

## بررسی تاثیر برنامه آموزشی مبتنی بر تفکر مثبت بر توسعه خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان

محمدرضا مال امیری<sup>۱</sup>، شیوا خسرونژاد<sup>۲</sup>، معصومه قربانی کهریزسنگی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی علوم اجتماعی (پژوهشگری)، دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز

<sup>۳</sup> کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور

### چکیده

خودکارآمدی عبارت است از باورهای افراد به توانایی هایشان در بسیج انگیزه ها، منابع شناختی و اعمال کنترل بر یک رخداد معین و خودکارآمدی تحصیلی به عنوان قابلیت درک فرد از تواناییهای خود در انجام وظایف لازم برای رسیدن به اهداف تحصیلی تعریف شده است. خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان منجر به نگرش شایستگی در فرد، بهبود عملکرد تحصیلی و میزان تعهد آنان به ادامه تحصیل و ایجاد پیشرفت تحصیلی می شود. امروزه مفهوم خودکارآمدی یک متغیر کلیدی در روانشناسی بالینی، تربیتی، اجتماعی، رشد، سلامت و شخصیت محسوب می شود. همچنین موضوع خودکارآمدی و عملکرد بهتر برخی دانش آموزان در مقایسه با دانش آموزان ناکارآمد از موضوعات مهمی است که مورد توجه علمای تعلیم و تربیت قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تفکر مثبت و تاثیر آن بر خودکارآمدی ادراک شده دانش آموزان و به روش توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است. نتایج پژوهش حاکی از آن است مثبت اندیشی دانش آموزان نقش موثری بر خودکارآمدی آنان داشته و آموزش مهارت های مثبت اندیشی می تواند به عنوان روشی کارآمد برای افزایش خودکارآمدی و امید به زندگی دانش آموزان استفاده گردد.

**واژه های کلیدی:** دانش آموزان، خودکارآمدی تحصیلی، مثبت اندیشی

## مقدمه

اثر پذیری انسان ها از منظر شناختی - اجتماعی تنها از محیط نیست ، بلکه بر مبنای فرآیند های شناختی، خود انسان نیز می تواند بر محیط موثر باشد . از این رو انسان ها خود عامل می باشند . [۱] به نظر بندورا مهم ترین ساز و کار عاملیت شخصی افراد ، باورهای خودکارآمدی است . خودکارآمدی که اولین بار توسط آلبرت بندورا (۱۹۷۸) مطرح شد، از جمله صفاتی است که بر اکثر جنبه های زندگی افراد تأثیر دارد و آنان را قادر می سازد تا بر افکار، احساسات و اعمال خود کنترل داشته باشند . خودکارآمدی، یکی از سازه های مهم در نظریه شناختی - اجتماعی بندورا است و به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی های خود در کنترل افکار، احساس ها، فعالیت ها و نیز عملکرد موثر او در موقعیت های استرس زا است . بنابراین، بر عملکرد واقعی افراد، هیجانها، انتخاب ها، مهار رویدادهای تاثیرگذار، سازماندهی و اجرای دوره های عمل مورد نیاز در جهت دستیابی و به ثمر رساندن سطوح عملکرد، پیشرفت و سرانجام میزان تلاشی که فرد صرف یک فعالیت می کند، موثر است . استقامت در انجام تکالیف، سطح عملکرد بالا و متناسب با توانایی ها، جستجوی فعالانه موفقیت های جدید، چالشی انگاشتن مشکلات، برخورد موثر با رویدادها و شرایط، توانایی مسأله گشایی و استفاده مناسب از تفکر تحلیلی، نترسیدن از شکست، انتخاب وظایف چالش برانگیزتر، انتخاب اهداف بالاتر، تعهد و پایداری در رسیدن به آنها و تسلط بر خود زمانی که عقب نشینی لازم است از ویژگی های افراد خودکارآمد است. [۲]

## ابعاد خودکارآمدی

## ۱. خودکارآمدی تحصیلی

خودکارآمدی تحصیلی، به معنای احساس توانمند بودن فرد در فعالیتهای یادگیری، موضوعات درسی و برآورده کردن انتظارات تحصیلی است.

## ۲. خودکارآمدی اجتماعی

خودکارآمدی اجتماعی یک بعد از خودکارآمدی است که به برآورد شخص در مورد توانایی اش برای ایجاد و حفظ روابط بین فردی، قابلیت های فرد در برخورد با چالش اجتماعی، احساس توانایی در روابط با همسالان و توانایی اداره کردن ناسازگارهای بین فردی اشاره دارد.

## ۳. خودکارآمدی عاطفی

خودکارآمدی عاطفی یا هیجانی، به صورت باور فرد به توانا بودن در کنترل و مدیریت احساس و عواطف خود در برقراری ارتباط با دیگران و یا در موقعیتهای اجتماعی تعریف شده است.

## ۴. خودکارآمدی خلاق

خودکارآمدی خلاق عبارت است از باور فرد به اینکه توانایی تولید نتایج اخلاق را دارد، در واقع یک شکل از خودارزیابی است که بر تصمیم گیری در مورد میزان تلاش و سطح تداوم تعهد، هنگام مواجهه با چالش های خلاقانه تأثیر می گذارد. [۳]

انسان ها برای مقابله سازگاران با موقعیت های تنش زا و کشمکش های زندگی، نیاز به آموختن برخی مهارت ها دارند، یکی از موثرترین برنامه هایی که به افراد کمک می کند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند، برنامه آموزش مثبت اندیشی است. از لحاظ ساختاری مثبت نگری، یک سازه چند بعدی است که در برگزیده ابعاد زیستی، اجتماعی، روانی (شناختی، عاطفی و رفتاری) و معنوی (با در نظر گرفتن فرهنگ ایرانی - اسلامی) می باشد. رویکرد روانشناسی مثبت گرا، تبلور تغییر در علم روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب ها به سمت بهینه سازی کیفیات زندگی است. این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره گیرد. مثبت اندیشی نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی است، به عبارتی برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می دهد احساس خوبی داشته باشد. آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر بهبود توانایی های فردی به منظور رویارویی با موقعیت های منفی و تمرکز بر روی مهارت های مثبت، تأکید دارد.

با توجه به اهمیت دوران نوجوانی، ضرورت تقویت حالت های روانشناختی و تفکر مثبت در دانش آموزان به منظور تحقق بخشیدن به توانمندی های آنان از اهمیت فراوانی برخوردار است.

## پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

تحقیق آقا میرلی (۱۳۹۳) با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر نشان داد که آموزش مثبت اندیشی در افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران موثر است.

اصغری راد و شهریاری (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و عزت نفس معلولین نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و عزت نفس معلولین معنادار می باشد.

مرتضوی امامی و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیق خود به بررسی تاثیر آموزش روان شناسی مثبت نگر بر خودکارآمدی و سرسختی روان شناختی دانش آموزان دختر پرداخته و نشان دادند 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 کار برد.

نتایج پژوهش شفيعی و همکاران (۱۳۹۹) در بررسی تاثیر مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان نشان داد وقتی فرد نسبت به استعدادها و موفقیت های خودش آگاه می شود؛ این امر باعث می شود که به راحتی تسلیم دیگران نشود،

به داشته های خودش تکیه کند، ابتکار عمل به خرج دهد، لیاقت و قدرت به دست آورد، حس خودکم بینی فرد نسبت به خودش کم می شود، اشتغال های ذهنی منفی کم و نسبت به خود حس خوبی پیدا می کند. ممکن است در فعالیت های بیشتری شرکت کند. پس نگرش دیگران نسبت به او تغییر می کند و با او بهتر رفتار می کنند، در نتیجه احساس ارزشمندی می کند و این همان چیزی است که باعث افزایش خودکارآمدی در فرد می شود.

علی داداشی و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیق خود به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر امید به زندگی و خودکارآمدی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تبریز پرداختند و نشان دادند که از روش آموزش مهارت های مثبت اندیشی می توان به عنوان روشی کارآمد برای افزایش خودکارآمدی و امید به زندگی دانش آموزان استفاده نمود.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تفکر مثبت و تاثیر آن بر خودکارآمدی ادراک شده دانش آموزان، به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل اسناد انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد. در این پژوهش ابتدا به بیان مفهوم روانشناسی مثبت گرا و مزایای آن پرداخته و پس از آن سطوح روانشناسی مثبت نگرا برشمرده و در پایان پس از بیان مفهوم مثبت اندیشی، مزایای مثبت اندیشی را مورد بررسی قرار داده ایم.

### یافته های تحقیق

کریستون پترسون نویسنده شناخته شده در حوزه روانشناسی گرایش جدید روانشناسی مثبت گرا را بررسی علمی این نکته که چه چیزی زندگی را ارزشمند می سازد، معنی می کند. در واقع روانشناسی مثبتگرا ویژگی های مثبت زندگی مانند رفاه، خوشبختی، رضایت و توانمندی را مورد بررسی قرار می دهد. در این رشته همه آن چیزی که برای یک زندگی هدفمند و پرمعنا مورد نیاز است و باعث شکوفایی انسان می شود، مورد مطالعه قرار می گیرد. به عبارت دیگر روانشناسی مثبت گرا همان رویکرد علمی برای مطالعه افکار، عواطف و رفتار انسان با تمرکز روی نقاط قوت به جای نقاط ضعف، ایجاد زندگی خوب به جای تعمیر زندگی بد و رساندن زندگی افراد متوسط به زندگی عالی به جای تمرکز صرف روی زندگی کسانی که پیوسته در تلاشند به حد نرمال برسند، است. [۴]

قبل از جنگ جهانی دوم روانشناسی به درمان بیماری روانی، تشویق مردم برای داشتن زندگی رضایت بخش، شناسایی و پرورش استعدادها می پرداخت. اما بعد از جنگ جهانی دوم به دلیل خسارت روانی بسیار زیاد تمرکز روانشناسی به سمت درمان اختلالات رفت. افرادی مانند کارل راجرز، اریش فروم، و آبراهام مزلو در دهه ۱۹۵۰ کمک کردند تا به ۲ حوزه دیگر روانشناسی هم توجه شود.

- در سال ۱۹۹۸ سلیگمن رییس انجمن روانشناسی آمریکا شد و موضوع روانشناسی مثبت گرا را روی کار آورد. (امروزه سلیگمن پدر روانشناسی مثبتگرا شناخته می شود)

- در سال ۲۰۰۲ برای اولین بار کنفرانس روانشناسی مثبت‌نگر برگزار شد.
- در سال ۲۰۰۶ واحد درسی روانشناسی مثبت‌نگر در دانشگاه هاروارد بسیار معروف شد.
- در سال ۲۰۰۹ برای اولین بار کنگره جهانی روانشناسی مثبت‌نگر در فیلادلفیا با سخنرانی سلیگمن و فیلیپ زیمباردو برگزار شد.

## ۱. مزایای روانشناسی مثبت‌گرا

مزایای این گرایش جدید روانشناسی بسیار زیاد است. مهمترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

### کنترل احساسات:

روان‌شناسی مثبت سعی دارد که به ما کمک کند بفهمیم کلیه وقایعی که در اطراف ما اتفاق می‌افتد بازتابی از درک ما از این وقایع است و همین امر باعث می‌شود بتوانیم احساسات خود را کنترل کنیم و مشکلاتی که می‌تواند اثر نامطلوبی بر ذهن ما بگذارد را نادیده بگیریم یا بتوانیم به راحتی آن را حل کنیم.

### واقع بینی :

روان‌شناسی مثبت باعث می‌شود که در موقعیتهای مختلف، انتظارات معقولانه‌ای از خودمان داشته باشیم و بتوانیم به همه چیز از دیدگاه واقع بینانه نگاه کنیم. در حقیقت روانشناسی مثبت به ما تاکید می‌کند؛ عیبی ندارد اگر برخی از مشکلات را نتوانید حل کنید و این اصلاً امتیاز منفی برای شما نیست چرا که کنترل خیلی از امورات در دست ما نیست و هیچ چیز نباید منجر به ناامیدی شما شود.

### تغییر عادات :

انسانها در مواجهه با شرایط جدیدی که برایشان به وجود می‌آید باید رفتارهای جدیدی از خود نشان بدهند. چرا که ممکن است راهکارهای قبلی آنها به درد مشکل جدید نخورد. روان‌شناسی مثبت به افراد کمک می‌کند انسانها به صورت حساب شده رفتارها و عادات قدیمی خود را ترک کرده و عکس‌العملهای مناسبی در مواجهه با مشکلات جدید از خود نشان دهند.

### افزایش مهارت های رهبری:

تکنیک های موجود در روانشناسی مثبت باعث می‌شود که افراد بتوانند به شدت مستقل باشند و مهارت های کوچینگ رهبری خوبی داشته باشند. در حقیقت روانشناسی مثبت به افراد کمک می‌کند تا افراد بتوانند به طور موثری در جامعه حضور داشته باشند و بتوانند به عنوان رهبرانی موفق فعالیت کنند.

## بالا بردن اعتماد به نفس و ارزش انسان ها:

همه افرادی که از روان شناسی مثبت استفاده میکنند؛ قادر به درک محیط پیرامون خود هستند و اعتماد به نفس بالایی خواهند داشت به همین دلیل ارزش خودشان را بالا میدانند و به طور موثرتری در جامعه حضور پیدا میکنند .

## قدرت بخشیدن:

روانشناسی مثبت گرا تاکید زیادی به کمک به افراد برای بررسی نقاط قوت، مهارتها و تواناییهای فرد با رویکردی مثبت دارد. این نوع از رواندرمانی، احساس قدرت و مدیریت مسائل مختلف و همچنین توانایی در کنار آمدن با چالش ها و تجربیات منفی را افزایش میدهد .

## بازآفرینی مثبت علائم منفی و تمرکز بر تعادل:

یکی از فواید مهم رواندرمانی مثبت این است که اتفاقات منفی را با مثبت سازگار میکند. اگرچه ممکن است به نظر برسد که این مدل فقط روی مثبت تمرکز کرده و منفی را از بین میبرد، اما بیشتر بر روی هم تراز و تعادل این دو تمرکز دارد .

## مدیریت بهتر انتظارات و نتایج درمانی مثبت:

یکی دیگر از مزایای روانشناسی مثبت، ایجاد رابطه درمانی موثر بین روان درمانگر و بیمار است. با داشتن آگاهی بیشتر نسبت به تواناییها، نقاط قوت و مهارتهای شخصی، فرد میتواند مشکل سلامت روان خود را بهتر درک کند و بهتر برای بهبود این مسئله تلاش کند. در نتیجه، روان درمانی بهتر مدیریت میشود .

## کاربرد در درمان طیف وسیعی از بیماریهای روانی:

با تمرکز بر نقاط قوت و افزایش نکات مثبت زندگی، نشان داده شده است که روانشناسی مثبت در طیف وسیعی از مشکلات روانی از جمله روان پریشی، افکار خودکشی، افسردگی و اختلال شخصیت مرزی بسیار مفید است .

برخی دیگر از مهمترین مزیت های روانشناسی مثبت گرا عبارت اند از:

- تاثیر مثبت روی زندگی فرد
- افزایش رضایتمندی انسانها از خودشان و در نتیجه شاد زیستن بیشتر افراد
- درک بهتر نقاط قوت و مهارتهای خود
- افزایش تجربه ی فرد از عواطف مثبت مثل شادی و سلامتی
- رسیدن به شکوفایی بیشتر افراد
- ارزشمندی برای خود و برای دیگران در جامعه

- شکل گیری روابط موفق چه در حوزه کاری و چه در هر زمینه ای
- درک و احساس امید در چشم انداز فرد
- بالا رفتن توانایی هدف سازی و تلاش برای هدف
- افزایش موفقیت افراد در حوزه کاری و غیرکاری
- دانستن و درک کردن قدر هر لحظه از زندگی

## ۲. سطوح روانشناسی مثبت نگر

این علم در سه سطح مختلف وارد عمل می شود: [۴]

### ۲-۱. سطح ذهنی:

روانشناسان در این سطح بر روی مفاهیمی همچون احساس شادی، رضایت، انگیزه، خوش بینی و رفاه تمرکز دارند. آن ها بررسی می کنند این مفاهیم چگونه سطح کیفیت زندگی ما را تغییر خواهند داد.

### ۲-۲. سطح فردی :

این سطح به بررسی ویژگی های شخصی فرد همچون نقاط قوت، استعداد، خلاقیت، پختگی، گذشت و مهارت ذاتی می پردازد.

### ۲-۳. سطح گروهی :

در این سطح روانشناسان تعاملات اجتماعی مثبت مانند مسئولیت اجتماعی، کمک به دیگران، عوامل موثر در توسعه شهروندی و جوامع می پردازند. همچنین هوش هیجانی افراد مورد سنجش قرار می گیرد.

مارتین سلیگمن در کتاب شکوفا شدن خود، دستاوردهای روانشناسی مثبت را به پنج دسته تقسیم می کند. پنج دسته ای که گاهی از آنها به اشتباه به عنوان ابعاد روانشناسی مثبت گرا نام برده میشود. مدل PERMA در روانشناسی مثبت گرا به عنوان مدلی تاثیرگذار شناخته شده است. سلیگمن برای توضیح و تعریف سلامتی در مفهوم عمیق تر این مدل را تنظیم نمود. به گفته سلیگمن، این کلمه مخفف پنج سرفصل سلامتی است: [۵]

### احساسات مثبت ( Positive emotions ) :

اگرچه صرف جستجوی احساسات مثبت روش موثری برای افزایش سلامتی نیست، تجربه ی احساس مثبت عامل مهمی تلقی می شود. لذت بردن در لحظه، یعنی تجربه ی احساسات مثبت، بخشی از سلامتی است. روانشناسی مثبت گرا میکوشد از

تمام دستاوردهای دانش روانشناسی برای برانگیختن احساسات و هیجانات مثبت در انسانها استفاده کرد. هر حس مثبتی را می توان در این گروه قرار داد. به عنوان مثال، شادمانی و رضایت از زندگی در این مجموعه قرار میگیرند.

#### مشارکت (Engagement) : یا تجربه تعلیق ذهنی و غرق شدن در لحظه

شرکت در امری که باعث می شود زمان از دستان در رود و کاملاً جذب چیزی شویم که از آن لذت میبریم و در انجام آن تبحر داریم، قسمت مهمی از سلامت روحی است. فردی که به خودشکوفایی نزدیکتر می شود میتواند برنامه کار و فعالیتهای زندگی خود را به شکلی تنظیم کند که این نوع تجربه در زندگی اش سهم بیشتری داشته باشد.

#### روابط مثبت و موفق (Relationships)

انسان موجود اجتماعی است و ما برای خودشکوفایی به ارتباط با دیگران تکیه می کنیم. داشتن روابط عمیق و بامعنی برای سلامت ما حیاتی است. سلیگمن حوزه روابط انسانی را هم در حیطه وظایف روانشناسی مثبت گرا میداند.

#### معنا (Meaning)

کلمه معنا در میان روانشناسان و فیلسوفان برای انتقال پیامهای متفاوتی مورد استفاده قرار میگیرد. سلیگمن معنا را چنین تعریف میکند: اینکه احساس کنیم زندگیمان در خدمت چیزی است که از خودمان ارزشمندتر است. روانشناسی مثبت گرا، در این زمینه هم به جستجو و مطالعه پرداخته است. حتی ممکن است کسی که اکثر اوقات سرخوش است ولی معنایی در زندگی ندارد، احساس سلامتی نکند. وقتی خودمان را وقف یک علت می کنیم یا متوجه چیزی بزرگ تر و مهم تر از خود میشویم، به درکی از ارزش و معنا میرسیم که چیزی جای آن را نمی گیرد.

#### دستاورد (Accomplishment)

سلیگمن تاکید می کند که روانشناسی باید میل انسانها به موفقیت را به رسمیت بشناسد و به آنها در این زمینه کمک کند. بررسیهای او نشان میدهند که انسانها موفقیت را، حتی در صورتی که به احساسات مثبت یا معنا منتهی نشود، دوست دارند و برای آن تلاش میکنند. به عبارتی، روانشناسی مثبت گرا می پذیرد که موفقیت به خاطر خود موفقیت و بدون هر هدف غائی دیگر میتواند برای انسانها جذاب باشد و روانشناسی باید در این زمینه هم به آنها کمک کند. همه ی ما برای موفقیت، رسیدن به هدف و بهتر کردن خود تقلا میکنیم. اگر هدفی برای دستیابی نداشته باشیم، یکی از تکه های پازل سلامتی گم می شود



### ۳. برخی از موضوعات روانشناسی مثبت نگر

#### ۳-۱. خوش بینی

یعنی انتظار مثبت برای نتیجه هر چیزی. انتظار داشته باشیم که اتفاقات خوبی برایمان میافتد. بر اساس مدل شناختی در روانشناسی، سه موضوع تعیین کننده وضعیت روانی هر فردی هستند:

الف) نوع نگاه انسان به خود؛

ب) نوع نگاه انسان به دیگران؛

ج) نوع نگاه به آینده؛

سلیگمن و همکارانش چهار منبع برای پرورش و رشد خوش بینی معرفی کرده اند: خانواده، وراثت، معلمان و مربیان، رسانه

ها

#### خانواده :

بافت و نظام رفتاری خانواده ای که ما در آن بزرگ شده ایم در همه جنبه های زندگیمان، خود را نشان میدهد چون تأثیرات مستقیم و غیرمستقیمی بر رفتار ما میگذارند. طبیعتاً خانواده هایی که دید مثبتی به اتفاقیهایی که برایشان می افتند، دارند و دلایل شکست را به عوامل خارج از کنترل خودشان و موقتی نسبت میدهند، فرزندان را تربیت میکنند که آنها نیز خوش بینی را الگو خود قرار میدهند. آنها در خانواده یاد گرفته اند که بیشتر خوش بین باشند تا بدبین. البته این توضیحات بدان معنا نیست که اگر پدر و مادری سبک تبیینی بدبینانه داشتند، فرزندان آنها هم حتماً بدبین میشوند. بی شک هر فرد منحصر به فرد است.

#### وراثت :

پژوهشهای بالینی با آزمایشهایی که بر روی دوقلوها انجام شده اند، نشان داده اند که خوشبینی تا حدودی جنبه ارثی دارد.

#### معلمان و مربیان :

به جز پدر و مادر، افراد دیگری وجود دارند که سبک تبیینی خود را ناخواسته تحمیل می کنند، معلمان و مربیان نیز افراد تأثیرگذاری بر روی اشخاص هستند. معلمان و مربیان باید در نظر داشته باشند که انتقادهایی که میکنند یا ایرادهایی که میگیرند، باعث میشوند که بر دید افراد بر خودشان و جهان تأثیر میگذارند. آنها زمانی که با شکست شاگردانشان مواجه می شوند باید به این موضوع توجه داشته باشند که با دید بدبینانه و ناامیدکننده با آنها برخورد نکنند چون

بر دید آنها نسبت به همه چیز به شدت تأثیر میگذارد

## رسانه ها :

رسانه های اجتماعی تأثیر زیادی بر سبک تبیینی افراد دارند. نحوه ای که اخبار مسائل روز دنیا را به تصویر میکشد، موضوعاتی مثل جنگ، خشونت و ... دلایل این اتفاقات معمولاً با تحریف همراه است و عوامل منفی برجسته میشوند. در نتیجه اگر اطلاعات کافی در مورد اتفاقات روز دنیا نداشته باشیم ممکن است شنیده ها بر دیدمان اثر منفی بگذارند. همچنین سریالها، فیلمها سینمایی و ... نیز با پرداختن به مسائل مختلف و شکل دادن به شخصیت های مجموعه های تلویزیونی با رفتارهای متفاوت، موارد زیادی را آموزش میدهند.

سلیگمن می گوید: انسان خوشبین این توانایی را دارد که مشکلات را در جعبه ای بگذارد و سراغ کار و زندگی اش برود. این کار به معنای حذف مشکل نیست، بلکه به معنای حذف نکردن بقیه زندگی است.

## ۳-۲. شادکامی

روانشناسی مثبت نگر به عنوان علم شاد زیستن تعریف شده است. شاد بودن و داشتن احساسات مثبت تأثیر زیادی بر طول عمر، رشد خلاقیت، حل مسئله، ارتقا کیفیت زندگی، موفقیت های شغلی، تحصیلی و ...، پیشگیری از اختلالها و بیماری های جسمی و روانی دارد.

شادی دارای ۳ بخش مهم است:

۱. احساسات منفی کم: به احساساتی مثل غم، خشم، کینه و ... احساسات منفی گفته میشود. هرچقدر این احساسات را کمتر تجربه کنیم، میزان شادی ما بیشتر میشود.
۲. احساسات مثبت زیاد: به احساساتی مثل عشق، لذت، قدردانی و ... احساسات مثبت گفته میشود. هرچقدر این احساسات را بیشتر تجربه کنیم، احساس شادی بیشتری میکنیم.
۳. احساس رضایت از زندگی: رضایت از زندگی به این معنی است که با وجود ناکامی و مشکلات سعی کنیم جنبه های مثبت زندگی را ببینیم و به خاطر وجود آنها حس رضایتمندی را تجربه کنیم.

برخلاف آنچه اغلب ما باور داریم، شادکامی خود به خود برای ما اتفاق نمی افتد، ما خودمان باید شادکامی را به وجود بیاوریم.

## ۳-۲-۱. پنج راهکار علمی برای افزایش شادکامی:

مهربانی کردن :

هر روز یک تا پنج عمل مهربانانه در حق کسی انجام دهید. منظور کاری است که باعث خوشحال شدن طرف مقابل بشود. سپس در دفترچه ای یادداشت کنید از انجام هر کدام از آنها چه احساسی داشتید.

نامه تشکر :

برای یکی از افراد مهم زندگیتان نامه قدردانی بنویسید و در آن نامه بابت هر موضوع مثبتی که در زندگیتان تأثیرگذار بوده است از آن شخص تشکر کنید . میتوانید آن نامه را برایش بفرستید یا شخصاً خودتان به دست او برسانید.

اتفاق خوب :

هر شب ۳ اتفاق خوبی که در طول روز برایتان رخ داده است را یادداشت کنید و دلیل روی دادن هر یک از آنها را بنویسید . ممکن است فکر کنید که شاید در بعضی روزها اتفاق خوبی نیفتد، اشکالی ندارد ! شما سعیتان را بکنید تا اتفاقها خوب را بسازید . همچنین وقتی به دنبال مرور کردن اتفاقات خوب هستید سختگیر نباشید، هر چقدر هم که کوچک بودند، یادداشتشان کنید.

گوش دادن فعالانه :

زمانی که چیزی را گوش میدهید، همه حواستان را به صحبتهای طرف مقابل تان بدهید . سؤال بپرسید، وسط صحبتهايش نپريد، همدلی کنید ( به موضوع از زاویه دید او نگاه کنید)، قضاوت و نصیحت نکنید . گوش دادن فعال در بهبود روابط بسیار اثرگذار است.

تنفس ذهن آگاه :

سعی کنید بر دم و بازدمتان تمرکز کنید . اگر حواستان پرت شد، دوباره توجهتان را متمرکز کنید . این مدل تنفس در آرامش بخشیدن به شما بسیار کمک کننده است.

### ۳-۳ . رضایت

احساس رضایت از زندگی یکی از مباحث مهم در روانشناسی مثبت گرا است . احساس رضایت از زندگی باعث احساس راحتی و آرامش میشود و برای رسیدن به شادی حقیقی انسان باید از درون احساس رضایت کند، برای این کار باید تصمیم بگیرد که به شکایتها و اعتراضهایش نسبت به هر چیزی که باب میلش نیست، پایان دهد . رضایت از زندگی یک انتخاب است . این انسان است که رضایت یا نارضایتی را انتخاب میکند . رضایت جنبه های وسیعی از زندگی را در بر میگیرد؛ شغلی، مالی، عاطفی و ... دید منعطف و سازگارانه منجر به رضایت از زندگی میشود . رضایت از زندگی به این معنی نیست که هیچ مشکل یا درگیری وجود ندارد بلکه به این معنا است که میتوان در کنار همه ناملایمات آنها به جنبه های مثبت نیز نگاه کرد و این فرصت را به فرد میدهد تا تسلیم فراز و نشیبهای زندگی نشود.

### ۳-۴ . معنویت

سلیگمن در یکی از آثار خود به نام شادی حقیقی به موضوع معنویت پرداخته است . او معتقد است که روانشناسی قرن بیستم دیدگاهی منفی نسبت به دین داشته است و به همین دلیل خود را از یکی از منابع مهم کمال و رشد محروم کرده است.

اکثریت روانشناسان قرن بیستم معتقد بودند که سلامت روان با دین ارتباطی ندارد ولی پژوهشهای نیمه دوم قرن بیستم نشان دادند که گرایشهای دینی میتوانند از بسیاری از اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد، طلاق و رفتارهای ضداجتماعی پیشگیری کنند. اعتقاد به مسائل دینی میتوانند بر بسیاری از رفتارها تأثیرگذار باشند و افراد خیلی از کارهایی که به خودشان یا دیگران آسیب میزنند را انجام نمیدهند. ممکن است به خاطر باورهای دینی کمتر دچار درگیری با مسائل زندگی یا افراد دیگر شوند.

### ۳-۵. امیدواری

امید یعنی دید مثبتی به آینده داشته باشیم. امید باعث میشود در مسیر زندگی با انگیزه گام برداریم و به اتفاقات خوبی که قرار است برایمان بیفتد ایمان داشته باشیم. امید باعث میشود برای دستیابی به هدفهایمان تلاش کنیم. طبق تعریف اسنایدر (۱۹۹۱) امیدواری از دو جزء تشکیل شده است:

۱. داشتن اراده برای رسیدن به هدف موردنظر و دلخواه

۲. بررسی راههایی که برای رسیدن به اهداف وجود دارند

مطالعات زیادی نشان داده اند که حتی در مورد بیماریهای صعب العلاج و دشواری مثل سرطان با کمک امیدواری میتوان نتایج حیرت انگیزی را مشاهده کرد. انسان امیدوار هیچگاه تواناییهایش را دست کم نمی گیرد و اجازه نمی دهد سختیهای راه او را از نفس بیاندازند. امید از ضروریات زندگی هر فردی است.

### ۳-۶. بخشش

یکی از مباحث جدیدی که روانشناسی مثبت نگر به آن توجه کرده است، بحث بخشش است. بخشش عملی است که فرد آن را به صورت آگاهانه انتخاب میکند. بخشش یکی از مهارتهای مهم بین فردی و توسعه فردی است. بخشش باعث بهبود روابط و کاهش پیامدهای بلندمدت تعارضات میشود.

### ۳-۷. تاب آوری

تاب آوری در روانشناسی به معنی ظرفیت مثبت مردم به کنار آمدن با سختی و استرس است؛ یعنی فرد در مقابل سختیها، ناکامیها و تعارضهای زندگی سازگارانه برخورد کند، دست از تلاش برندارد و برای خلق موقعیتهای بهتر دائماً تلاش کند. تاب آوری غلبه کردن بر مشکلات است. مشکلات باعث نمی شوند که فرد ضعیف شود، اتفاقاً برعکس، فردی که تاب آور است هرچقدر هم شرایط سخت و نفسگیر باشد، خسته نمی شود و به مسیرش ادامه می دهد. در انتهای مسیر او قوی تر و محکم تر میشود.

افراد تاب آور از چالشها برای رشد کردن استفاده می کنند. آنها واقعیت های زندگی را می پذیرند و توانایی های زیادی برای منطبق کردن خود با تغییرات بزرگ دارند

#### ۴. مثبت اندیشی

تفکر مثبت یک نگرش ذهنی است که فرد انتظار نتایج خوب و مطلوب را دارد؛ به عبارت دیگر، تفکر مثبت، فرآیند ایجاد اندیشه هایی است که انرژی ذهنی را به واقعیت تبدیل می کند. افراد مثبت اندیش، منتظر شادی هستند و یک پایان خوش را برای هر وضعیتی تصور می کنند. بسیاری از دانشمندان و محققان از طریق چاپ کتاب های مختلف می گویند تفکر مثبت گرا احتمال موفقیت را زیاد می کند. آن ها می گویند فردی که با نگرش مثبت در زندگی روبه رو است، در زندگی حرفه ای و شخصی، موفق تر از افرادی است که قادر به کنترل افکارشان نیستند. اما چیزی که مشخص است این است که مثبت اندیشی برای تقویت روحیه، انگیزه بخشیدن به ذهن و طی مسیر به سمت موفقیت، ضروری و لازم است.

#### ۵. مزایای مثبت اندیشی

مثبت اندیشی با فواید و مزایای زیادی همراه بوده و می تواند در زندگی فردی و اجتماعی افراد تاثیرات مثبت و ماندگاری را به جای بگذارد. در زیر به چند مزیت مهم تفکر مثبت اشاره می کنیم: [۵]

##### ۵ - ۱. کاهش استرس

روزانه استرس کمتری را تجربه خواهید کرد. استرس باعث می شود تا افکار منفی ذهن شما را درگیر کنند اما وقتی تفکرات مثبت را در ذهن خود پرورش دهید قطعاً استرس شما هم کمتر خواهد شد و بر این باور می رسید که با انرژی مثبت می توانید به موفقیت های زیادی دست پیدا کنید.

##### ۵ - ۲. بهبود سلامتی

وضعیت سلامتی شما بهبود پیدا می کند. افرادی که تفکرات منفی دارند اغلب بیمار هستند چون همیشه افکار منفی را به خود تلقین می کنند. اما با تفکر مثبت می توان بیماری ها را درمان کرد چون انسان مثبت اندیش به خود تلقین می کند که همیشه سالم و سلامت است و بیماری نمی تواند در او تاثیری داشته باشد.

##### ۵ - ۳. افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. اعتماد به نفسی که شما با تفکر مثبت به دست می آورید راه موفقیت و پیشرفت را برای شما باز خواهد کرد.

#### ۵ - ۴. افزایش طول عمر

زندگی تان طولانی تر می شود و بیشتر عمر می کنید. افراد مثبت اندیش قطعاً عمر طولانی تری خواهند داشت چون افکار مثبت آنها را تشویق می کند تا مدام به اهداف خود برسند. زندگی طولانی آن هم با کسب موفقیت های زیاد برای همه افراد گزینه ای عالی است.

#### ۵ - ۵. افزایش شادی

زندگی شادتری خواهید داشت. چون تفکرات مثبت انرژی درونی شما را افزایش می دهند.

#### ۵ - ۶. افزایش دوستان

دوستان بیشتر و البته با کیفیت تری خواهید داشت. چون امروزه همه به دنبال تفکرات مثبت هستند تا زندگی بهتری داشته باشند.

#### ۵ - ۷. تصمیم گیری بهتر

تصمیماتتان را بهتر مدیریت می کنید و توانایی تصمیم گیری بهتری دارید. وقتی تفکرات شما مثبت می شوید قدرت تصمیم گیری هم در شما افزایش پیدا می کند.

مطابق دیدگاه مثبت نگر، هیجان های مثبت و توانمندی ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب های روانی هستند. هدف روانشناسی مثبت گرا ایجاد و تقویت توانمندی ها، خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه های منفی زندگی می باشد. بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می آورند، در حقیقت باورهای هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آن که احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، از طریق آموزش دهی به آنان برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست صورت می گیرد. [۶]

به کار بردن کلمات و جملات تأکیدی مثبت از بهترین روش های تقویت مثبت اندیشی می باشد. جملات تأکیدی به علت قدرت کلمات آن ها موجب می شوند که باورهای مثبت به مرور زمان در ذهن شکل بگیرند و تبدیل به بخشی از زندگی روزمره شوند [۷] طی تحقیقی که پروفسور آئین مورین استاد دانشگاه مونت رویال کانادا انجام داده است، تأیید می کند که کلماتی که ما استفاده می کنیم در واقع بخشی از انگیزه ما را برای انجام کاری فراهم می سازد. [۸]

کلمات در ذهن همانند یک جادو عمل می کنند. چه کلماتی که شنیده می شوند و چه کلماتی که توسط فرد به کار برده می شوند، همگی احساسات فرد را می سازند و سپس طبق همان احساس رفتارهای متفاوتی از افراد سر می زند. کلام، افکار،

احساسات و رفتار افراد، همه به هم متصل هستند. قدرتمندترین کلمات همان هایی هستند که در طول روز مدام با خود تکرار می شوند و مرتب آنها در ذهن مرور می شوند. این کلمات بیشترین تاثیر را در ذهن بر جای می گذارند. از آنجا که ذهن کودکان و نوجوانان بیشترین آمادگی را جهت دریافت آموزشها و تجارب دارد، از این رو استفاده از کلمات مثبت و تکرار آنها در جریان روزمره زندگی، نوعی خوشبینی نسبت به موضوعات و حس توانستن و قدرت به آنها می دهد؛ و در صورتی که باورهای آنها درست شکل گرفته باشد، این تکرار کلمات و جملات مثبت می تواند یک گام مثبت به سمت بالا بردن اعتماد به نفس در آنها باشد. زمانی که صحبت های روزمره آنها سرشار از مثبت اندیشی و خوشبینی باشد، اعتماد به نفسی که از جملات خود دریافت می کنند، بیش از قبل خواهد بود.

اما برای استفاده از این کلمات و عبارات تأکیدی مثبت برای دانش آموزان باید به چند نکته توجه نمود:

- ✓ جملات مثبت باید قابل دستیابی باشند
- ✓ عبارات تأکیدی را باید باور کرد
- ✓ عبارات تأکیدی مثبت حتی الامکان باید کوتاه و ساده باشند تا بتوان به راحتی آنها را تکرار کرد
- ✓ عبارات باید "برای دانش آموز" برانگیزاننده و محرک بوده بطوری که با بکار بردن و تکرار آنها احساس خوبی به وی دست بدهد.
- ✓ بهتر است در مواقع مناسب عبارات تأکیدی مثبت گفته شود.
- ✓ حتی الامکان سعی شود عبارات تأکیدی با صدای بلند تکرار شود
- ✓ تا حصول نتیجه عبارات تأکیدی تغییر داده نشود [۹]

در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی، دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود و اعتماد به نفس را بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب کنند.

### نتیجه گیری

خودکارآمدی به بنیة شخصیتی فرد در رویارویی با مسائل در رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد. خودکارآمدی بیشتر از اینکه تحت تأثیر هوش و توان یادگیری دانش آموز باشد، تحت تأثیر ویژگیهای شخصیتی ازجمله باور داشتن به خود (اعتماد به نفس، تلاشگر بودن و آرایش جدید مقدمات و روشهای اجتماعی رسیدن به هدف، خودتنظیمی و تحت کنترل درآوردن تکانه های خود رهبری) قرار دارد. دستیابی به خودکارآمدی در دوره نوجوانی زیربنای دستیابی به خودکارآمدی در بزرگسالی است و به فرد کمک میکند بتواند در بزرگسالی از پس تکالیفی چون ازدواج، همسری، پدری و مادری، وظایف و

ارتقای شغلی برآید. از آنجا که بسیاری از دانش آموزان در طول تحصیل خود احساس خودکارآمدی نمی کنند بنابراین یادگیری آنها سرشار از احساسات حقارت و بی کفایتی است. بنابراین اهمیت دارد تا ما به نوجوانان در کسب و افزایش خودکارآمدی کمک کنیم تا آنان بتوانند هم برای دوره بعدی زندگیشان آماده شوند و در آینده در مشاغل و در فعالیتهای گوناگون جامعه افرادی لایق و کارآمد باشند که به خوبی از عهده وظایف و تکالیف خود برمی آیند و هم بتوانند دوره پرتلاطم و مشکل نوجوانی خود را براحتی و موفقیت سپری نمایند.

یکی از موثرترین برنامه ها در زمینه تقویت خودکارآمدی، برنامه آموزش مثبت اندیشی است. توجه به ویژگی ها و جنبه های مثبت رفتارها به جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه های منفی رفتار حائز اهمیت است. وقتی فرد، ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری می کند. برای این که آنها به چنین دیدگاهی برسند بایستی از خصوصیات مثبت، توانایی ها، زیبایی ها و استعدادهای خاص خود آگاه شده و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی ها احساس رضایت کنند. همچنین آموزش مهارت های مثبت اندیشی به آنان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی، دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب نمایند. آنان همچنین می آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می آید را به گونه ای منفعل بپذیرند. مثبت اندیشی به فرد کمک می کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه و محیط کار بدست بیاورد.

با توجه به اثربخش بودن مثبت اندیشی در خودکارآمدی پیشنهاد می شود که کارگاه های آموزشی در این زمینه برای دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی برگزار شود.

## منابع

۱. اعرابیان، اقدس، خداپناهی، محمدکریم، حیدری، محمود، و صالح صدق پور، بهرام. بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان. مجله روانشناسی، ۸ (۴ پیاپی ۳۲)، ۱۳۸۳، ۳۶۰-۳۷۱.
۲. اسماعیلی فر، ندا؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ قدسی، اختر؛ سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی، مجله اندیشه و رفتار، دوره پنجم، شماره ۱۹، ۱۳۹۰، ص ۱۹-۷
۳. نوروزی، الف.؛ طهماسب، ر.؛ جمالی، م.؛ عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر سال ۹۲-۹۱، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، جلد ۱۳، شماره ۸، ۱۳۹۲، ص ۶۴۱-۶۲۹
۴. رادمنش، دریا؛ روانشناسی مثبت گرا چیست و چه کاربردی دارد؟؛ ۱۳۹۹،  
<https://www.darbankade.com/blog/what-is-positive-psychology>



۵. فریدون نژاد، مژگان؛ معرفی روانشناسی مثبت گرا و تاثیر آن بر سلامت و کیفیت زندگی، هشتمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت، بندرعباس، ۱۴۰۰
۶. خسروی، فاطمه؛ (۱۳۹۸)؛ اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تاکید بر آموزه های دینی بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در دانش آموزان دختر مقطع دوره اول متوسطه، مجله جامعه شناسی آموزش و پرورش، شماره ۱۲، ۸۹-۱۰۱
۷. تیموری، معصومه؛ (۱۳۹۸)؛ "جملات اعتماد به نفس دهنده"، <https://mostafaee.com>
۸. پاکذات، فرشید؛ (۱۳۹۶)؛ "جملات چه تاثیری می توانند بر افزایش اعتماد به نفس ما بگذارند"، <https://farshidpakzat.com/>
۹. زهرا فریدونی، زهرا؛ (۱۳۹۴)؛ "جملات تأکیدی چه تأثیری در روند زندگی دارد"، <https://khodkavi.blog.ir/post/positive1>