

## آموزش ، تحصیل ، روانشناسی مثبت

سها احمدی\* ، مرضیه کمالی خورگو، معصومه کمالی خورگو<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری آموزش ریاضی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی

Saha.math@yahoo.com

09179959405

۲- مدیر دبستان ، اداره آموزش و پرورش هرمزگان ، ناحیه ۲ بندرعباس

Saha.math@yahoo.com

09396149944

۳- کارشناس ارشد معماری ، مدرس دانشکده فنی و حرفه ای ( فاطمیه ) ، واحد بندرعباس

[massikamali@gmail.com](mailto:massikamali@gmail.com)

09177683728

### چکیده

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 زمینه های مختلف می- تواند 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، می- تواند منجر به بهبود بهره وری در سازمان شود و موجب میشود نیروی انسانی بهتر فکر کند بیندیشد بیافریند نوآوری کند و نگرش سیستمی پیدا کند. یکی از مهمترین تغییرات در روانشناسی امروز، جنبش روانشناسی مثبت نگر می باشد، 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 اخلاقی سوق داده شود، این رویکرد میتواند نقش مهمی را در عرصه هایی همچون دین، خانواده، جامعه، سازمان ها و نهادهای دولتی و آموزش و پرورش ایفا نماید. همچنین روانشناسی مثبت نگر می تواند تاثیر شگرفی بر تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش بالاخص دانش آموزان ایجاد می نماید. این مقاله با استفاده از روش پژوهش مروری به بررسی نقش روانشناسی مثبت نگر در پیشرفت تحصیلی میپردازد.

**واژگان کلیدی:** آموزش و پرورش ، تعلیم و تربیت ، تحصیل ، روانشناسی ، مثبت نگری ،

# هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش  
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان  
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

## ۱- مقدمه

امروزه مطرح شدن عناوینی هم چون عصر دانش، عصر فراصنعتی، عصر جامعه اطلاعاتی، عصر سرعت و... سازمانها را بر آن داشته که برای انعطاف پذیری منطقی در قبال این تحولات محیطی نهضت خلاقیت و نوآوری را به عنوان اصلی بنیادی برای بقا و تداوم حیات در همه ارکان سازمان مورد توجه قرار دهند.

زیربنای توسعه کشورها و سازمانها باخلاقیت و نوآوری منابع انسانی مرتبط است تدوین دوره‌های آموزش مناسب برای بحداکثر رساندن اثربخشی و کارایی افراد سازمان است. بهره‌وری بر دانش، مهارت و نگرش نیروی کار بستگی دارد میتوان گفت: مهارت نقش اصلی در دستیابی به انعطاف و اثربخشی سازمانی بازی میکند. آموزش نیروی کار میتواند آن را اصلاح نموده و برای تطابق با فرایندها و تکنیک‌های جدید آماده کند و به بهره‌وری اجازه رشد سریع دهد بدین منظور نیاز به داشتن نیروی انسانی خلاق و مبتکر برای رشد، موفقیت و همچنین شناخت و به کارگیری عوامل اثرگذار بر خلاقیت و بهره‌وری در سازمان‌ها امری ضروری است. در این بین، انگیزش درونی به عنوان محرکی اساسی یکی از موثرترین و قدرتمندترین عوامل موثر در بروز خلاقیت کارکنان است (ملک محمدی، ۱۳۹۳).

پیشرفت تحصیلی به توانایی آموخته شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشی اطلاق می‌شود که به وسیله آزمون‌های فراگیری استاندارد شده یا آزمون‌های معلم ساخته اندازه‌گیری می‌شود (نیک آیین، ۱۳۹۰). در واقع پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان یکی از مهم‌ترین ملاک‌های ارزیابی عملکرد معلمان محسوب می‌شود. برای دانش‌آموزان نیز معدل تحصیلی معرف توانایی‌های علمی آن‌ها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است، بنابراین نظریه پردازان تربیتی بسیاری از پرورش‌های خود را بر شناخت عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی تمرکز کرده‌اند (درتاج، لک‌پور و بهلولی، ۱۳۹۲).

یکی از عوامل اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی، روانشناسی مثبت نگر می‌باشد. روانشناسی مثبت نگر، یکی از جدیدترین شاخه‌های روانشناسی است که بر موفقیت انسان تمرکز دارد، در حالی که بسیاری از شاخه‌های روانشناسی بر رفتارهای بهنجار تمرکز می‌نمایند این شاخه، به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های انسان تمرکز شده است، توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش بینی (کاوایانی 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، ۲۰۰۹). 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 ارتقا

بهبود سلامت روان 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، ۲۰۱۴). هدف روانشناسی مثبت افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی، تعامل در زندگی و بهزیستی روانشناختی است (مایر، جانسون، پارکس، ایوانسکی و پن، ۲۰۱۲). روانشناسی مثبت نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمند بیا و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند (ریو، ۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۹).

عامل مهم دیگر در بروز رفتارهای خلاقانه، سرمایه روانشناختی است که به تازگی وارد ادبیات رفتار سازمانی شده و ریشه در نهضت روانشناسی مثبت گرا دارد و با عملکردهای فوق العاده‌های همچون خلاقیت، کارآفرینی و عملکرد نوآورانه رابطه دارد. سرمایه روانشناختی یک نوع حالت ذهنی مثبت گرا است که در انجام وظایف سخت و برخورد با مشکلات و همچنین بر فرآیندهای شناختی افراد، رضایت شغلی و عملکرد آنها تأثیر گذار است. سرمایه روانشناختی اساساً به مطالعه علمی تواناییها و شادکامی‌های انسان نظر دارد و دارای ساختاری به مراتب بالاتر از دیگر مفاهیم ارائه شده در حوزه روانشناسی است. پس از سرمایه انسانی و اجتماعی، سرمایه روانشناختی را می‌توان به عنوان مبنای مزیت رقابتی در سازمان‌ها در نظر گرفت (چراغیان، ۱۳۹۴). توسعه سرمایه روانشناختی به مثابه یک استراتژی مطلوب و کم هزینه با استفاده از رویکردهای شناخته شده می‌تواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر خلاقیت و کارآفرینی و همچنین توسعه استعدادها و توانمندی‌های کارکنان داشته و از پتانسیل بالایی برای کمک به سازمان در رسیدن به سطح مطلوب رقابت برخوردار است (میرزایی، ۱۳۹۳).

بنابراین ارتقای بهره‌وری در آموزش و پرورش از طریق تربیت نیروی انسانی کارآمد و خلاق می‌تواند موجب اعتلای کشور گردد. از آنجاییکه امروزه دانش آموزان علاوه بر مهارت‌های پایه نیازمند مهارت‌های پیچیده‌تری هستند و منابعی که در اختیار آموزش و پرورش قرار می‌گیرد، محدود است در نتیجه ارتقای بهره‌وری در آموزش و پرورش بایستی از طریق ارتقای بهره‌وری در مدارس صورت گیرد. اگر آموزش و پرورش، تغییرات کیفی در فرهنگ حاکم بر جامعه بوجود آورد، بدون شک می‌تواند از طریق تحول در رفتار مردم و شکل نهادهای اجتماعی، پیشرفتهای قابل ملاحظه‌ای در نرخ رشد بهره‌وری بوجود آورد (ملکی، ۱۳۹۳).

علاوه بر این، به دلیل منعطف شدن مجدد تمرکزها به تمام طیف‌های تجربه‌های انسانی، روانشناسی مثبت گرا جنبه‌های منفی که رخ می‌دهد را انکار نمی‌کند بلکه تلاش می‌کند تا "مثبت" شوند. روانشناسی مثبت گرا در عین حال که تلاش می‌کند تا جنبه‌های مثبت را اثبات کند، به جنبه‌های منفی نیز اذعان دارد، در واقع

همانطور که پاولسکی بیان می‌دارد، روانشناسی مثبت گرا نوعی بهبودگرایی متعادل را می‌طلبد که شامل بهبود و اصلاح است (پاولوسکی، ۲۰۱۶). سلیگمن و همکاران (فریدریکسون و برانینگان، ۲۰۱۵) هدف روانشناسی مثبت نگر در تحصیل را این چنین توصیف کرده‌اند: (۱) پادزهری برای مشکلات اجتماعی، عاطفی و رفتاری، (۲) به عنوان یک وسیله برای افزایش شادکامی و رضایت از زندگی و (۳) به منظور ارتقا یادگیری. همچنین مدارس مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر 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 می‌شود.

## ۲- روش

روش پژوهش حاضر از نوع مطالعات مروری می‌باشد، که با مروری بر مطالعات انجام شده در چند سال گذشته در مورد موضوع مورد مطالعه انجام شده است. در مقاله مروری به مرور پیشینه موجود در موضوع مورد نظر می‌پردازد و نتایج ارائه شده در نوشتارهای علمی و پژوهش‌های گذشته جمع بندی و ارزیابی می‌شود. منابع مورد مطالعه، پژوهش‌های داخلی و خارجی با استفاده از سایت‌های معتبر مانند ساینس دایرکت، ویلی آنلاین، گوگل اسکولار و الزویر بوده است.

## ۳- یافته‌ها

افراد مثبت اندیش ویژگی‌های بسیار دارند. نتایج پژوهش چاندی و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که افراد خوش بین نسبت به افراد بد بین، به طور معناداری رضایت بیشتری لز رابطه با همسرانشان دارند. علاوه بر خود افراد خوش بین، همسرانشان نیز روابط رضایت بخش را گزارش داده‌اند. موسوی نسب و تقوی (۱۳۸۵) در تحقیق خود دریافتند که افراد خوش بین دارای حالت اطمینان هستند و پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند، حتی اگر پیشرفت سخت یا شرایط نابسامان باشد. عظیمی خویی و نوایی نژاد (۱۳۹۵)، در اثر بخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر دوره دوم آموزش متوسطه مدارس غیرانتفاعی منطقه ۵، به این نتیجه رسیدند، آموزش مهارتهای مثبت اندیشی، انگیزش پیشرفت دانش آموزان را به طور معنادار افزایش می‌دهد.

رهروی در پژوهش خود (۱۳۹۲) به این نتیجه رسید که آموزش مثبت اندیشی در افزایش احساس شادکامی موثر است. جباری، شهیدی و موتابی (۱۳۹۳) به این نتیجه رسیدند که مداخله مثبت نگر نه تنها سبب کاهش نگرش

های ناکارآمد می شود، بلکه شادمانی را نیز افزایش می دهد. بنی آدم (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش شادکامی دانشجویان تاثیر می گذارد. جیسر و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که روانشناسی مثبت با تاکید بر احساسات مثبت و نقاط قوت، به جای توجه به مشکلات، ممکن است به نوجوانان مبتلا به یک بیماری مزمن در زندگی سودمند باشد.

نتایج پژوهش ریترو و ویلز (۲۰۱۶) تحت عنوان اثر بخشی مداخله نوشتن خاطرات مثبت در پیشگیری علائم افسردگی و افزایش بهزیستی روانی حاکی از این است که این مداخلات سبب کاهش خلق افسرده و افزایش حالت‌های مثبت و بهزیستی در نوجوانان شده است. بیهو، چنگ و چنگ (۲۰۱۰) در بررسی خود با عنوان نقش داشتن معنا در زندگی و خوشبینی در ارتقاء بهزیستی نوجوانان به این نتیجه رسیدند که خوشبینی ارتباط مثبت با رضایت از جنبه‌های خاص زندگی و ارتباط منفی با مشکلات روانشناختی نوجوانان دارد. به عبارتی نوجوانانی که نسبت به آینده خوشبین هستند سطح رضایت از زندگی بیشتری دارند، همچنین داشتن معنا در زندگی با رضایت از زندگی ارتباط مثبت و با نشانگان شناختی ارتباط منفی دارد.

#### ۴- بحث و نتیجه‌گیری

بررسی اکثر پژوهش‌ها بر تاثیر روانشناسی مثبت نگر بر عوامل روانشناختی بیانگر تاثیر مثبت روانشناسی مثبت می باشد. روانشناسی مثبت نگر بر متغیرهایی چون شادکامی، خلاقیت، عزت نفس، منبع کنترل و انگیزش پیشرفت بوده است. روانشناسی مثبت نگر بر زندگی افراد به طور عام و انگیزش پیشرفت به طور خاص تاثیر مثبت بگذارد. علاوه بر آن حتی می تواند بر بهبود اختلالات و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، خشم، افسردگی، فشارهای روانی و ناسازگاری نیز موثر باشد. همچنین آموزش‌ها می تواند بر کیفیت و شرایط زندگی افراد اثر مثبت داشته باشند و سلامت روان آنها را افزایش دهند.

انگیزش پیشرفت از مهم ترین نیازهای روانی دانش آموزان برای امیدواری به آینده و تلاش و کوشش است و تاثیری اساسی بر شکل گیری شخصیت و سلامت روان و موفقیت‌های آنها دارد، از این رو همه انسانها به انگیزش پیشرفت و پیشرفت نیاز دارند. روانشناسی مثبت نگر با تاکید بر توانمند یها و پرورش استعدادها توانسته است در بهبود عزت نفس و افزایش احساس و هیجانات مثبت و تفکر مثبت مؤثر باشد. افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که نشاندهنده سلامت روان افراد است، با توجه به اینکه در روانشناسی مثبت نگر بر افزایش شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از نقاط قوت و توانمند یها تأکید شده است، تمرینات و



وزارت آموزش و پرورش  
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان  
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

# هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



CIVILICA



جلسات آموزشی مثبت‌گرای موجب افزایش حالت‌های روانشناختی (مانند شادکامی و تفکر مثبت) تأکید بر توانمند  
یها و پرورش آنها شده است. روانشناسی مثبت‌نگر سبب دستاوردهایی مانند تعامل بیشتر با دیگران، افزایش  
کیفیت ارتباطات و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. از این رو روانشناسی مثبت‌نگر با ایجاد عواطف مثبت و  
افزایش مهارت‌های ارتباطی باعث ارتقای مهارت‌های بین‌فردی و ایجاد انگیزه در افراد به خصوص دانش‌آموزان می  
گردد.

## منابع

- بنی آدم، لیال. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شادکامی دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس .
- چراغیان، محمد. (1394). بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگران در میان دانش آموزان دبیرستان های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد و مشاوره و راهنمایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه عالمه طباطبایی تهران .
- درتاج، فریبرز، لک پور، الهام، بهلولی، علی. (1392). بررسی میزان تاثیر مدارس هوشمند استان لرستان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه، مجله فناوری آموزش . 141-133(2):8.
- کار، آلن. (1393). روانشناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی های انسان، ترجمه: شریفی، حسن پاشا، نجفی زند، جعفر. تهران: انتشارات سخن. تاریخ انتشار به زبان اصلی، (. 2014
- کاویانی، محمد، پناهی، علی احمد. (1393). مفاهیم روانشناختی در قرآن، چاپ اولی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه .
- ملک محمدی، آتنا. (1393). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شفافیت ارتباط زناشویی، رضایت مندی زناشویی و رابطه فرزندی در مادران مراجعه کننده به خانه سلامت منطقه 2 شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات تهران .
- ملکی، فرحناز، اعتمادی، عذرا، بهرامی، فاطمه، فاتحی زاده، مریم. (1394). بررسی تاثیر آموزش مثبت نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی زنان متأهل. پژوهش نامه روانشناسی مثبت . 67-80.
- موسوی نسب، مجدمحسین، تقوی، محمدرضا. (1386). تاثیر ارزیابی استرس و راهبردهای رویارویی در سلامت روان. پزشکی 1. ، 83هرمزگان
- مهسا جباری، مهسا، شهریار شهیدی، شهریار، فرشته موتابی، فرشته. (1393). اثربخشی مداخله ی مثبت نگر گروهی در کاهش نگرش های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. روانشناسی بالینی 2، -65، 74.
- میرزایی فندخت، امید. (1393). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهرستان زیرکوه. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه عالمه طباطبایی تهران .
- نیک آیین، فریده. (1390). تاثیر آموزش مبتنی بر یارانه بر میزان یادگیری و انگیزه دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه عالمه طباطبایی .

Boulir, R., Rusnak, M., Smidkova, K., & Zapal, J. (2014). The dissent voting behavior of central bankers: What do we really know? *Applied Economics*, 46(4), 450-461.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.

Froh, J. J. (2004). *The history of positive psychology: Truth be told*. NYS

- psychologist, 16(3), 18-20. Pawelski, J. O. (2002). The promise of positive psychology for the assessment of character. *Journal of College and Character*, 4(6).
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well being. *Personality and individual differences*, 48(5), 658-663.
- Jaser, S. S., Patel, N., Rothman, R. L., Choi, L., & Whittemore, R. (2014). Check it! A randomized pilot of a positive psychology intervention to improve adherence in adolescents with type 1 diabetes. *The Diabetes Educator*, 40(5), 659-667.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A., Iwanski, C., & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 239-248.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York: Guilford Press.
- Pluskota, A. (2014). The application of positive psychology in the practice of education. *SpringerPlus*, 3(1), 147.
- Reiter, C., & Wilz, G. (2016). Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 99-108.
- Seligman, M. E. (Ed.). (2000). Special issue on happiness, excellence, and optimal human functioning. *American Psychological Assoc.*
- 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., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2015). Gimnasia para las fortalezas: impacto de una intervención basada en las fortalezas del carácter sobre la satisfacción con la vida y el bienestar de los adolescentes. *RET, Revista de Toxicomanías*, 75, 10-23.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Sin, N. L., & 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.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford library of psychology.
- Soliman Nejjad, A., Saharan, M. (2002). A correlation control stop and self-regulatory with advance academic. *Journal Psychol Educ Sci Univ Teh*, 31(2):175-





وزارت آموزش و پرورش  
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان  
مديريت آموزش و پرورش شهرستان ميناب - دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

# هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



CIVILICA

