

به نام خدا

روانشناسی مثبت گرا در تربیت

مولفان :

لیلا شهبازی

گلچهره مهدی خانی

مهوش میرزایی

حمیده انصاری

سیده زینب حسینی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: شهبازی، لیلا، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی مثبت گرا در تربیت / مولفان لیلا شهبازی، گلچهره مهدی خانی، مهوش میرزایی، حمیده انصاری، سیده زینب حسینی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۱۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۵۶-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: روانشناسی مثبت گرا - تربیت
شناسه افزوده: مهدی خانی، گلچهره، ۱۳۵۶
شناسه افزوده: میرزایی، مهوش، ۱۳۵۴
شناسه افزوده: انصاری، حمیده، ۱۳۵۲
شناسه افزوده: حسینی، سیده زینب، ۱۳۵۶
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۸
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۹
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: روانشناسی مثبت گرا در تربیت
مولفان: لیلا شهبازی - گلچهره مهدی خانی - مهوش میرزایی - حمیده انصاری - سیده زینب حسینی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۱۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۵۶-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|------|--|
| ۷ | فصل اول..... |
| ۷ | مقدمه ای بر روان شناسی مثبت گرا در تعلیم و تربیت..... |
| ۷ | بررسی مبانی روانشناسی مثبت گرا..... |
| ۱۰ | پل زدن روانشناسی مثبت گرا و نظریه تربیتی..... |
| ۱۲ | سیر تحول روانشناسی مثبت گرا در محیط های آموزشی..... |
| ۱۵ | مفاهیم و اصول کلیدی..... |
| ۱۷ | مزایای استفاده از روانشناسی مثبت گرا در آموزش و پرورش..... |
| ۲۰ | چالش ها و محدودیت های بالقوه..... |
| ۲۲ | ادغام روانشناسی مثبت گرا در شیوه های آموزشی..... |
| ۲۴ | مروری بر تحقیقات و مطالعات موردی..... |
| ۲۷ | فصل دوم..... |
| ۲۷ | پرورش ذهنیت های مثبت..... |
| ۲۷ | پرورش ذهنیت رشد در دانش آموزان و مربیان..... |
| ۲۹ | قدرت مثبت اندیشی در محیط های یادگیری..... |
| ۳۲ | راهبردهای ارتقای خوش بینی و تاب آوری..... |
| ۳۴ | پرورش شفقت به خود و خودکارآمدی..... |
| ۳۷ | غلبه بر خودگویی منفی و محدود کردن باورها..... |
| ۳۹ | پرورش فرهنگ مثبت اندیشی در مدارس..... |

| | |
|----|---|
| ۴۱ | ایجاد هوش هیجانی و مهارت های تنظیمی |
| ۴۴ | توانمندسازی دانش آموزان برای پذیرش چالش ها و شکست ها |
| ۴۷ | فصل سوم..... |
| ۴۷ | رویکردهای مبتنی بر قوت به آموزش و یادگیری..... |
| ۴۷ | شناسایی و استفاده از نقاط قوت فردی |
| ۴۹ | ترکیب ارزیابی ها و بازخوردهای مبتنی بر نقاط قوت |
| ۵۲ | طراحی برنامه درسی و فعالیت های مبتنی بر نقاط قوت |
| ۵۵ | ترویج همکاری و کار گروهی بر اساس نقاط قوت |
| ۵۷ | افزایش مشارکت دانش آموزان از طریق یادگیری مبتنی بر نقاط قوت |
| ۶۰ | توانمندسازی مربیان برای شناخت و استفاده از نقاط قوت آنها |
| ۶۳ | ایجاد فرهنگ و جامعه مدرسه مبتنی بر نقاط قوت |
| ۶۵ | مطالعات موردی: اجرای موفق آموزش مبتنی بر نقاط قوت |
| ۶۹ | فصل چهارم..... |
| ۶۹ | روابط و ارتباط مثبت..... |
| ۶۹ | پرورش روابط مثبت معلم و دانش آموز |
| ۷۱ | ایجاد یک جامعه کلاس درس حمایتی |
| ۷۴ | تشویق روابط و همکاری با همتایان |
| ۷۷ | تقویت مشارکت والدین و معلمان |
| ۷۹ | پرورش همدلی و شفقت در آموزش |
| ۸۲ | پرداختن به قلدری و تعارض با استراتژی های مثبت |
| ۸۴ | ایجاد محیط های یادگیری فراگیر و دلپذیر |

فصل اول

مقدمه ای بر روان شناسی مثبت گرا در تعلیم و تربیت

بررسی مبانی روانشناسی مثبت گرا

روان شناسی مثبت نگر به عنوان یک رشته، در سال های اخیر به دلیل تمرکز بر ارتقای بهزیستی، شادی و شکوفایی در افراد و جوامع مورد توجه قرار گرفته است. در زمینه آموزش، روانشناسی مثبت گرا چارچوب ارزشمندی برای افزایش عملکرد تحصیلی، بهزیستی عاطفی و رضایت کلی دانش آموزان از زندگی ارائه می دهد. هدف این بخش ارائه مقدمه ای بر کاربرد اصول روانشناسی مثبت گرا در بستر آموزشی ایران، بررسی مبانی و پیامدهای بالقوه آن برای شیوه های آموزشی است.

روانشناسی مثبت گرا بر اهمیت مطالعه نقاط قوت و فضایل انسانی، به جای تمرکز صرف بر آسیب شناسی و ناکارآمدی، تأکید می کند (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). این رویکرد تمرکز را از اصلاح به بهبود تغییر می دهد، با هدف پرورش احساسات مثبت، نقاط قوت شخصیت و ارتباطات معنادار در افراد و جوامع. در بافت آموزشی ایران، جایی که شیوه های آموزشی سنتی اغلب پیشرفت تحصیلی را بر رشد کل نگر اولویت می دهند، ادغام اصول روان شناسی مثبت می تواند رویکرد متعادل تر و جامع تری به آموزش ارائه دهد (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۸، ص ۳).

یکی از مفاهیم اساسی در روانشناسی مثبت گرا، بهزیستی ذهنی است که شامل ارزیابی های شناختی و عاطفی فرد از رضایت از زندگی، عواطف مثبت و احساس هدف می شود (دینر، ۱۹۸۴). تحقیقات در مورد بهزیستی ذهنی در ایران، عوامل فرهنگی مؤثر بر ادراک افراد از شادی و رضایت را برجسته کرده است، مانند ارزش های جمع گرایانه، دینداری و روابط اجتماعی (Joshanloo & Weijers, 2014, p. 72). درک این تفاوت های فرهنگی برای به کارگیری مؤثر مداخلات روانشناسی مثبت در زمینه آموزشی ایران، حصول اطمینان از ارتباط و اثربخشی آنها برای دانش آموزان و مربیان ضروری است.

یکی از مؤلفه های کلیدی مداخلات روان شناسی مثبت، پرورش احساسات مثبت مانند قدردانی، مهربانی و خوش بینی است که با فواید مختلفی برای بهزیستی و عملکرد تحصیلی همراه است (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵). در ایران، تحقیقات نشان داده است که اعمالی مانند ثبت شکرگزاری و اعمال محبت آمیز می تواند به طور قابل توجهی بهزیستی ذهنی و تاب آوری روانی افراد را افزایش دهد (فادردی و آزادی، ۲۰۱۹، ص ۲۱۴). ادغام این شیوه ها در محیط های آموزشی می تواند جو مثبت مدرسه را تقویت کند و رشد اجتماعی-عاطفی دانش آموزان را در کنار مهارت های تحصیلی آنها ارتقا دهد.

نقاط قوت شخصیت جنبه مهم دیگری از روانشناسی مثبت را نشان می دهد که بر فضایل اصلی و ویژگی های شخصی افراد که به شکوفایی آنها کمک می کند تمرکز می کند (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). در ایران، مطالعات ارتباط فرهنگی نقاط قوت شخصیت را مورد بررسی قرار داده اند و فضایل مانند فروتنی، مهمان نوازی و انعطاف پذیری معنوی را به عنوان ویژگی های ارزشمند در جامعه ایرانی شناسایی کرده اند (جوشانلو، ۱۳۹۲، ص ۳۳۵). با شناخت و پرورش نقاط قوت شخصیت دانش آموزان، مربیان می توانند آنها را توانمند سازند تا استعدادها و پتانسیل های منحصر به فرد خود را به کار گیرند و حس هدفمندی و تحقق را در سفر آموزشی خود پرورش دهند.

روابط مثبت نقش مهمی در ارتقای رفاه و موفقیت تحصیلی ایفا می کند و به افراد حمایت اجتماعی، اعتبار و احساس تعلق می دهد (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۲). در ایران، پیوندهای خانواده و جامعه از اهمیت قابل توجهی برخوردار است و هویت افراد و شبکه های اجتماعی را شکل می دهد (خسروی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۲۸۹). با تقویت ارتباطات بین فردی در محیط مدرسه و تقویت حس اجتماعی در بین دانش آموزان و مربیان، مدارس می توانند اکوسیستم های حمایتی ایجاد کنند که تاب آوری عاطفی و رفاه کلی دانش آموزان را افزایش می دهد.

ذهن آگاهی، برگرفته از سنت های متفکرانه ای مانند بودیسم و تصوف، به عنوان یک عمل برجسته در مداخلات روانشناسی مثبت، ارتقاء آگاهی لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت تجارب پدیدار شده است (Kabat-Zinn, ۱۹۹۴). در ایران، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس و افزایش بهزیستی روانشناختی در بین دانش آموزان و معلمان نویدبخش بوده است (موحدی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۲۴۳). با ادغام شیوه های ذهن آگاهی در برنامه درسی مدرسه، مربیان می توانند دانش آموزان را به ابزارهای ارزشمندی برای مدیریت استرس، بهبود تمرکز توجه و پرورش مهارت های تنظیم هیجانی مجهز کنند.

مفهوم ذهنیت رشد، که توسط کارول دوک ارائه شد، بر این باور تأکید دارد که هوش و توانایی ها ویژگی های ثابتی نیستند، بلکه می توانند از طریق تلاش و پشتکار توسعه یابند (Dweck, 2006). در ایران، تحقیقات در مورد مداخلات ذهنی پتانسیل آنها را برای افزایش انگیزه، تاب آوری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان برجسته کرده است (عرب زاده و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۸۸). با ترویج فرهنگ ذهنیت رشد در مدارس، مربیان می توانند دانش آموزان را برای پذیرش چالش ها، درس گرفتن از شکست ها و پیگیری رشد و بهبود مستمر در تلاش های تحصیلی و شخصی خود توانمند سازند.

به کارگیری اصول روانشناسی مثبت گرا در آموزش، نوید قابل توجهی برای تقویت بهزیستی، موفقیت تحصیلی و رشد کل نگر دانش آموزان دارد. مربیان می توانند با ادغام