

اهمیت تقویت مثبت اندیشی و شادابی در دانش آموزان مقطع ابتدایی

سمانه جلالوند

آموزش و پرورش استان یزد

اکرم آخوندی

آموزش و پرورش استان یزد

چکیده:

مثبت اندیشی به معنای داشتن نگرش و انگیزه‌های مثبت نسبت به زندگی و موفقیت است. این نوع اندیشه می‌تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس، انرژی مثبت و ایجاد روحیه برای دستیابی به اهدافتان بهترین عملکرد را داشته باشید برای تقویت مثبت اندیشی، می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید: تمرین تمرکز بر روی انگیزه‌های و اهداف مثبتتان و به خاطر سپردن از تجربیات موفق گذشته. مطالعه کتب و مقالات مربوط به رشد شخصیت و افزایش انگیزه. مدیتیشن و تمرینات آرامش بخش برای تقویت اندیشه مثبت. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی یا تناسب اندام برای افزایش انرژی مثبت. ایجاد یک لیست اهداف کوتاه مدت و بلند مدت و پیگیری آنها. اطرافیان مثبت و انرژی‌زا را به دور خود جذب کنید و از افراد ساپورتی خود حمایت بخواهید. از تکنیک‌های تفکر مثبت مانند تمرین تشویق خود و تغییر نگرش منفی به نگرش مثبت استفاده کنید. تقویت مثبت اندیشی و شادابی در دانش آموزان مقطع ابتدایی اهمیت بسیار زیادی دارد. این دوره از زندگی دانش آموزان می‌تواند تأثیرات مهمی بر رشد و توسعه شخصیت آن‌ها داشته باشد. برخی از اهمیت‌های تقویت مثبت اندیشی و شادابی در دانش آموزان مقطع ابتدایی عبارتند از: افزایش اعتماد به نفس: مثبت اندیشی و شادابی باعث افزایش اعتماد به نفس و اعتماد به خود در دانش آموزان می‌شود. افزایش مهارت‌های ارتباطی: داشتن اندیشه مثبت و شادابی می‌تواند بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دانش آموزان را تقویت کند. افزایش تمرکز و توجه: اندیشه مثبت و شادابی باعث افزایش تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی و فعالیت‌های روزمره دانش آموزان می‌شود. افزایش موفقیت تحصیلی: دانش آموزان با اندیشه مثبت و شادابی ممکن است بهترین عملکرد را در تحصیلات خود داشته باشند و موفقیت‌های بیشتری را تجربه کنند. افزایش رضایت و خوشبختی: اندیشه مثبت و شادابی می‌تواند باعث افزایش رضایت و خوشبختی دانش آموزان در زندگی شخصی و تحصیلی شان شود. بنابراین، تقویت مثبت اندیشی و شادابی در دانش آموزان مقطع ابتدایی می‌تواند تأثیرات مثبت و گسترده‌ای بر رشد و توسعه آن‌ها داشته باشد و زندگی آن‌ها را بهبود بخشد.

کلیدواژه ها: مثبت اندیشی ، اهمیت ، معلمان و دانش آموزان، شادابی

مقدمه

دوره ابتدایی دوره ای است که به لحاظ عاطفی جسمانی روانی دانش آموزان در مرحله رشد قرار دارند. لازم است معلم و والدین با شناخت ویژگی های مختلف دانش آموزان در این دوره سنی در صدد رفع هر چه بهتر نیازهای مختلف آن ها باشند. از طرفی اهمیت دوره ابتدایی در جهت رشد و شکوفایی استعداد دانش آموزان بسیار بااهمیت است. یکی از دلایل عمده بسیاری از مشکلات رفتاری و شخصیتی در دانش آموزان، ضعف در درگیری تحصیلی، هیجان های تحصیلی و تعلل ورزی تحصیلی است. همچنین اهمیت دوره ابتدایی در جهت رشد و شکوفایی استعداد دانش آموزان تا این اندازه اهمیت دارد که در تعریف نظام جدید آموزشی به دوره «اساس» نام گرفته است. از جمله کارکردهای مهم این مقطع تحصیلی رشد ارزش ها، رشد اجتماعی و رشد عقلانی می باشد.

از طرفی رکن اساسی و مهمترین قسمت رفتار انسان، مثبت اندیشی است. افکار، تاثیر عمیقی بر رفتار و حالات عاطفی و روانی انسان دارد. اگر این افکار درست و منطقی و مثبت باشد به سلامت روحی و روانی انسان کمک خواهد کرد در غیر این صورت زمینه را برای ابتلای انسان به اختلالات عاطفی نظیر استرس، اضطراب و افسردگی فراهم خواهد کرد. اختلالاتی که همواره از بدو پیدایش بشر همزاد انسان بوده است و همواره انسان تلاش کرده تا راهی برای غلبه بر این مشکلات پیدا کند. انسان با تفکر جهان اطرافش را می شناسد و بر مفهوم خودآگاهی دست می یابد؛ به عبارتی تفسیرهای انسان از امور مختلف و پدیده های گوناگون است که در وی شناختی نسبت به جهان ایجاد می کند این تفسیرها خود از تفکر سرچشمه می گیرند. تفکر، احساس و عمل کاملاً با یکدیگر در تعامل هستند و هر یک از این عوامل پیوسته در حال تاثیرپذیری از دو عامل دیگر و تاثیرگذاری بر آن ها می باشند (کامپ 2013). مثبت اندیشی چیزی بیش از افکاری است که ما در سر داریم و راهی است برای ورود و نزدیکتر شدن به زندگی ایده آل مثبت اندیشی یکی از مسائل موثر در کیفیت حیات بشری است، زیرا اعمال بر اساس اندیشه ها و پندارها شکل می گیرد. انسان ها همواره با نوع تفکر خود و بینشی که از جهان دارند از یکدیگر متمایز می شوند. مثبت اندیشی یعنی هنر استفاده بهینه از هر شرایطی با توجه به مدیریتی که بر اندیشه خواهید داشت. افرادی که در کنار شما هستند از تفکرات و حالات درونی شما تاثیر می پذیرند. باید سعی کنیم تا جایی که امکان دارد به خوشحالی، موفقیت و سلامتی فکر کنیم. با چنین طرز تفکری دیگران تمایل پیدا می کنند تا شما را در کارهایتان یاری کنند. آنها از امواج مثبتی که شما از خود ساطع می کنید به شدت لذت می برند. به منظور بهره گیری تمام و کمال از انرژی مثبت درونی، شما ملزم هستید تا تغییراتی را در درون خود ایجاد کنید. باید با دیدی مثبت به زندگی نگاه کنید، نتیجه موفقیت آمیز تمام تلاش های خود را از ابتدا در ذهنتان مجسم کنید؛ همچنین از هر گونه اقدام لازمی برای تثبیت موفقیتتان مضایقه نکنید (ترینیداد، 2014). به جهت اهمیت و ارزش بالای تفکر و اندیشه مثبت بر روی سلامتی و آسایش روح و روان و جامعه، مبحث مثبت اندیشی از اهمیت و جایگاه والایی برخوردار است. مثبت گرایی به معنای داشتن نگرش ها، افکار و رفتار و کرداری خوش بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روان شناسی، مثبت گرایی هم مثبت اندیشی است و هم مثبت کرداری. مثبت اندیشی به فرد کمک می کند تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیاید. برای داشتن یک زندگی مثبت تر، اولین قدم، آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسید. در واقع آنچه امروزه باعث تمایز افراد در جوامع می شود نوع و شکل تفکر آنها است. تفکر هر فرد منشاء رفتار و برخوردهای اجتماعی اوست. فرد با نوع تفکر خود شخصیت کاری و اجتماعی خود را می سازد و تلاش او در چارچوب اعتقادات و تفکر او صورت می گیرد. آشنایی با تفکرات عمده انسان ها می تواند عامل تغییری عمیق و مثبت در شکل زندگی افراد تلقی شود. هر یک از روش های تفکر را می توان به منزله روش هایی دانست که به کمک آنها بخشی از فرایند حل مسئله با موفقیت طی می شود. یکی از عوامل موثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکاری مثبت است زیرا وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه شادی یا درد و به طور کلی کیفیت زندگی ما، از آرایش ذهنی و سبک اندیشه ما نشأت میگیرد. قسمت اعظم استرس و بدبختی زندگی آدم ها به خاطر منفی بافی است و همیشه جنگ سهمگین بین تفکرات مثبت و منفی وجود داشته است.

همچنین با بررسی پژوهش‌ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که تاکنون پژوهشی جامع در مورد شناسایی نقش و جایگاه مثبت‌گرایی در بین دانش‌آموزان ابتدایی در دوران کرونا صورت نگرفته است و صرفاً موضوعاتی نسبتاً نزدیک در این حوزه انجام شده از جمله اینکه: افکار مثبت سبب بهزیستی روانی و جسمانی و افزایش طول عمر افراد میشود. در این قرن بیش از پیش احساس میشود، کسانی که تفکر مثبتی دارند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (کلینیکه، 2005). مثبت‌نگری یکی از مهمترین متغیرهای مؤثر در ارتباطات اجتماعی است. به گونه‌ای که هم روانشناسان به آن توجه نموده و هم پیشوایان دینی بر آن تأکید ورزیده‌اند که در روایات از آن به حسن ظن یا خوش‌گمانی یاد شده است. ارزش مثبت‌اندیشی وقتی معلوم میشود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. مثبت‌نگری حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه‌ای از تمایلات مثبتی بر رضایتمندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد و اطمینان خاطر در فرد است. (عمادی نژاد، 1392). سلیگمن (1996) معتقد بود که میتوان مهارتهای لازم برای برخوردار بودن از خوش‌بینی و مثبت‌نگری همراه با انعطاف‌پذیری و مثبتی بر واقعیت را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آنها را در برابر مسائل و مشکلات، ایمن‌سازی روانی کرد. لذا برای اینکه دانش‌آموزان از روحیه‌ای مثبت‌نگرانه درباره خود، دیگران و زندگی برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع بینانه تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود، تا آنها به امید و انگیزه‌های بهتر به تحصیل بپردازند. تفکر مثبت فراتر از افکاری است که افراد به طور معمول دارند. تفکر مثبت، نگرشی کلی نسبت به زندگی است. یعنی در هر شرایطی به جای تکیه کردن بر موارد منفی، روی نکات مثبت متمرکز شده و باعث میشود که افراد افکار خوبی در مورد خودشان و دیگران داشته باشند و با آنها رابطه مثبت برقرار کنند و انتظار بهترین‌ها را از دنیا داشته باشند و مطمئن باشند که به آن دست خواهند یافت (کیویلیام، 2006). افراد باید افکار خود را متحول سازند. به تعدادی از افکار نامعقول توجه نموده و سعی نمایند برای دست‌یابی به یک زندگی شادتر از آنها اجتناب ورزند. افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه‌دهنده و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابند و باعث می‌شوند، ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار فرد است (محمد حسینی، 1387).

همه‌گیری جهانی ویروس جدید کرونا (کووید-19)، به عنوان یک سندرم شدید حاد تنفسی، که از دسامبر 2019 پدیدار شد، به عنوان تهدیدی برای سلامتی و زندگی‌های میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا تلقی می‌شود. سازمان بهداشت جهانی شیوع بیماری‌های حاد تنفسی دیگری مانند بیماری سارس، مرس را در دو دهه اخیر گزارش داده است. نرخ مرگ و میر ناشی از بیماری سارس، در 29 کشور، 8096 و نرخ مرگ و میر ناشی از بیماری مرس در 27 کشور، 858 نفر گزارش شده است. این در حالی است که آمار مرگ و میر ناشی از ابتلا به ویروس کووید 19 بسیار بیشتر است، به گونه‌ای که مرگ و میر ناشی از این بیماری فقط در چین؛ 7 تا 18 فوریه 2020، 1870 نفر بود (وو و مککوگان، 2020) و تا تاریخ 19 می 2020 میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری در کل جهان 320448 نفر گزارش شده است، این در حالی است که بیماری کرونا هنوز مهار نشده است و آمار مرگ و میر ناشی از آن همچنان رو به افزایش است. دولت‌ها و سیستم‌های بهداشت عمومی، با اعلام وضعیت اضطراری اقدامات گسترده‌ای را برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری انجام داده‌اند. این بیماری سبک زندگی میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تغییر داده است، سرعت انتقال این بیماری و مرگ و میر ناشی از آن، منجر به هراس مردم از ابتلاء به این بیماری شده است (بروکس و همکاران، 2020؛ روت و، 2020؛ تانگ و همکاران همکاران، 2020، بترگی و همکاران، 2020) استرس ناشی از این بیماری و اثرات مخرب روانی-اجتماعی آن سلامت، بهزیستی روانی و سازگاری همه گروه‌های سنی را تحت الشعاع قرار داده است. قرنطینه و روش‌های مهار بیماری به عنوان روشی برای پیشگیری از انتقال و شیوع بیماری‌های واگیر به کار میرود (باربیش، کوئینگ و شی، 2015؛ اسپرنگ و سیلمن، 2013). اغلب، تحمل قرنطینه طولانی مدت، برای افراد مختلف، به ویژه کودکان و نوجوانان، یک تجربه ناخوشایند و استرس‌زا است و تغییراتی را در روند زندگی آنان ایجاد می‌کند (بروکس و همکاران، 2020، مانوئل و کیوکر، 2011؛ رابین و وسلی، 2020) علاوه بر قرنطینه، آثار مخرب استرس ناشی از احتمال ابتلا به بیماری‌های همه‌گیر، کودکان و نوجوانان را مانند گروه‌های سنی دیگر درگیر میکند. بر همین اساس، توجه به سلامت روان

دانش آموزان به عنوان ضرورتی انکارناپذیر مورد توجه متخصصان قرار گرفته است. در این مقاله، آثار منفی بیماری های کرونا در ابعاد فردی، بین فردی و آموزشی در نوجوانان مورد بررسی شده است. در بعد فردی، شرایط سخت قرنطینه برای کودکان و نوجوانان، ممکن است به عنوان مانعی برای پیروی از قرنطینه و عدم سازگاری با آن تلقی شود (مانوئل و کوکور، 2011)، قرنطینه منجر به از دست دادن آزادی کودکان و نوجوانان میشود. به علاوه عدم اطمینان از وضعیت بیماری اثرات منفی چشمگیری بر آنان بر جای میگذارد (بروکس و همکاران، 2020)، اسپرنگ و سیلمن (2013)، دریافتند که با توجه به گزارش های والدین در ایام قرنطینه (مرتبط با بیماری سارس)، 30٪ از کودکان و نوجوانان، و 25٪ از والدین قرنطینه شده، علائم اختلال استرس پس از آسیب را نشان دادند. در کل، پژوهشگران در بررسی اثرات همه گیری بیماریهای عفونی تنفسی و قرنطینه در بعد فردی، به مشکلات و پریشانی های روانشناختی و هیجانی (یون، کیم، کو و لی، 2016، لی و همکاران، 2005؛ دالتون، راپا و استین 2020؛ ایکن و همکاران، 2017؛ ماندرو و همکاران، 2013)، نشانگان اختلال استرس پس از آسیب، افسردگی (هاربالک، گولد، رابینسون و پوگورسکی 2004؛ دی جیووانی، کونلی، چو و زابرسکی، 2004، لو و همکاران، 2012)، استرس های روانشناختی، ناکامی، خستگی (دی جیووانی و همکاران، 2004)؛ خشم، ترس از سرایت بیماری به خودشان و افراد خانواده و دوستان (ونگ، هوربی، هیدن و گوآ، 2020) و اضطراب و بی خوابی (ماندر و همکاران، 2003، بروکس و همکاران، 2020)، عدم دسترسی به مراقبتهای پزشکی و مشکلات تغذیه (یونسکو، 2020) اشاره کرده اند. به علاوه کودکان و نوجوانان از احساس تنهایی (به ویژه تک فرزندان) و کاهش فعالیت های بدنی و محدود شدن تفریحات رنج می برند.

در بحث اهمیت و ضرورت پژوهش می بایست بیان نمود که در سراسر جهان شیوع بالای افسردگی در افراد جوان، افزایش ناچیز رضایت از زندگی و تاثیر فزاینده ای که بین یادگیری و هیجان مثبت وجود دارد نشان دهنده ضرورت آموزش ذهن و عواطف مثبت در مدارس است. آموزش مثبت گرای، توجه و فکر خلاق و جامع نگر را در کودکان دانش آموز بهبود می بخشد. از آنجا که کودکان بیشترین زمان روز یا بیداری خود را در مدارس میگذرانند، تعاملات و تجربیات روزمره آنها با معلمان، همسالان و سایر افراد در مدرسه مهم بوده و مدارس مکان بسیار خوبی برای برنامه بهزیستی است (سلیگمن و همکاران، 2009). دوران دبستان، در یادگیری کودکان برای مسائل مختلف اهمیت حیاتی دارد. اساس فراگیری و آموزش پذیری در این سنین می باشد. بنابراین به دانش آموز باید آموزش داده شود که شیوه زندگی او توسط طرز تفکر او تعیین میشود. اگر واکنش او خوشبینانه، مشتاقانه و همراه با اطمینان باشد، چرخه ای از خوش بینی خلق کرده که به وی انرژی میدهد و الهام بخش است. در همین راستا سوال اصلی پژوهش بدین صورت مطرح می گردد که نقش و جایگاه مثبت گرای در بین دانش آموزان ابتدایی در دوران کرونا کدامند؟

مبانی نظری

مفهوم مهارت های مثبت اندیشی

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخود آگاه سرچشمه می گیرد. ضمیر ناخود آگاه نمی تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست، اندیشه زیبا و مثبت می تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، چنانکه اندیشه منفی و یاس آور می تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان ها همان خواهند شد که در اندیشه آنند، بنابراین آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق ترین انسان ها کسانی هستند که توانسته اند در ذهن خود اندیشه های مثبت داشته باشند؛ آنان که می پندارند قادر نیستند، در واقع مثبت نگری را کنار گذاشته و در جنبه های منفی وقایع تمرکز کرده اند. خانواده ها کانون یادگیری چگونگی اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده مثبت اندیش اعضا خانواده خود را قادر و توانا می دانند و نگاهشان به دیگران آکنده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند (زراعی، 1391). مثبت اندیشی، شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علائق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد. افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین،

منفی نسبت به حل مسئله) میتواند به عنوان اقدامی مؤثر برای کاهش اضطراب و افسردگی توسط روانشناسان، به ویژه روان-شناسان تربیتی، مدرسه و سلامت به کار رود. پژوهش ها نشان میدهند که آموزش مهارت حل مسئله به افزایش تاب آوری یادگیرندگان کمک میکند (کاسکن، گری پاگوالگو و توسان، 2014) در واقع با افزایش مهارت های حل مسئله اجتماعی، ظرفیت افراد برای مواجهه با دشواری های زندگی افزایش می یابد. برای کاهش برخی دیگر از مشکلات در بعد فردی، مانند اختلال استرس پس از آسیب، ضرورت مداخلات روانشناختی آشکار میشود. همچنین ارتقاء رفتارهای خودمراقبتی میتواند سطح استرس ناشی از ترس از ابتلا به بیماری- های حاد و تنفسی شدید کاهش را در دانش آموزان کاهش دهد (کرباسچی و علییاری، 1394).

با توجه به این که برخی از مشکلات بین فردی کودکان و نوجوانان، از جو روانی - اجتماعی نامساعد در خانواده آنان نشأت میگیرد. لذا سیاستگذاری برای تدوین و اجرای برنامه آموزش خانواده از طریق شبکه های مجازی، به منظور افزایش امنیت روانی یادگیرندگان ضرورت می یابد. همچنین، آموزش مهارت های ارتباطی مؤثر، و راهکارهای مقابله با استرس به والدین، برای مواجهه با مشکلات مشابه توصیه می شود. ارتباط مؤثر هم بهزیستی کودکان و نوجوانان، و هم بهزیستی خانواده ها را در طولانی مدت افزایش میدهد. به علاوه، حمایت اجتماعی اطلاعاتی و ارائه اطلاعات مناسب به کودکان و نوجوانان میتواند به کاهش استرس آنان کمک کند. در حوزه مشکلات آموزشی، دانش آموزان به علت قرنطینه و استفاده از آموزش آنلاین با مشکلاتی از جمله ضعف انگیزه، مشکلاتی در مدیریت زمان، ترس از ارزشیابی پایانی، افزایش بار شناختی و ضعف در بازده های آموزشی مواجه می شوند. به منظور افزایش حضور شناختی و حضور اجتماعی یادگیرندگان، معلم میتواند با بهره گیری بهینه از کلاس های آنلاین و الکترونیک، زمینه یادگیری مشارکتی، پرسشها و تکالیف چالش انگیز، حتی بحث را در کلاس فراهم کرده و بستر مناسبی را برای درگیری شناختی فعال و درگیری هیجانی در یادگیرندگان ایجاد کند. درگیری شناختی و هیجانی به درک و فهم بهتر، و ایجاد انگیزه در یادگیرندگان کمک میکند و زمینه کاهش اهمال کاری را فراهم می سازد. با توجه به محدود بودن تعاملات در آموزش آنلاین، تلاش معلم در جهت ایجاد تعاملات سازنده بین یادگیرندگان، میتواند به تقویت احساس پیوند و تعلق دانش آموزان به کلاس درس مجازی منجر شود و نگرش مثبتی را نسبت به یادگیری در آنان ایجاد کند. همچنین، معلمان برای افزایش حضور تدریس خودشان، لازم است از بکارگیری روش های آموزش سنتی در آموزش آنلاین اجتناب کنند. بدیهی است که طراحی آموزشی مناسب توسط معلم بارشناختی بیرونی یادگیرندگان را کاهش داده و انگیزه آنان را افزایش می دهد.

نتیجه گیری

در آموزش مثبت اندیشی، افراد تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را بازشناسند. آنان می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند و منفعلانه هر چیزی را بپذیرند. نتایج نشان داد که افراد برای غلبه بر مسائل و مشکلاتی که با آن روبه رو هستند باید مهارت های لازم را فرا بگیرند تا بتوانند توانمندی ها و شایستگی های خود را به ظهور برسانند. یکی از این مهارتها، فراگیری مثبت اندیشی و خوش بینی می باشد برای اینکه افراد از روحیه مثبت نگری درباره ی خود، دیگران و زندگی برخوردار شده و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه ای روشن، دیدی واقع بینانه تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس میشود. با توجه به این که برخی از مشکلات بین فردی کودکان، از جو روانی اجتماعی نامساعد در خانواده آنان نشأت می گیرد؛ لذا سیاستگذاری برای تدوین و اجرای برنامه آموزش خانواده از طریق شبکه های مجازی به منظور افزایش امنیت روانی یادگیرندگان ضرورت می-یابد، همچنین آموزش مهارتهای ارتباطی مؤثر و راهکارهای مقابله با استرس به والدین برای مواجهه با مشکلات مشابه توصیه میشود. در حوزه مشکلات آموزشی، دانش آموزان به علت قرنطینه و استفاده از آموزش آنلاین با مشکلاتی از جمله ضعف انگیزه، مشکلاتی در مدیریت زمان، ترس از ارزشیابی پایانی، افزایش بار شناختی و ضعف در بازه های آموزشی مواجه میشوند. به منظور افزایش حضور شناختی و حضور اجتماعی یادگیرندگان، معلم میتواند با بهره گیری بهینه از کلاس های آنلاین و الکترونیک زمینه یادگیری مشارکتی، پرسش ها و تکالیف چالش انگیز حتی بحث را در کلاس فراهم کرده و بستر مناسبی را برای درگیری شناختی فعال و درگیری هیجانی در یادگیرندگان ایجاد کند.

در بحث پیشنهادهای پژوهش می بایست بیان داشت که کلینیک ها و مراکز مشاوره ای در سطح مدارس و دیگر مراکز مرتبط دولتی به مبحث مهارت های مثبت گرایبی بیش از پیش توجه نمایند. از طرفی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به افزایش رشد شخصیت و شادکامی دانش آموزان می تواند تا حد زیادی کمک نماید.

منابع

- احمدی، صادق، (1389)، بررسی عوامل موثر در سازگاری دانش آموزان پسر دبستانی، مجله تازه ها و پژوهش های مشاوره دوره 17، شماره 16، ص 42.
- پارسا، آزاده، (1392)، بررسی نقش مثبت اندیشی بر سلامت روانی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان تهران.
- حقیقی جمال، حسین، (1389)، بررسی رابطه جو عاطفی خانواده با سازگاری دانش آموزان دختر پایه سوم مدارس راهنمایی اهواز، مجله علوم تربیتی و روانشناسی .
- دلاور، الهام، (1389)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی در افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان تهران پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- رهروی، مهشید، (1393)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش احساس شادکامی دانشجویان دختر افسرده دانشگاه علامه طباطبایی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- زارعی، حیدر علی، میرهاشمی مالک، شریفی حسن پاشا، (1391)، ارتباط سبک های تفکر با سازگاری تحصیلی در دانشجویان پرستاری، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی ، شماره 126، دوره 120، ص 100.
- سیف، علی اکبر، (1390)، روان شناسی پرورشی نوین، تهران: نشر دوران، جلد ششم
- عمادی نژاد، سیده کبری (1392). مقایسه مثبت اندیشی، کیفیت زندگی و رضایت شغلی در معلمان و مشاوران زن دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد ساری
- کرباسچی، کتابیون؛ علیاری، شهال (1394). کرونا ویروس (سندرم تنفسی خاورمیانه)، مجله ، ارتش پرستاری دانش
- کرمی آزاد، اکبر، (1391)، بررسی سهم خلاقیت و مولفه های آن در پیش بینی تفکر انتقادی و شادکامی دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی شهرستان قدس در سال تحصیلی 1391/92، ماهنامه تدبیر، شماره 131، دوره 123، ص 50.
- محققیان، زهرا، بوجاری، سهیلا، (1393)، بررسی فرهنگ سازی تفکر مثبت اندیشی بر اساس داده های وحیانی در میان اقشار مختلف جامعه، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، ص 78.
- محمدحسینی، زینب (1387). بررسی رابطه باورهای غیر منطقی بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی، آموزشی) دانش آموزان. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد رودهن
- نیکفر، محمدرضا، (1391)، تفکر تحلیلی، اندیشه انتقادی ، تهران ، نشر نی



دانشگاه همدان
Hamadan University

دهمین همایش ملی



انجمن روانشناسان و
پزشکان روانپزشکان
فصلنامه ملی، ۱۳۹۵-۱۳۹۶

تازه های روانشناسی مثبت

ISC

Sponsored and Indexed by
CIVILICA
We Respect the Science