسی مثبت نگر با تغییر سبک تبیین افراد، می‌تواند در تغییر نگرش آنها و در نتیجه، احساس کنترل بیشتر و احساس رضایتمندی در خانواده مؤثر باشد (واترز، ۲۰۲۰).

۲

در دستگاه آموزش و پرورش که هدف آن تربیت و تعلیم نسل آینده است و به جهتی در فراهم سازی نیروی کار آموزش دیده نیز عمل می‌نماید، عناصر و عوامل چندی تاثیرگذار و نقش آفرین هستند. آموزش دادن به کارکنان در زمینه‌های مختلف می‌تواند موجب افزایش کارایی، بهره وری و رضایت شغلی افراد شود. بهره وری تلاشی برای زندگی بهتر افراد جامعه و فلسفه و دیدگاهی مبتنی بر استراتژی بهبود مهم‌ترین هدف سازمان را تشکیل می‌دهد که اگر با رویکرد مثبت نگری همراه شود، می‌تواند منجر به بهبود بهره وری در سازمان شود و موجب می‌شود نیروی

¹ Rashid & Seligman

² Waters

انسانی بهتر فکر کند بیندیشد بیافریند نوآوری کند و نگرش سیستمی پیدا کند. جهت دستیابی به این مهم پژوهش حاضر با هدف روانشناسی مثبت نگر و آموزش و پرورش مثبت نگر و خانواده انجام شد.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌شاخه‌ای جدید در علم روانشناسی است که به صورت رسمی در سال ۲۰۰۰ توسط پروفیسور مارتین سلیگمن، رئیس وقت انجمن روانشناسی آمریکا بنیان‌گذاری شد. اگرچه پژوهش‌های مربوط با روانشناسی مثبت‌گرا از دهه‌های قبل آغاز شده بود اما در سال ۲۰۰۰ انجمن روانشناسی آمریکا یک شماره از مجله امریکن سایکولوژیست را به روانشناسی مثبت‌گرا اختصاص داد که به «شماره هزاره» معروف شد و به این ترتیب روانشناسی مثبت‌گرا رسماً معرفی شد (شوشانی و اسلون، ۲۰۱۷).^۲

تعریف روانشناسی مثبت‌گرا

گیل و هیدت روانشناسی مثبت‌گرا را به این صورت تعریف می‌کنند: مطالعه علمی شرایط و فرایندهایی که در شکوفایی و کارکرد بهینه افراد، گروه‌ها و نهادها شرکت دارند. داینر روانشناسی مثبت‌گرا را علم مطالعه شکوفایی انسان می‌داند. شلدون و کینگ نیز در سال ۲۰۰۱ تعریفی از روانشناسی مثبت‌گرا ارائه دادند. از نظر آن‌ها روانشناسی مثبت‌گرا چیزی بیش‌تر از مطالعه علمی توانایی‌ها و فضیلت‌های یک انسان معمولی نیست. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) نیز یک تعریف نسبتاً پذیرفته شده از روانشناسی مثبت‌گرا ارائه داده‌اند. از نظر آن‌ها، روانشناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی تجربیات مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد این تجربیات و صفات را تسهیل می‌کنند (شانکلند و روست، ۲۰۱۷).^۴

تاریخچه ظهور روانشناسی مثبت‌گرا

مباحث مربوط به شادکامی و هیجان‌های مثبت از زمان‌های دور مطرح بوده‌اند، اما روانشناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یک شاخه مستقل از روانشناسی تاریخچه کوتاهی دارد. قبل از جنگ جهانی دوم روانشناسی آمریکا سه هدف عمده را دنبال می‌کرد: درمان بیماری‌های روانی، کمک به مردم برای داشتن یک زندگی مثمر ثمر و ارضاء کننده، و در نهایت کشف کردن و پرورش دادن استعداد‌های برتر. این تمرکز اولیه بر روی روانشناسی مثبت‌گرا در کارهای افرادی چون مطالعات ترمن بر روی نبوغ و شادکامی زناشویی، نوشته‌های واتسون درباره فرزند پروری مؤثر، و کارهای یونگ بر روی جستجو معنا در زندگی دیده می‌شود. اما درست پس از جنگ جهانی دوم دو رویداد که هر دو اقتصادی بودند، چهره روانشناسی را تغییر داد. در سال ۱۹۴۶ اداره امور کهنه سربازان تشکیل شد و هزاران روان‌شناس دریافتند که می‌توانند با درمان بیماری‌های روانی، برای خود زندگی دست و پا کنند. در سال ۱۹۴۷ نیز موسسه ملی سلامت روان (که به‌رغم اهدافش، همیشه بر پایه مدل بیماری بوده است و بهتر است که به موسسه ملی

¹ Seligman

² Shoshani & Slone

³ Seligman

⁴ Shankland & Rosset

بیماری روانی تغییر نام دهد) پدید آمد و افراد دانشگاهی دریافتند که اگر بر روی آسیب‌شناسی پژوهش کنند، می‌توانند بودجه پژوهشی دریافت کنند (رجبیان و همکاران، ۱۳۹۸).

بنابراین روان‌شناسی آمریکا بعد از جنگ جهانی دوم هدف اصلی‌اش را بر ارزیابی، شناخت و درمان بیماری روانی قرار داد و در این حوزه پیشرفت‌های قابل‌تحسینی حاصل شد. اکنون مفاهیم مبهمی مانند افسردگی، اسکیزوفرنی و خشم با دقت قابل‌ملاحظه‌ای قابل‌اندازه‌گیری شده‌اند. همچنین درمان‌های معتبری برای حدود چهارده بیماری روانی وجود دارد. علاوه بر این‌ها، پژوهش‌های زیادی در زمینه آسیب‌شناسی روانی باعث به وجود آمدن شیوه‌هایی برای طبقه‌بندی اختلالات روانی شده است و این شیوه‌ها به روان‌شناسان بالینی اجازه می‌دهند که با صحت قابل‌قبولی به کار تشخیص بپردازند و با پایایی بیش‌تری علائم را ارزیابی کنند. در دهه آخر قرن بیستم روان‌شناسان به موضوع پیشگیری علاقه بیش از پیش نشان دادند. جامعه روان‌شناسی دریافت که آنچه روان‌شناسان در طول ۵۰ سال اخیر در چارچوب مدل بیماری یاد گرفته‌اند نمی‌تواند به پیشگیری در حوزه روان‌شناسی کمک کند. همچنین روان‌شناسان دریافتند که درباره این‌ها چگونه زندگی افراد بدون کژکاری روانی را بهبود بخشند چیز بسیار کمی می‌دانند. از سوی دیگر آن‌ها نمی‌دانستند که چه چیزی یک فرد را خوش‌بین، مهربان، بخشنده، خوشنود، درگیر، هدفمند و با استعداد می‌کند. بنابراین وقتی مارتین سلیگمن در سال ۱۹۹۸ به ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا رسید همه چیز مهبیای معرفی روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یک شاخه جدید و رسمی در روان‌شناسی بود (موسوی، ۱۳۹۸).

اهداف روان‌شناسی مثبت‌گرا

سلیگمن و میهای عقیده دارند که روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معنا است. بنابراین در کل می‌توان گفت که هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا ایجاد تسهیل در تغییر تمرکز روان‌شناسی از اشتغال صرف با ترمیم بدترین چیزها در زندگی، به سمت به وجود آوردن کیفیت‌های مثبت است. هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا گسترش دادن تمرکز روان‌شناسی به فراتر از رنج کشیدن و تسکین مستقیم آن است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال توانایی‌های سالم، جاه‌طلبی‌ها، تجربیات زندگی مثبت و توانایی‌های منش افراد و اینکه چگونه آن‌ها به‌عنوان سپری در مقابل اختلال عمل می‌کنند، است (رئیس سعدی و همکاران، ۱۳۹۸). البته باید به این نکته نیز توجه کرد که روان‌شناسی مثبت‌گرا نمی‌خواهد رنج، ناخشنودی یا جنبه‌های منفی زندگی را انکار کند. متخصصان روان‌شناسی مثبت‌گرا وجود رنج انسانی، خودخواهی، سیستم خانوادگی کژکار، و نهادهای غیر مؤثر را قبول دارند. اما هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا این است که روی دیگر سکه را مطالعه کند (راهی که از طریق آن افراد احساس شادی می‌کنند، نوع دوستی نشان می‌دهند و یک خانواده یا نهاد سالم می‌سازند) که از طریق آن به طیف کامل تجربه انسانی بپردازد (رجبیان و همکاران، ۱۳۹۸).

شناخت و پرورش مهارت‌ها، سلامت فکری و روانی، پرورش معنا در زندگی، ایجاد روابط مثبت در خانواده و کسب شادی حقیقی را می‌توان از جمله مهم‌ترین اهداف روان‌شناسی مثبت‌دانش، اما شاید اساس و بنیان اصلی این رشته بر مفهوم «زندگی در زمان حال» استوار است. در دنیایی که روان‌شناسی مثبت‌ترسیم می‌کند، مردم در زمان حال زندگی می‌کنند که این به معنای بی‌توجهی به گذشته و بی‌تفاوتی نسبت به آینده نیست بلکه به معنای عدم

وابستگی به اتفاقات قبلی و عدم دل‌مشغولی و ترس از اتفاقات بعدی است که موجبات از بین رفتن سلامت و شادابی در زندگی را فراهم می‌کند (رئیس سعدی و همکاران، ۱۳۹۸).

تفاوت مثبت‌اندیشی با روانشناسی مثبت‌گرا

اشاره به مثبت‌اندیشی و نگرش مثبت در منابع و کتاب‌های بسیاری مشاهده می‌شود که کارنگی‌ها و ناپلئون هیل به نوعی از سردمداران این حوزه بودند. کتاب‌هایی مانند بیان‌دیشید و ثروتمند شوید و کتاب معروف راز هم به همین موضوع اشاره دارد ولی آیا مثبت‌اندیشی و تصویرسازی ذهنی مثبت همان روانشناسی مثبت است؟ شاید بتوان در مواردی آنها را مشابه دانست اما مثبت‌اندیشی بیشتر بر روایات و حکایات افراد کفایت می‌کند و هیچ گزاره‌ی علمی و اطلاعات مستندی برای اثبات آن موجود نیست در حالی که روانشناسی مثبت یک شاخه از علم روانشناسی است که بر روش‌های علمی تأکید دارد و قابل اثبات می‌باشد (شوشانی و اسلون، ۲۰۱۷).^۱

نظریه اصلی روانشناسی مثبت‌گرا

به شماری از مفاهیم و نظریه‌ها که از روانشناسی مثبت‌گرا گرفته شده است به گونه‌ای کوتاه می‌پردازیم.

نظریه توانمندی‌ها

برای رسیدن به کام‌یابی نباید از شکست‌های پیشین آسان بگذرید، شناخت مو شکافانه آن‌ها، پیش رفت شما را در پی خواهد داشت. آرد بزرگ هم زمان با شناخت و بالا بردن توانمندی‌های فردی، کنترل و مدیریت نقاط ضعف و نه جبران یا توجه صرف به آن امری حیاتی است. (کلیفتن و نلسن، ۱۹۹۶) البته این دیدگاه چندان رواج ندارد بسیاری از والدین، آموزگاران، رهبران و شاغلان از این قاعده نانوشته پیروی می‌کنند که مواظب خطاها و اشتباه‌هایتان باشید، توانمندی‌ها کار خودشان را می‌کنند اکنون باید دید چرا پرداختن به خطاها و ضعف‌ها و غفلت از توانمندی‌ها و قابلیت‌ها این چنین رواج دارد؟

به باور کلیفتن و نلسن (۱۹۹۶) پاسخ چهار باور نادرست در این زمینه است که بیش‌تر مردم بازپچه آن می‌شوند: (۱) مردم می‌پندارند مشخص کردن یا تصحیح یک نقطه ضعف به قوی‌تر شدن فرد یا سازمان می‌انجامد (۲) مردم می‌پندارند نیازی به پروراندن توانمندی‌ها نیست چون خودشان به طور طبیعی شکل می‌گیرند و رشد می‌کنند (۳) مردم می‌پندارند نقاط ضعف متضاد نقاط قوت‌اند با شناختن خود، ضعف‌ها به قوت تبدیل می‌شود (۴) مردم می‌پندارند دست‌یابی به یک دیدگاه توانمند محور در زندگی بدین معنا است که می‌توانند هر کاری که به ذهنشان رسید را انجام دهند فرض بر این است هرکسی چنانچه اراده داشته باشد و کار و تلاش کند می‌تواند به هر چیزی برسد اما این باور هم نادرست است چون هر کسی مجموعه‌ای از توانمندی‌های منحصر به فرد است که احتمالاً وی را در یک زمینه خاص موفق می‌کند نه در همه زمینه‌ها در پنجاه سال گذشته پژوهشگران سازمان گالوپ پژوهش در زمینه توانمندی‌ها را مدیریت کرده‌اند در واقع بخش عمده‌ای از راه کار شادکامی سلیگمن (۲۰۰۲) کشف توانمندی‌های منشی فرد و یافتن راه‌هایی برای پروراندن آن‌ها به شکلی منظم است با این کار فرد به زندگی اشتیاق پیدا می‌کند و در زندگی خوشنودتر و شادتر می‌شود (واترز، ۲۰۲۰).^۲

¹ Shoshani & Slone

² Waters

نظریه ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت

خوش بختی هم چون پروانه‌ای است که روی برگ‌های گل به خواب رفته باشد تا نزدیک اش بروی بال‌های خود را باز کرده و در فضا پرواز می‌کند. آندره توریه نظریه ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت توضیح می‌دهد که هیجان‌های مثبت کارش تنها این نیست که پیام بدهد مشکلی نیست بلکه برای بقای انسان و توانایی بالندگی و شکوفایی او در زندگی به همان اندازه هیجان‌های منفی اهمیت دارد. نظریه ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت الگویی چند وجهی از هیجان‌های مثبت است که فرضیه‌های گسترش، ایجاد (ساخت)، ابطال، تاب آوری و بالندگی (شکفتن) در برمی‌گیرد (شانکلند و روست، ۲۰۱۷).^۱

فرضیه گسترش

ره آورد سفر در درون آدمی، به جز خرد و پیش رفت نیست. آرد بزرگ هیجان‌های مثبت دامنه تفکر- عمل لحظه‌ای را گسترش می‌دهند که پیامد آن دامنه‌ای گسترده از افکار و اعمالی است که فرد احتمالاً "آن‌ها را پی خواهد گرفت. هنگامی که فرد هیجان‌های مثبت را احساس می‌کند می‌تواند احتمالات و امکانات بیش‌تری را در نظر بگیرد. تجربه هیجان‌های مثبت اثر گسترده‌ای دارد که اصولاً در نقطه مخالف تجربه هیجان‌های منفی افراد قرار می‌گیرد (ریس سعدی و صادقی فرد، ۱۳۹۶).

فرضیه ساخت

عشق یعنی اراده به گسترش خود با دیگری در جهت ارتقای رشد دومی. اسکات پک هنگامی که هیجان‌های مثبت خزانه تفکر- عمل لحظه‌ای را گسترش می‌دهد با گذشت زمان منابع تقویتی و شخصی گوناگونی ساخته و پرداخته می‌شود این منابع عبارت‌اند از: (۱) منابع جسمانی هم چون هماهنگی، سلامتی قلبی-عروقی و قوام عضلانی (۲) منابع اجتماعی هم چون دوستی‌ها، مهارت‌ها و حمایت‌های اجتماعی (۳) منابع فکری و ذهنی هم چون دانش و توانایی حل مساله (۴) منابع روان شناختی هم چون آفرینندگی (خلاقیت)، خوش بینی و تاب آوری هنگامی که افراد در یک حالت هیجانی مثبت باشند نسبت به هنگامی که در حالت‌های هیجانی منفی یا خنثی هستند با سرعت بیش‌تری یاد می‌گیرند و کارکرد فکری و ذهنی‌شان پیشرفت می‌کند و بهبود می‌یابد (مظلومی و همکاران، ۱۳۹۸).

فرضیه ابطال

اندیشه پروازگر است جایی فرود اش آوریم که زیبایی خانه دارد. اردبزرگ هیجان‌های مثبت افزون برگسترش خزانه تفکر-عمل لحظه‌ای و ساختن منابع شخصیتی پایدار، ظرفیت خنثی کردن و ابطال سازی هیجان‌های منفی طولانی را هم دارند. در نتیجه ساخت هیجان‌های مثبت در پی هیجان‌های منفی ممکن است شدت و حدت هیجان‌های منفی را کم کند همان گونه که گسترش دادن هیجان‌های مثبت افق نگاه به جهان را گسترش می‌دهد اثر خنثی سازی هم دارد ابطال نه تنها در سطح روان شناختی روی می‌دهد بلکه در سطح جسمانی هم روی می‌دهد (شفیع پور و همکاران، ۱۳۹۴).

¹ Shankland & Rosset

فرضیه تاب آوری

همه پیروزی‌هایی که بشر به دست آورده، عموماً^۱ در سایه تحمل و بردباری بوده است. کریستوفر مارلو هیجان‌های مثبت از راه اثر گسترش دهنده‌شان باعث ساخت حلقه‌های صعودی بهباشی می‌شوند و حلقه‌های صعودی به ساخت مجموعه‌ای از مهارت‌های رو یارویی (مقابله) کمک می‌کنند بنابراین آن‌هایی که هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند در بیش‌تر موارد با ناملایمات و شداید زندگی بهتر مقابله می‌کنند و تاب آورتر اند. برد باری (صبر)، گذشت و تحملشان بیش‌تر است. ایده حلقه‌های صعودی در بهباشی از دید مفهومی مخالف دید عمومی درباره حلقه‌های نزولی در افسردگی است افراد هنگامی که تجربه‌ها و عواطف منفی دارند یک دید تونلی را تجربه می‌کنند که بیش‌تر به تفکر منفی منجر می‌شود و ممکن است به سرعت موجب نزول حرکت مارپیچی یا حلقوی بشود در برابر آن هیجان‌های مثبت چشم بندها را بر می‌دارد و به مردم اجازه می‌دهد تا احتمالات و امکانات بیش‌تری را ببینند و خوش بینانه‌تر بیاندیشند در نتیجه میل به احساس هیجان مثبت در افراد تاب آوری را در برابر افسردگی تقویت می‌کند (موسوی، ۱۳۹۸).

روان درمانی مثبت گرا

روان درمانی مثبت گرا روی کردی در روان درمانی است که اعتبار خود را به گونه‌ای تجربی به دست آورده است و به گونه‌ای ویژه با ساخت توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت همراه است روان درمانی مثبت گرا با افزایش معنا در زندگی مراجعان به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد (گل‌محمدنژاد بهرامی و رحیمی، ۱۳۹۵). فرض‌های بنیادی روان درمانی مثبت گرا عبارتند از: (۱) همه مردم استعداد ابتلا به بیماری‌های روانی و هم چنین ظرفیت ذاتی برای شادکامی را دارند (۲) روان درمانی مثبت گرا بر این باور است که خلوص و واقعی بودن توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت مراجع به همان اندازه‌ی ضعف‌ها و هیجان‌های منفی اوست (شانکلند و روست، ۲۰۱۷).

زیر بنای نظری روان درمانی مثبت گرا متعلق به سلیگمن است (۲۰۰۲) او فرض کرد که شادکامی زندگی خوشایند و لذت بخش، زندگی با اشتیاق و زندگی معنا دار را دربرمی‌گیرد. بدین معنا که مردم هنگامی به زندگی خوشایند و لذت بخش می‌رسند که بتوانند هیجان‌های مثبتی را در زمینه‌هایی از زندگی گذشته، حال و آینده‌شان تجربه کنند. زندگی هنگامی با اشتیاق احساس می‌شود که فرد در حوزه‌های گوناگون زندگی به ویژه کار، روابط عشقی، تفریح و بازی عمیقاً^۲ درگیر و غرق شود. زندگی با معنا هم بهره‌گیری از توانمندی‌ها در خدمت به چیزی فراتر از خود است و هنگامی که این زندگی‌های سه‌گانه در کنار هم وجود داشته باشد یک زندگی کامل به دست می‌آید (سلیگمن، ۲۰۰۲).

فرایند روان درمانی مثبت گرا به شکلی که رشید (۲۰۰۸) آن را عرضه کرد ۱۴ نشست (جلسه) آرمانی دارد و در هریک از این نشست‌ها موضوعی متفاوت یا یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت گرا بررسی و برای مراجعان تکلیف خانگی در نظر گرفته می‌شود.

^۱ Shankland & Rosset

پیشینه پژوهش

رئیس سعدی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به رویکرد روانشناسی مثبت نگر در استحکام خانواده پرداختند. نتایج نشان داد که رویکرد مثبت نگر با استفاده از دیدگاه خوش بینی و نظریه دیدگاه مثبت بر مؤلفه‌های مرتبط با روابط بین فردی در خانواده، روابط زوجین و محکم‌تر شدن هر چه بیشتر خانواده کمک کننده می‌باشد و می‌توان از آن در جهت ارائه آموزش به خانواده‌های آسیب پذیر و جلوگیری از طلاق و فروپاشی کانون خانواده نیز استفاده کرد.

رجبیان و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به طراحی و اعتبار سنجی مدل بهره‌وری معلمان با رویکرد رفتار سازمانی مثبت‌گرا در وزارت آموزش و پرورش پرداختند. نتایج نشان داد که مدل تحلیل عاملی بهره‌وری معلمان با رویکرد رفتار سازمانی مثبت‌گرا، بر اساس ابعاد و مؤلفه‌ها با تحلیل عاملی تأییدی مرتبه دوم دارای برازندگی مناسب بوده و در بررسی میزان اهمیت شاخص‌های تحقیق با استفاده از روش شکاف فازی مشخص گردید؛ حیطة بی تفاوتی و حیطة اتلاف وجود ندارد و کلیه شاخص‌های تحقیق با اهمیت هستند.

موسوی (۱۳۹۸) در پژوهشی به روان‌شناسی مثبت‌نگر خانواده محور: رویکردی نوین به توانمندسازی خانواده پرداخت. تمرکز بر رویکرد مثبت برای اصلاح فرآیندهای خانوادگی، زمینه‌ی تعامل، مشارکت و مسئولیت‌پذیری اعضای خانواده برای حل و اصلاح تعارضات درون فردی و بین فردی با هدف بهبود کارکردهای خانواده افزایش می‌دهد.

مظلومی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر و آموزش تنظیم هیجان بر توانمندی‌های منش گروه ناراضان پرداختند. نتایج نشان داد که اختلاف نمره‌های دو گروه آموزش دیده نسبت به گروه کنترل در هر دو مرحله پس از آزمون و پیگیری معنی‌دار بود و نیز تفاوت بین دو گروه آزمایش معنادار بود؛ و مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر اثر بخشی بیشتری داشت. با توجه به اثربخشی این روش‌های مداخله می‌توان از آنها در ارتقا توانمندی‌های منش افراد معتاد و خانواده‌های آنها استفاده نمود.

رییس سعدی و صادقی فرد (۱۳۹۶) در پژوهشی به افزایش بهره‌وری در آموزش و پرورش با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد مثبت‌نگری بر بهره‌وری کارکنان اثر مثبت و معناداری دارد. از سوی دیگر، مثبت‌نگری نقش به‌سزایی بر بهره‌وری کارکنان ایفا می‌کند. بنابراین به منظور بهبود بهره‌وری کارکنان، باید به انگیزش درونی و سرمایه‌های روانشناختی و خلاقیت توجه بیشتری مبذول گردد.

شفیع پور و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی به آموزش و پرورش مثبت‌گرا در آینده: مدل مدرسه مبتنی بر ذهن آگاهی پرداختند. در جهانی که تاکید بر رفاه و آموزش و پرورش مثبت‌گرا، افزایش یافته است، می‌توان گفت آموزش مهارت‌های سلامتی در کنار بعد دانشی آن، می‌تواند وسیله‌ای برای آموزش ذهن و قلب باشد. سیستم آموزشی که پرورش دانش آموز محور و آموزش و پرورش مبتنی بر ارزش‌ها را مد نظر قرار داده باشد می‌تواند آینده‌ای روش را در پی داشته باشد. رسیدن به آن خواستار مشارکت مداوم کل کودکان، یک محیط مدرسه که شامل برنامه‌های درسی کل و رویکرد کلی مدرسه است، و چشم انداز آینده‌گرا با مسیرهای چندگانه تعالی، می‌باشد. تفکر آگاهانه یک اهرم بسیار مهم برای تثبیت تغییر و تحول کیفی با قادر ساخت افراد و نظام‌ها به ماهر سازندگان تغییرات داخلی و خارجی است. که با وضوح، استقلال و تناسب به دست می‌آید و سبب انگیزه، سنجش و اطلاع در رابطه با عمل می‌شود.

واترز (۲۰۲۰) در پژوهشی به استفاده از مداخلات روانشناسی مثبت برای تقویت شادکامی خانواده: رویکرد سیستم‌های خانواده پرداخت. نتایج نشان می‌دهد معرفی شیوه‌های مثبت (مانند تشخیص قدرت) در خانواده ممکن است برای تغییر عناصر سیستم و در نتیجه تغییر نتایج خانواده عمل کند. برای توضیح نتایج از نظریه سیستم و نظریه بسط و ساخت فردریکسون استفاده می‌شود.

پنتی و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی به تأثیر مداخله روان‌شناسی مثبت بر جریان، مشارکت، معنا و امید والدین پرداختند. نتایج نشان داد مداخلات روان‌شناسی مثبت ممکن است برای بهبود والدین و تعامل والدین-کودک در زندگی روزمره مفید باشد، اما این ممکن است در گزارش خود والدین مشهود نباشد.

ویت (۲۰۱۶) در پژوهشی به روانشناسی مثبت گرا و تربیت مثبت پرداختند. نتایج نشان داد که تا زمانی که مراکز تحقیقاتی بر توسعه تعاریف رایج از اصطلاحات کلیدی زیربنای روان‌شناسی مثبت تمرکز کنند، آموزش مثبت و بهزیستی تأثیر جنبش به تعداد انگشت شماری از مؤسسات به عنوان مدل‌های بهترین عملکرد محدود می‌شود.

شریدان و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به روانشناسی مثبت خانواده محور: چارچوبی برای شیوه‌های پژوهش محور پرداختند. روانشناسی مثبت خانواده محور چارچوبی برای کار با کودکان و خانواده است که نقاط قوت را ارتقا می‌دهد و ظرفیت را در افراد و سیستم‌ها ایجاد می‌کند. به عنوان یک توسعه، خدمات خانواده محور (FCS) بر ارزیابی نیازهای خانواده و حمایت از اهداف خانواده با استفاده از رویکرد مبتنی بر نقاط قوت به جای رویکرد متمرکز بر کمبود تمرکز دارد.

پل تاف (۲۰۱۳) در کتاب چگونه کودکان موفق می‌شوند، استدلال می‌کند که داشتن هوش ذاتی و شایستگی تحصیلی برای موفقیت دانش‌آموزان در مدرسه کافی نیست. در عوض، او استدلال می‌کند که سخاوت، انعطاف‌پذیری و سایر ویژگی‌های شخصیتی باید در مدارس تأکید بیشتری داشته باشند. انجام این کار منجر به عملکرد تحصیلی کوتاه مدت بهتر در دانش‌آموزان می‌شود.

واتسون (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی چگونگی پیش‌بینی مؤلفه‌های روانشناسی (براساس ابعاد مثبت‌نگر در دانشجویان ثبات، خوش‌بینی، عاطفه مثبت و رضایت از زندگی) کارکردهای اجرایی پرداخت. نتایج نشان داد که مهارت‌های تنظیم رفتار و مهارت‌های فراشناختی علاوه بر این، مهارت‌های فراشناختی پیش‌بینی کننده ثبات و خوش‌بینی هستند. پیش‌بینی کننده عاطفه مثبت و رضایت از زندگی‌اند.

¹ Waters

² Pentti

³ White

⁴ Sheridan

⁵ Paul Toff

⁶ Watson

اهداف روانشناسی مثبت‌گرا (در مربیگری)

استفاده از روانشناسی مثبت‌گرا در مربیگری می‌تواند دشوار باشد اما با بهترین نیت انجام می‌شود. در مجموعه اهداف روانشناسی مثبت‌گرا در مربیگری را می‌توان بصورت زیر خلاصه کرد (کون آکلیمان و اریلماز ، ۲۰۱۷):

- ایجاد تاثیر مثبت روی زندگی فرد- این هدف از بقیه مهم‌تر است و باقی هدف‌ها به صورت غیر مستقیم در خدمت آن قرار دارند. اصلی‌ترین هدف مربیگری بهتر کردن زندگی فرد است. روانشناسی مثبت با آن فرقی ندارد.
- افزایش تجربه‌ی فرد از عواطف مثبت
- کمک به فرد برای تشخیص و شکوفاسازی نقاط قوت و استعدادهای منحصر به فرد
- بالا بردن توانایی هدف‌سازی و تلاش برای هدف
- ایجاد درک و احساس امید در چشمانداز فرد
- تقویت احساس فرد از شادی و سلامتی
- کمک به فرد برای ایجاد و حفظ روابط سالم و مثبت با دیگران
- تشویق فرد به حفظ چشم انداز خوشبینانه
- کمک به فرد برای اینکه قدر هر لحظه را بداند.

احتمالاً بسادگی می‌توان فهمید که چرا هدف اول از همه مهم‌تر است و در واقع تمام اهداف دیگر را در بر می‌گیرد. به اهداف ۲ تا ۱۰ می‌توان به چشم مرحله‌ای برای رسیدن به هدف اول نگاه کرد. اهداف و تکنیک‌های مؤثر که به فرد و مربی کمک می‌کند برای رسیدن فرد به بزرگترین اهداف با یکدیگر همکاری داشته باشند.

نقش روانشناسی مثبت‌گرا در آموزش و پرورش مثبت‌گرا

پس از راه اندازی جنبش روانشناسی مثبت، معلمان و مربیان به عنوان پذیرندگان اولیه این علم نوپا ظهور کردند. این رویکرد آموزش مثبت نامیده شد. این برنامه‌های معتبر علمی را از روانشناسی مثبت‌گرا، که در مدارس تدریس می‌شود، توصیف می‌کند که بر رفاه دانش آموزان تأثیر می‌گذارد (آیالا و رامیرز ، ۲۰۱۸). شواهد فزاینده در مورد دسترسی به روانشناسی مثبت‌گرا، مورد قانع‌کننده‌ای را برای در نظر گرفتن بهزیستی یک هدف عملیاتی برای سیستم‌های آموزشی تشکیل داده است. استدلال می‌شود که این هدف محوری است و باید به همان شیوه‌ای دنبال شود که در آن استراتژی‌هایی برای مهار رشد تحصیلی، نرخ ماندگاری در مدرسه و مشارکت دانش آموزان ایجاد کنیم. سیاست‌های آموزشی ملی می‌توانند تأثیر گسترده‌ای در سطح پایه بر بهبود مدرسه، کیفیت خوب تدریس و یادگیری کلاس، عملکرد دانش‌آموزان، ایجاد افراد با اعتماد به نفس و خلاق و شهروندان فعال و آگاه داشته باشند، اما نه لزوماً بر مهارت‌های پیشگیرانه برای رفاه مادام‌العمر. در این مقاله به بررسی جنبش آموزش مثبت می‌پردازم. سه رویکرد برای آموزش مثبت شناسایی شده است و هشت مانع در این زمینه به عنوان دلایلی برای عدم پایداری آموزش مثبت به سیاست ذکر شده است (پنتی و همکاران ، ۲۰۱۹).

¹ Keven-Akliman & Eryilmaz

² Ayala & Ramirez

³ Pentti

نقش روانشناسی مثبت نگر در خانواده

همه والدین تلاش دارند فرزندانشان شاد باشند و شکوفا شوند و رویاهای خود را برآورده کنند و به پتانسیل ذاتی خود برسند. اما چالش، یافتن مدل آموزشی مناسب است. چیزی که پتانسیل آنها را از بین نمی‌برد. هدف اساسی آموزش مثبت ترویج شکوفایی یا سلامت روان مثبت در جامعه خانواده است (مهدی‌پور و همکاران، ۱۳۹۷). وقتی خانواده‌ها با هم در فعالیتهای خانه شرکت می‌کنند، کودکان یاد می‌گیرند که با دیگران همکاری کنند و برای رسیدن به یک هدف مشترک تلاش کنند. آن‌ها همچنین یاد می‌گیرند که برای استراتژی‌ها برنامه ریزی کنند و مزایای کار با دیگران را کشف کنند. به اشتراک گذاشتن خاطرات، فعالیت‌ها، تجربه تجربیات جدید با هم گامی مثبت در جهت تقویت پیوندهای خانوادگی است. خانواده‌هایی که زمانی را با هم می‌گذرانند، پیوندهای عاطفی قوی و توانایی سازگاری خوبی با موقعیتهای خانوادگی ایجاد می‌کنند. از این رو، اشتراک‌گذاری سرگرمی‌ها، ورزش، کتاب، فیلم یا سایر فعالیت‌ها در ایجاد پیوند مثبت در خانواده بسیار مهم است. شکی نیست که بچه‌ها وقتی زمان بیشتری را با آن‌ها می‌گذرانند، احساس می‌کنند که خانواده آن‌ها را دوست دارند و درک می‌کنند که چقدر برای والدین خود اهمیت دارند (شوشانی و اسلون، ۲۰۱۷).

استراتژی مثبت برای حفظ ارتباط بیشتر با خانواده

گذراندن لحظه‌های خوب با خانواده تأثیر مثبت و قابل توجهی بر رشد عاطفی و رفتاری کودکان دارد. مطالعات نشان داده‌اند که وقتی خانواده‌ها لحظه‌های خوبی را با هم می‌گذرانند، سلامت عاطفی کودکان، پیشرفت تحصیلی بالاتر و مشارکت کمتر در فعالیتهای خطرناک را بهبود می‌بخشد. هدف نهایی از اوقات فراغت خانواده ایجاد فرصتهایی برای همه اعضای خانواده برای تفریح، عشق و درک یکدیگر است. این یک زمان ضروری برای فرزندان برای توسعه و حفظ روابط با اعضای خانواده است (پنتی و همکاران، ۲۰۱۹).

گذراندن اوقات فراغت در خانواده به کودکان این فرصت را می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی را در خانه در یک زمینه طبیعی تمرین کنند. این فرصتی را برای کودکان فراهم می‌کند تا مشکلات و دیگران را بیشتر درک کنند. کودکان ممکن است در موقعیتهای اجتماعی چالش‌برانگیز مشکل داشته باشند، و زمان با هم بهترین فرصت را برای والدین فراهم می‌کند تا رفتاری را که از فرزندانشان انتظار دارند الگوبرداری کنند. کودکان باید ببینند والدینشان چگونه با خطرات، مشکلات و تعاملات اجتماعی کنار می‌آیند (شانکلند و روسست، ۲۰۱۷).

نتیجه گیری

روانشناسی مثبت گرا رویکردی نسبتاً جدید در حوزه روانشناسی است که بر توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت انسان تأکید می‌کند و از افراد می‌پرسد که چه توانایی‌هایی دارند؟ روانشناسی مثبت نگر معتقد است که با پرورش نقاط مثبت می‌توان زندگی را ارزشمند ساخت. روانشناسی تا قبل از این رویکرد به دنبال آن بود که چگونه ناراحتی و مشکلات را از بین ببرد. روانشناسی مثبت نگر به دنبال آن است که زندگی روزمره را رضایت‌بخش‌تر کند و برای رسیدن به این هدف راهکارهایی را پیشنهاد می‌کند. روانشناسی مثبت نگر مفهومی آرمانی نیست که فقط بر رویاها و

¹ Shoshani & Slone

² Pentti

³ Shankland & Rosset

آرزوها تکیه کند، بلکه رویکردی علمی است که از عالی‌ترین روش‌ها برای کمک به انسان بهره می‌گیرد. روانشناسی مثبت‌نگر با نگاهی خوشبینانه به طبیعت انسان درصدد رشد فضائل و توانمندی‌های او است و می‌کوشد با مطالعه رفتار انسان، پیچیدگی‌های آن را با روش علمی سازگار کند. جنبش روانشناسی مثبت‌نگر برای کمک به مردم جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی از طریق ارتقای شادمانی ذهنی تبلور یافته است. پژوهش‌های موجود در زمینه مداخلات مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر نشان دهنده تأثیر این مداخلات بر افزایش سطح رضایتمندی از زندگی در افراد است. بدین ترتیب که این مداخلات به افراد کمک می‌کنند تا آنها را بهبود بخشد و شخصیت مهارت‌هایی را بیاموزند که خلق آنها را بازسازماندهی کند و بدین طریق سطح رضایت از زندگی را در خانواده افزایش دهد.

منابع

- رجبیان، ا.، و الوانی، س.، و عطایی، م.، و حمیدی، ن. (۱۳۹۸). طراحی و اعتبار سنجی مدل بهره‌وری معلمان با رویکرد رفتار سازمانی مثبت‌نگر در وزارت آموزش و پرورش. مدیریت بر آموزش سازمان‌ها، ۸(۲)، ۲۱۳-۲۵۱.
- رییس سعدی، حسن و صادقی فرد، مریم. (۱۳۹۶). افزایش بهره‌وری در آموزش و پرورش با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، چهارمین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، بندرعباس.
- رئیس سعدی، رئیس حسن و رئیس سعدی، نبیل و رئیس سعدی، فخره. (۱۳۹۸). رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر در استحکام خانواده، پنجمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر، بندرعباس.
- شفیع پور، محدثه و حسینی لر، فخرالسادات و سرایلو، رقیه. (۱۳۹۴). آموزش و پرورش مثبت‌نگر در آینده: مدل مدرسه مبتنی بر ذهن آگاهی، اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم تربیتی، شیراز.
- گل‌محمدنژاد بهرامی، غ.، رحیمی، ا. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهرستان نقده، مجله علمی _ پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۳۵، ۶۵ - ۸۱.
- مظلومی، ع.، و عسکری، پ.، و مکوندی، ب.، و احتشام زاده، پ.، و بختیارپور، س. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر و آموزش تنظیم هیجان بر توانمندی‌های منش گروه نارنان. پژوهشنامه زنان، ۱۰(۱۱ (پیاپی ۲۷))، ۱۵۹-۱۷۷.
- موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۸). روان‌شناسی مثبت‌نگر خانواده محور: رویکردی نوین به توانمندسازی خانواده، نوزدهمین همایش انجمن مشاوره ایران «مشاوره: ارتقا امید، آرامش و سلامت اجتماعی»، تهران.
- مهدی‌پور، ر.، بهشتی، س.، شفیع‌آبادی، ع.، دلاور، ع. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌نگر برای سلیگمن و رویکرد اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بر افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل، پژوهش‌های مشاوره، ۱۷ (۶۶)، ۵۷-۳۲.

Ayala, K. S. V., & Ramirez, M. T. G. (2018). Intervention Approach to Improve Body Image Perception, From the Positive Psychology Perspective. *Pensamiento Psicologico*, 16 (1), 119-131.

- Keven-Akliman, C., & Eryilmaz, A. (2017). The Effectiveness of a Body Image Group Counselling Program on Adolescent girl in high School. *International Journal of Psychology*, 4 (2), 10-23.
- Pentti, S., Fagerlund, Å., & Nyström, P. (2019). Flourishing families: Effects of a positive psychology intervention on parental flow, engagement, meaning and hope. *International Journal of Wellbeing*, 9(4).
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). Positive psychotherapy. In D. Wedding, & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 461-498). Belmont, CA: Cengage.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shankland, A. R., & Rosset, C. (2017). Positive Psychology In Schools and Education For Happy Students. *Review of Education*, 5(1), 60-86.
- Sheridan, S. M., Moen, A., & Bhatia, S. (2016). Family-centered positive psychology: A framework for research-based practices. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 775-787). Oxford University Press.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well being and learning behaviors. *Frontiers in psychology*, 8, 1866.
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: a family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-652.
- Watson, H. N. (2013). Predicting college students' positive psychology attributes with dimensions of executive functioning. M. A. Thesis, Middle Tennessee State University.
- White, M. A. (2016). Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-being*, 6(1), 1-16.