

تأثیر روانشناسی اسلامی مثبت گرا در دانش آموزان مقطع ابتدایی

الناز خدادادی^۱

چکیده:

این تحقیق به منظور بررسی تأثیر روان شناسی اسلامی مثبت گرا در دانش آموزان دوره ابتدایی پسر شهرستان نقده انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی شهرستان نقده بوده است. چگونه روانشناسی مثبت گرا می تواند برای انگیزش دانش آموزان استفاده شود و چگونه روانشناسی مثبت گرا در کلاس درس به کار گرفته می شود. تحلیل پیشینه ها نشان می دهد که از یک محیط مثبت، دانش آموزان و معلم ها سود می برند. دیدگاهی که براساس مفاهیم روانشناسی مثبت شکل گرفته معتقد است که مدارس میتوانند بدون آنکه هیچ یک از این دو هدف در پی نفی دیگری باشد، همزمان به آموزش مهارتهای بهزیستی و مفاهیم مثبتی مثل شادکامی، خوشبینی، شجاعت و معنا بپردازند. [۱] روان شناسی مثبت نگر می تواند تأثیر شگرفی بر تعلیم و تربیت و آموزش و پرورش بالاخص دانش آموزان ایجاد نماید و دانش آموزانی که از روان شناسی مثبت گرا بهره می جویند، پیشرفت تحصیلی بالاتری نسبت به روش سنتی داشته اند. اجرای مؤلفه های روان شناسی مثبت گرا در کلاس درس باعث به وجود آمدن جو شادی و رضایت بخش می شود. این ویژگی موجب می شود که دانش آموزان با علاقه بیشتری در فعالیت روان شناسی مثبت گرا شرکت کنند و نیز باعث می شود، یادگیری معنادار در دانش آموزان به وجود آید و درنهایت باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود.

کلمات کلیدی: روانشناسی اسلامی مثبت گرا، دوره ابتدایی، پیشرفت تحصیلی

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی و مثبت گرا دانشگاه آزاد اسلامی مهاباد

مقدمه:

روان شناسی مثبت گرا توسط مارتین سلیگمن، روان شناس آمریکایی مطرح شد. این حوزه یکی از شاخه های روان شناسی است که بر موفقیت و شادی انسان تأکید دارد. روان شناسی مثبت گرا برخلاف حوزه های پیشین به آسیب و درمان اختلالات روانی توجه ندارد و بیشتر در تلاش است تا زندگی شادتری برای انسان به ارمغان آورد. به عبارت دیگر روان شناسان مثبت گرا بر شاد بودن و ارتقای سلامت روان افراد توجه دارند درحالی که روان شناسان بالینی برای کاهش ناراحتی ها و اختلالات روحی انسان تلاش می کنند.

مدرسه بعد از خانه مهمترین مکانی است که دانش آموزان در آن به سر می برند و نقش مهمی در شکل گیری ارزشها هنجارها و فرصت های اجتماعی افراد دارد. دوره ابتدایی دوره آموزشی رسمی کودکان است به مدارس آموزشی این دوره دبستان گفته می شود و اکنون در کشور ایران شامل دو دوره، دوره اول (پایه های اول، دوم، سوم) و دوره دوم (پایه های چهارم، پنجم و ششم) می باشد.

اولین دوره آموزش و تربیت برای هر انسانی به طور رسمی، آموزش ابتدایی است. توافق عمومی بر این است که مدارس محیط، به نقل از، اجتماعی بزرگی هستند که یادگیری در آن هم در درون و هم در بیرون کلاس درس رخ می دهد. نحوه تدریس معلم، جو مثبت کلاس و مدرسه شیوه رهبری معلم تشویق و تنبیه آموزشگاه و فعالیتهای فوق برنامه همگی سبب ایجاد نگرش مثبت دانش آموزان نسبت به مدرسه می شود [۲]. عواملی همچون سهمیم کردن دانش آموزان در اداره مدرسه همکاری در ایجاد نظم و زیباسازی کلاس ها و گرداندن بوفه مدرسه نقش مهمی در افزایش مشارکت دانش آموزان در امور مدرسه دارد [۳] باور به مدرسه به پذیرش هنجارها و ارزشهای مدرسه اشاره دارد بدین معنا که دانش آموز هنجارهای قراردادی و قانونهای مدرسه را می پذیرد و به آنها احترام می گذارد به عبارت دیگر باور اعتقادی راسخ نسبت به مدرسه است با این ایده که ارزشی در آموزش وجود دارد. [۱۲] همچنین اگر باور دانش آموز نسبت به معلمانشان مثبت باشد می تواند بر انجام فعالیت های تحصیلی، آرمان تحصیلی، سطح علاقه در فعالیت های عقلانی و دستاوردهای تحصیلیشان تاثیرگذار باشد [۴] دل بسته بودن به معلم و مدرسه شرکت در فعالیت های متنوع مدرسه و تعهد و قوانین و ارزش های مدرسه با ارائه بازخوردهای مثبت معلم موجب رضایت از آموزش و کنترل کردن آن مربوط به موفقیت و شکست تحصیلی در دانش آموزان می شود. [۵]

بنابراین هر اندازه دانش آموزان محیط مدرسه را مثبتتر و رضایتبخشتر ارزیابی کنند به همان نسبت مسیر پرورش آنها هموارتر خواهد بود [۶]. اما در شرایطی که دانش آموزان خود را با مدرسه بیگانه بدانند هر چند در مدرسه حضور داشته باشند درس بخوانند و حقوق قانونی خود برخوردار باشند اما بر اساس تعاریف اجتماعی دانش آموز تلقی نمی شوند زیرا واژه دانش آموز از نظر اجتماعی زمانی تحقق می یابد که دانش آموزان نسبت به مدرسه و زیرساخت های آن احساس تعلق کنند و در توسعه مدرسه شرکت جویند [۷].

پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مقاطع مختلف رشد جسمی، روانی و اجتماعی نیازمند دارا بودن نگرش مثبت به رشته تحصیلی و انگیزه های قوی است نگرش به رشته تحصیلی ظاهراً یک امر فردی محسوب می شود. این تصور وجود دارد که هر دانش آموزی باتوجه به

شخصیت خود و تمایلات و علاقه مندی و خصوصیاتش، دارای برخی نگرش ها است در صورتی که نگرش تحصیلی از دیدگاه علم روان شناسی، اجتماعی و جامعه شناسی علاوه بر فردی بودنش دارای بعد اجتماعی گسترده از جمله محیط اطرافیان، پدر و مادر و معلم سایر افراد گروه هایی که دانش آموز با آن ها به نحوی برخورد دارند که در ایجاد و پرورش و تحکیم نگرش های مثبت یا منفی به رشته تحصیلی وی مؤثرند.

پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های مهم در ارزشیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش ها در این نظام در واقع تلاش برای جامعه عمل پوشاندن بدین امر تلقی می شود. به طور اعم کل جامعه و به طور اخص نظام آموزش و پرورش نسبت به سرنوشت کودکان، رشد و تکامل موفقیت آمیز آنان جایگاه آن ها در جامعه علاقه مند و نگران است و انتظار دارد دانش آموزان در جوانب گوناگون، اعم از ابعاد شناختی و کسب مهارت و توانایی ها و نیز در ابعاد عاطفی و شخصیتی، آن چنان که باید پیشرفت و تعالی یابند [۸].

مهارت مثبت گرایی

مهارت مثبت گرایی عبارت از یادگیری خوب اندیشان تغییر در نگرش های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه های مسئله دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورد و حفظ می کند [۹]، آموزش مثبت نگری یعنی برقراری تعادل و توازن و تعادل توازی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک می شود. مداخله مثبتنگر برای تمامی افراد به ویژه دانش آموزان برای تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران ترویج احساسات مثبت رفتارهای مثبت و افزایش بهزیستی عزت تنفس و وابستگی به مدرسه بسیار مفید و سودمند است. [۱۳] در حوزه تحصیل می توان گفت دانش آموزانی که مهارت مثبت اندیشی آنها بالاتر است، در یافتن راه های جایگزین برای دستیابی به اهداف خلاق ترند و اشتیاق بیشتری برای دنبال کردن آنها دارند و آن را چون چالش در نظر می گیرند و اعتقاد دارند قادر به درس گرفتن از موفقیتها و شکستهای قبلی برای دستیابی به هدفهای آینده اند. [۱۴] لذا آموزش مهارتهای مثبت اندیشی به دانش آموزان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره خویش و درباره جهان (زندگی) کنجکاو شوند، همچنین دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و دیگران بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت به جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب کنند آنان همچنین بیاموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر چه آنچه که بر سرشان می آید به گونه ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها با آموزش این مهارتها قادر می شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند. [۱۵]. معلمان در فرایند یادگیری قادر به القاء امید و مثبت اندیشی دانش آموزان هستند، بنابراین مدارس باید با فراهم کردن فضای روانی اجتماعی مثبت، ارتباط مثبت و صمیمیت را بین دانش آموزان و کارکنان مدرسه ایجاد کنند تا سبب تقویت احساس تعهد و پیوند با مدرسه در آنان شوند و دانش آموزان را در محیطی عاری از استرس و اضطراب پرورش دهند [۱۰].

روانشناسی مثبتنگر در آموزش و پرورش

روان شناسی مثبتگرا یک فرصت منحصر به فرد برای احیای رشد و پتانسیلهای افراد ارائه می دهد. سلیگمن اظهار می کند که روانشناسی مثبتگرا می تواند در آموزش و پرورش مفید واقع شده و تبدیل به یک ابزار قابل اعتماد برای افزایش قطعی بهزیستی روانی شود. وی همچنین معتقد است، روان شناسی مثبتگرا در حال حاضر باید در آموزش و پرورش ارائه شود، زیرا وقتی بهزیستی و سلامت روانی یادگرفتنی است پس بهتر است آن را در مدرسه ها آموزش دهیم؛ چرا که مدرسه می تواند یک مکان بینقص برای اجرای مداخله- های آموزشی مثبتگرا در زمینه یادگیری بهزیستی روانی باشد؛ به علاوه، مدرسه ها مکانهای در دسترس و نسبتا پایداری را فراهم می کنند که در آن مداخلات ارتقا بهزیستی بهتر اجرا می شوند و همچنین پتانسیل عظیمی برای ارتقا سلامت و بهزیستی دارند. با در نظر گرفتن این امر که افزایش شادکامی و بهزیستی به افزایش یادگیری یعنی هدف سنتی آموزش و پرورش منجر می شود، مداخلات روان شناسی مثبت گرا به خاطر ساختن جو مثبت، باعث مشارکت یاری دهندهای می شوند که منجر به یادگیری بهتر نیز می شود [۱۱] از آنجا که آموزش مثبتگرا معتقد است در ایجاد یک دانش آموز تمام و کمال، بهزیستی از اولویتهای برابر با یادگیری تحصیلی است؛ به این ترتیب، تمام مداخلات روان شناسی مثبتگرا مبتنی بر مدرسه، یک برنامه بهزیستی طراحی کردهاند که به صراحت به دانش آموزان مهارتهای لازم برای افزایش احساسات مثبت و نقاط قوت شخصیت به منظور ترویج بهزیستی را می آموزد [۱۶].

روش پژوهش

روش مطالعه در این تحقیق به صورت مطالعه کتابخانه ای بوده است. برای این منظور از مطالب موجود در مقاله، تحقیق های چاپ شده و همچنین مطالب دیجیتالی استفاده شده است و با روش تحلیلی-توصیفی به بیان مطالب و نظرات پیرامون تأثیر روانشناسی مثبت بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پرداخته شده است. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش مقالات و منابع کتابخانه موجود در زمینه موضوع پژوهش بوده است.

یافته ها

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر روان شناسی مثبت گرا بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بود. نتایج نشان داد که روان شناسی مثبت گرا بر پیشرفت تحصیلی تأثیر معنی داری داشته است.

با توجه به نتایج این پژوهش به نظر می رسد معلم در جریان یاددهی و یادگیری نقش سازمان دهنده، جهت دهنده، راهنمایی کننده را بر عهده دارد و تسهیل کننده یادگیری به سوی اهداف آموزشی است.

روان شناسی مثبت گرا باعث به وجود آمدن جو خوشایندی در کلاس درس می شود که این ویژگی موجب می شود که دانش آموزان با رغبت بیشتری در فعالیت روانشناسی مثبت گرا شرکت کنند و نیز باعث می شود یادگیری معنادار در دانش آموزان را به وجود آورد. روش های تدریس به عنوان یک محرک بیرونی بر دانش آموزان اثرگذار است و از آنجاکه روان شناسی مثبت گرا به عنوان یک روش تدریس فعال مطرح است، می تواند اثرگذار باشد.

روان شناسی مثبت نگر در کنار موارد یادشده در پی افزایش توانمندی های انسان و علم شادکامی برای تمامی افراد است و درواقع، روان شناسی دو هدف عمده داشته است: درمان بیماری ها و بالا بردن توانایی های انسان. روانشناسی، متمرکز روی هدف اول شده و هدف دوم را رها کرده بود. در روان شناسی مثبت نگر بیشتر تمرکز روی هدف دوم است. افزایش شادی، سلامت و رضایت از زندگی از جمله هدف هایی است که در روان شناسی مثبت نگر موردتوجه قرار می گیرد و معلم با به کار بردن مؤلفه های روان شناسی مثبت گرا در کلاس درس می تواند باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود.

معلم باید مؤلفه های روان شناسی مثبت گرا را درروش تدریس، ارزشیابی و ایجاد انگیزه در نظر بگیرد چراکه پژوهش های زیادی در رابطه با تأثیر مطلوب مؤلفه های روانشناسی مثبت گرا بر یادگیری مطلوب دانش آموزان انجام شده است. در پژوهش به این نتایج دست یافتیم که مداخلات مثبت نگر می تواند خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی را افزایش دهد؛ بنابراین می توان آموزش روان شناسی مثبت نگر را برای کاهش مشکلات روان شناختی دانش آموزان و همچنین افزایش بیشتر خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی آنان به کاربرد. اگر مؤلفه های روانشناسی مثبت در کلاس اجرا شود با افزایش نشاط و شادی و انگیزه دانش آموزان و ایجاد حس خودکارآمدی در بین آن ها می تواند باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود.

پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از سازه هایی است که از دیرباز موردتوجه بوده و تحقیقات بسیاری را به خود اختصاص داده است. متخصصین تعلیم و تربیت همواره کوشیده اند شرایطی را فراهم نمایند تا محصلین بیشترین کارایی تحصیلی را از خود نشان دهند. امروزه مهم ترین نقش مدارس این است که دانش آموزان را در پیشرفت تحصیلی یاری نماید. به طورکلی پیشرفت تحصیلی را توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروس ارائه شده یا به عبارت دیگر، توانایی آموخته شده با آسایی فرد در موضوعات آموزشی می دانند که به وسیله آزمون های استاندارد شده، اندازه گیری می شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر روانشناسی مثبت گرا بر دانش آموزان دوره ابتدایی شهر نقده بود. نتایج نشان داد که روانشناسی مثبت گرا بر پیشرفت تحصیلی و انگیزه دانش آموزان و نگرش مثبت آنان بر تحصیل تأثیر معنی داری داشته است؛ بنابراین می توان گفت که روانشناسی مثبت گرا بر پیشرفت تحصیلی و انگیزه دانش آموزان و نگرش مثبت آنان بر تحصیل دانش آموزان دوره ابتدایی مؤثر بوده است. این نتایج به این معنا است که دانش آموزانی که از روانشناسی مثبت گرا بهره دیده بودند پیشرفت تحصیلی و نگرش مثبت بر تحصیل بالاتری نسبت به روش سنتی داشتند این نتیجه فرضیه پژوهش را مورد تأیید قرار می دهد.

اجرای مؤلفه های روانشناسی مثبت گرا در کلاس درس باعث به وجود آمدن جو شادی و رضایت بخش می شود. این ویژگی موجب می شود که دانش آموزان با رغبت بیشتری در فعالیت روانشناسی مثبت گرا شرکت کنند و نیز باعث می شود یادگیری معنادار در دانش آموزان را به وجود آورد و درنهایت باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود. بنابراین مدارس زمانی می توانند به بیشترین میزان

موفقیت دست یابد که تمام تلاش های خود را برای افزایش پیوند و سازگاری دانش آموزان با محیط تحصیلی، یکپارچه سازد توجه خود را از قلمرو قابلیت‌های شناختی تا حیطه قابلیت‌های هیجانی (دیدگاه مثبت به مدرسه) گسترش بخشند. همچنین محیطی برای دانش آموزان فراهم کنند تا از نظر تحصیلی عاطفی رفتاری و رابطه با دیگران رشد کنند [۱۷] و با اندیشه های مثبت توانمندیهای احساس تعلق به دیگران اعتماد به نفس و بهزیستی دانش آموزان را افزایش دهند.

منابع:

- [۱] حکیمی، ثریا، طالع پسند، سیاوش، رحیمیان، اسحاق و کرن، مارگارت، ۱۳۹۶، اثر بخشی رواندرومانی مثبتگرا بر افسردگی، بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی، فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۲۸، صفحات ۵۰- ۲۸
- [۲] قوررجانی، ایوب، نصری، صادق، دماوندی، مجید ابراهیم، ۱۳۹۲، مدل یابی ساختاری روابط عوامل آموزشی موثر بر انگیزش- تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه، پایاننامه کارشناسی ارشد، وزارت علوم تحقیقات و فناوری دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده علوم انسانی.
- [۳] حاجیلری، عبدالرضا، ۱۳۸۷، نظریهها و راهکارهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در بین دانش آموزان ویژه معلمان و والدین معاونت ویژه اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان.
- [۴] آقایی، سمیه، ۱۳۹۳، بررسی رابطه خودپنداره ریاضی خودکارآمدی ریاضی و اضطراب ریاضی با عملکرد ریاضی در دانش آموزان سوم راهنمایی شهر رشت پابان، نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه ارومیه، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۵] هاشمی، تورج، واحدی، شهرام و محبی، مینا، ۱۳۹۴، رابطه ساختاری پیوند با مدرسه و والدین با رضایت تحصیلی و کنترل- تحصیلی نقش میانجیگری خودکارآمدی تحصیلی، مجله راهبردهای شناختی در یادگیری، شماره ۳، صفحات ۱-۳.
- [۶] کاوسیان، جواد، کدیور، پروین و ولی الله، فرزاد، ۱۳۹۱، رابطه متغیرهای محیطی تحصیلی با بهزیستی مدرسه نقش نیازهای روانشناختی خودتنظیمی انگیزشی و هیجانهای تحصیلی، مجله پژوهش در سلامت روانشناختی، شماره ۱، صفحات ۲۵- ۱۰.
- [۷] ناطق پور، محمد جواد، ۱۳۸۹، نقش خانواده در تقویت احساس تعلق اجتماعی در فرزندان، نشریه رشد، آموزش علوم اجتماعی، ۲۶- ۹-۱۴
- [۸] پورشافعی، هادی. (۰۹۳۱). بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم دوره متوسطه شهرستان قائن، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- [۹] چمزاده قنوتی، مانا، آقایی، اصغر و گلپور، محسن، ۱۳۹۳، اثربخشی آموزش مهارتهای مثبتاندیشی بر سبک بدبینانه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی، نشریه پژوهش در برنامه ریزی درسی، دوره ۱۲، شماره ۲۰، صفحات ۵۰- ۴۳.
- [۱۰] محمدخانی، شهرام، ۱۳۸۶، مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر ارزیابی اثر مستقیم و غیرمستقیم عوامل فردی و اجتماعی، نشریه پژوهش در سلامت روانشناختی دوره ۱، شماره ۲، صفحات ۵-۱.

[۱۱] حکیمی، ثریا، طالع پسند، سیاوش، رحیمیان، اسحاق و کرن، مارگارت، ۱۳۹۶، اثر بخشی رواندرمانی مثبتگرا بر افسردگی، بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانشآموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی، فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۲۸، صفحات ۵۰-۲۸.

- [12] Maddox, S. J. ,& Prinz, R. J. (۲۰۰۳). School bonding in children and adolescents: Conceptualization, assessment, and associated variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, ۶ (۱), ۳۱-۴۹.
- [13] Sin, N., & Lyubomirsky, S. (۲۰۰۹). Enhancing well_ being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: a practice_ friendly meta_ analysis, (Electronic version). *Journal of clinical psychology*, ۶۵(۵), ۴۶۷ - ۴۸۷.
- [14] Snyder, CR.& Lopez, S J. (۲۰۰۲). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- [15] Scherman, V. (۲۰۰۲). *School climate instrument: A pilot study in pretoria and environs*. A Published dissertation in Clinical Psychology, University of Pretoria.
- [16] Seligman, Martin EP, Tayyab Rashid. and Acacia C. Parks. (۲۰۰۶). *Positive psychotherapy*. *American psychologist*. Vol. ۶۱, No. ۸. ۷۷۴-۷۸۸.
- [17] Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (۲۰۰۸). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, ۴۹, ۲۵۰-۲۵۶