

به نام خدا

کلاس درس مثبت:

استفاده از روان شناسی مثبت نگر برای کاهش رفتارهای نامطلوب

مولفان :

مریم صلواتی
سحر دولت جاوید

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: صلواتی، مریم، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور: کلاس درس مثبت: استفاده از روان شناسی مثبت نگر برای کاهش رفتارهای نامطلوب/ مولفان مریم صلواتی، سحر دولت جاوید.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۷۱-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: کلاس درس مثبت - روان شناسی مثبت نگر - کاهش رفتارهای نامطلوب
شناسه افزوده: دولت جاوید، سحر، ۱۳۵۹
رده بندی کنگره: Q۳۹۹
رده بندی دیویی: ۰۱۱/۹
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۸۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: کلاس درس مثبت: استفاده از روان شناسی مثبت نگر برای کاهش رفتارهای نامطلوب
مولفان: مریم صلواتی - سحر دولت جاوید
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: ۱۴۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۷۱-۲
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
مقدمه	۹
تعریف و مفهوم روانشناسی مثبت	۱۴
فضائل و توانمندی‌های منشی	۱۷
توصیف هر یک از فضائل و توانمندی‌ها	۱۸
الف) خرد و دانش	۱۸
ب) شجاعت	۱۸
ج) انسانیت	۱۹
د) عدالت	۱۹
ه) اعتدال	۱۹
و) تعالی	۲۰
اهداف و کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر	۲۴
فصل دوم: رفتارهای پر خطر	۲۷
رفتارهای پرخطر در نوجوانان	۲۷
انواع رفتارهای پرخطر	۲۸
نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر در کاهش رفتارهای نامطلوب	۳۲
تأثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر عملکرد فردی و اجتماعی	۳۷
شواهد تجربی در مورد کاهش رفتارهای نامطلوب	۳۹
نمونه ای از تجارب معلمان در رابطه با استفاده از روانشناسی مثبت :	۴۱
تجربه اول:	۴۱
تجربه دوم :	۴۳
تجربه سوم : مصرف سیگار	۴۶
شناسایی علل و ریشه‌های رفتار	۴۶
تعیین اهداف شخصی و تحصیلی	۴۷
ایجاد فعالیت‌های جایگزین	۴۷
تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی	۴۸
تشویق و تقویت مثبت	۴۸

ایجاد محیط حمایتی ۴۹

نتایج و تأثیرات ۴۹

فصل سوم : تمرینات عملی برای پرورش احساسات مثبت..... ۵۷

قدردانی و تأثیر آن بر رفتار ۶۰

تمرینات عملی برای پرورش قدردانی (مانند نگهداری دفترچه قدردانی) ۶۴

تحقیقات علمی در مورد تأثیر قدردانی بر رفاه روانی ۶۷

خوش‌بینی و تاب‌آوری ۶۹

نقش خوش‌بینی در کاهش رفتارهای نامطلوب ۷۲

تکنیک‌های تقویت خوش‌بینی و تاب‌آوری ۷۴

تمرینات عملی برای افزایش تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌ها ۷۷

تعریف معناداری و هدف در زندگی ۷۹

نقش معناداری در کاهش رفتارهای نامطلوب مانند احساس پوچی و بی‌هدفی ۸۲

تکنیک‌های تعیین اهداف معنادار و دستیابی به آن‌ها ۸۴

تمرینات عملی برای کشف معناداری در زندگی ۸۷

اهمیت روابط مثبت در روان‌شناسی مثبت‌نگر ۹۰

نقش روابط مثبت در کاهش رفتارهای نامطلوب مانند انزوا و تعارضات اجتماعی ۹۲

تکنیک‌های بهبود روابط بین‌فردی ۹۴

تمرینات عملی برای تقویت روابط مثبت ۹۷

شناسایی نقاط قوت شخصی بر اساس مدل‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر ۹۹

نقش نقاط قوت در کاهش رفتارهای نامطلوب و افزایش خودکارآمدی ۱۰۲

تکنیک‌های استفاده از نقاط قوت در زندگی روزمره ۱۰۴

تمرینات عملی برای کشف و تقویت نقاط قوت ۱۰۷

معرفی تمرینات عملی مانند بازسازی شناختی، مدیتیشن مثبت، و نوشتن تجربیات مثبت ۱۰۹

نحوه اجرای این تمرینات در زندگی روزمره ۱۱۱

تأثیر این تمرینات بر کاهش رفتارهای نامطلوب ۱۱۴

نمونه‌های عملی و مطالعات موردی ۱۱۶

کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر در محیط‌های آموزشی ۱۱۸

تکنیک‌های ایجاد محیط‌های آموزشی مثبت ۱۲۱

نمونه‌های موفق از کاربرد روان‌شناسی مثبت‌نگر در مدارس و دانشگاه‌ها ۱۲۳

۱۲۷.....	فصل چهارم : جمع‌بندی و آینده روان‌شناسی مثبت‌نگر
۱۳۰.....	آینده کلاس‌های درس: چالش‌ها و فرصت‌ها
۱۳۵.....	سخن پایانی کتاب
۱۳۷.....	فهرست منابع
۱۳۷.....	منابع فارسی
۱۴۱.....	منابع لاتین

پیشگفتار

با نگاهی عمیق به چالش‌ها و فرصت‌های پیش روی سیستم‌های آموزشی امروزی آغاز می‌شود. در دنیایی که به سرعت در حال تغییر است، دانش‌آموزان با فشارهای فزاینده‌ای روبرو هستند که می‌تواند بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد. از استرس و اضطراب ناشی از انتظارات بالای تحصیلی تا چالش‌های اجتماعی و هیجانی که در محیط‌های آموزشی با آن‌ها مواجه می‌شوند، نیاز به رویکردی جدید و مؤثر برای ایجاد محیط‌های یادگیری مثبت و حمایت‌کننده بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. این کتاب با الهام از اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر، به دنبال ارائه راهکارهایی است که نه تنها به کاهش رفتارهای نامطلوب در کلاس‌های درس کمک می‌کند، بلکه به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به افرادی شاد، تاب‌آور و موفق تبدیل شوند. روان‌شناسی مثبت‌نگر، به عنوان شاخه‌ای نوین در علم روان‌شناسی، بر تقویت توانمندی‌ها، شادکامی و بهزیستی افراد تمرکز دارد و این کتاب با استفاده از این اصول، به معلمان و مربیان نشان می‌دهد که چگونه می‌توانند محیط‌های یادگیری ایجاد کنند که در آن دانش‌آموزان احساس امنیت، تعلق و ارزشمندی کنند. در این کتاب، ما به بررسی مفاهیمی مانند خوش‌بینی، امید، تاب‌آوری، قدردانی و معنای زندگی می‌پردازیم و نشان می‌دهیم که چگونه این مفاهیم می‌توانند به عنوان ابزارهایی قدرتمند در خدمت معلمان و مربیان قرار گیرند تا به دانش‌آموزان کمک کنند تا نه تنها از نظر تحصیلی موفق باشند، بلکه از نظر روانی و اجتماعی نیز بهزیستی و رضایت بیشتری را تجربه کنند. این کتاب با ارائه راهکارهای عملی و مبتنی بر تحقیقات، به معلمان کمک می‌کند تا با استفاده از اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر، رفتارهای نامطلوب در کلاس‌های درس را کاهش دهند و محیط‌های یادگیری مثبت و پرورش‌دهنده ایجاد کنند. در این راستا، ما به بررسی روش‌هایی می‌پردازیم که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی و هیجانی خود را تقویت کنند، روابط مثبت با همسالان و معلمان خود برقرار کنند و به افرادی خلاق، تاب‌آور و شاد تبدیل شوند. این کتاب همچنین به این موضوع می‌پردازد که چگونه می‌توان از فناوری‌های نوین در ترکیب با اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر استفاده کرد تا محیط‌های یادگیری شخصی‌سازی شده و جذاب ایجاد کرد. با استفاده

از ابزارهای دیجیتال و اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر، معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا به شیوه‌ای نوآورانه و مؤثر یاد بگیرند و به چالش‌های زندگی به شیوه‌ای سالم و سازنده پاسخ دهند. در نهایت، این کتاب با این پیام به پایان می‌رسد که ایجاد کلاس‌های درس مثبت و شاد نه تنها به کاهش رفتارهای نامطلوب کمک می‌کند، بلکه به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به افرادی تبدیل شوند که می‌توانند به طور مثبت بر جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند تأثیر بگذارند. این کتاب خوانندگان را تشویق می‌کند تا به عنوان عوامل تغییر در سیستم‌های آموزشی عمل کنند و به ایجاد آینده‌ای روشن‌تر برای نسل‌های آینده کمک کنند. با استفاده از اصول روان‌شناسی مثبت‌نگر و فناوری‌های نوین، می‌توان محیط‌های یادگیری ایجاد کرد که نه تنها به نیازهای فردی دانش‌آموزان پاسخ می‌دهند، بلکه به آن‌ها کمک می‌کنند تا به حداکثر پتانسیل خود دست یابند و زندگی پربار و معناداری داشته باشند. این کتاب با این امید نوشته شده است که خوانندگان، با به کارگیری اصول و راهکارهای ارائه شده، بتوانند به عنوان عوامل تغییر در محیط‌های آموزشی عمل کنند و به ایجاد جهانی کمک کنند که در آن هر فرد بتواند به شیوه‌ای مثبت و مؤثر رشد کند و به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند کمک کند.

مقدمه

صبح دوشنبه بود معلم کلاس، با انرژی وارد کلاس شد. او برنامه‌ای جدید برای تدریس علوم داشت و امیدوار بود دانش‌آموزان با اشتیاق در فعالیت‌ها شرکت کنند. اما به محض اینکه درس شروع شد، متوجه شد که جو کلاس چندان مثبت نیست. علی، که معمولاً دانش‌آموز ساکتی بود، امروز مرتب حواس دیگران را پرت می‌کرد و با دوستانش صحبت می‌کرد. مریم، که همیشه درس‌خوان بود، امروز بی‌حوصله به نظر می‌رسید و به سوالات پاسخ نمی‌داد. در گوشه دیگر کلاس، رضا و امیر با هم دعوا کرده بودند و همدیگر را مسخره می‌کردند. معلم احساس کرد که کنترل کلاس از دستش خارج می‌شود و نمی‌داند چگونه باید این رفتارهای نامطلوب را مدیریت کند. او از خود پرسید: «چرا امروز همه چیز این‌قدر آشفته است؟ آیا من کاری اشتباه انجام داده‌ام؟» معلم تصمیم گرفت به جای تنبیه دانش‌آموزان یا بالا بردن صدایش، از روش‌های جدیدی استفاده کند که در یک کتاب مطالعه کرده بود. او به جای تمرکز بر رفتارهای منفی، سعی کرد نقاط قوت هر دانش‌آموز را ببیند و از آن‌ها استفاده کند. به علی گفت: «تو انرژی زیادی داری و می‌توانی این انرژی را برای کمک به دوستانت در انجام پروژه‌ها استفاده کنی.» به مریم یادآوری کرد که او همیشه می‌تواند با پرسیدن سوالاتش، کلاس را جذاب‌تر کند. و برای رضا و امیر، یک فعالیت گروهی طراحی کرد که نیاز به همکاری داشت. به تدریج، جو کلاس تغییر کرد. دانش‌آموزان احساس کردند که دیده می‌شوند و ارزش دارند. رفتارهای نامطلوب کاهش یافت و کلاس به محیطی تبدیل شد که همه در آن احساس راحتی و اشتیاق می‌کردند. این داستان نشان می‌دهد که چگونه تغییر نگرش و استفاده از اصول روان‌شناسی می‌تواند رفتارهای نامطلوب را در در شرایطی که جوامع بشری با تحولات سریع فناوری تغییرات اجتماعی و فشارهای روانی روبرو هستند نیاز به ایجاد محیط‌های یادگیری که بتوانند به رشد کلی انسان‌ها کمک کنند بیشتر از همیشه احساس می‌شود کلاس درس به عنوان یکی از مهم‌ترین فضاهایی که در آن دانش‌آموزان زمان قابل توجهی از روز خود را سپری می‌کنند نقش محوری در شکل‌دهی به شخصیت آن‌ها و آماده‌سازی آن‌ها برای آینده ایفا می‌کند اما این فضا تنها محلی برای انتقال اطلاعات نیست بلکه می‌تواند به عنوان یک محیطی

باشد که در آن دانش‌آموزان احساس امنیت و تعلق می‌کنند و از طریق تعاملات مثبت و تجربیات یادگیری الهام می‌یابند ایجاد یک کلاس درس مثبت نیازمند تلاش و برنامه‌ریزی دقیق است زیرا این نوع از فضاها به طور خودکار شکل نمی‌گیرند بلکه نیازمند مدیریت هوشمندانه معلم و تعامل مؤثر بین دانش‌آموزان و معلم هستند در طول تاریخ کلاس‌های درس به عنوان مکان‌هایی شناخته می‌شدند که در آن‌ها دانش‌آموزان به صورت منفعل اطلاعات را دریافت می‌کردند و نقش معلم تنها به انتقال دانش محدود می‌شد اما با پیشرفت علوم تربیتی و روان‌شناسی درک ما از نحوه یادگیری انسان‌ها دستخوش تغییرات بنیادینی شده است امروزه می‌دانیم که یادگیری تنها یک فرآیند شناختی نیست بلکه شامل ابعاد عاطفی اجتماعی و حتی معنوی نیز می‌شود بنابراین ایجاد یک کلاس درس مثبت نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند بلکه به رشد کلی آن‌ها به عنوان انسان‌هایی خلاق مسئولیت‌پذیر و اجتماعی نیز منجر می‌شود با وجود اینکه پیشرفت‌های قابل توجهی در حوزه آموزش صورت گرفته است هنوز بسیاری از کلاس‌های درس با چالش‌های متعددی مواجه هستند برخی از این چالش‌ها شامل فشارهای تحصیلی کمبود انگیزه تعامل ضعیف و تنوع یادگیری هستند در بسیاری از نظام‌های آموزشی تمرکز اصلی بر روی نمرات و آزمون‌ها است به جای توجه به فرآیند یادگیری و رشد فردی دانش‌آموزان بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل عدم ارتباط موضوعات درسی با زندگی واقعی احساس بی‌انگیزگی می‌کنند در برخی کلاس‌ها تعامل بین معلم و دانش‌آموزان و حتی بین خود دانش‌آموزان به حداقل رسیده است که این موضوع می‌تواند باعث ایجاد احساس تنهایی و ناامیدی شود دانش‌آموزان با سبک‌های مختلف یادگیری مواجه هستند اما بسیاری از کلاس‌ها به صورت یکسان برای همه طراحی شده‌اند و نیازهای فردی آن‌ها نادیده گرفته می‌شود این چالش‌ها نشان می‌دهند که ایجاد یک کلاس درس مثبت نیازمند تغییرات اساسی در رویکردهای آموزشی است این تغییرات باید به گونه‌ای باشند که نه تنها به حل مشکلات موجود کمک کنند بلکه فرصت‌های جدیدی برای رشد و توسعه ایجاد کنند

روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان یکی از رویکردهای نوین در حوزه روان‌شناسی، در سال‌های اخیر توجه بسیاری از محققان، درمانگران و حتی عموم مردم را به خود جلب کرده است. این رویکرد که توسط مارتین سلیگمن و همکارانش در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی پایه‌گذاری شد،

برخلاف روان‌شناسی سنتی که بیشتر بر درمان اختلالات روانی و کاهش مشکلات تمرکز دارد، به دنبال تقویت نقاط قوت، پرورش شادی و بهبود کیفیت زندگی افراد است. روان‌شناسی مثبت‌نگر بر این باور است که انسان‌ها توانایی رشد، تغییر و دستیابی به زندگی رضایت‌بخش را دارند و این امر از طریق تمرکز بر احساسات مثبت، معناداری زندگی و روابط سالم محقق می‌شود. در این کلاس درس، ما به بررسی اصول و تکنیک‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و کاربرد آن‌ها در کاهش رفتارهای نامطلوب خواهیم پرداخت. رفتارهای نامطلوب، که می‌توانند شامل پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، بی‌انگیزگی و سایر الگوهای مخرب باشند، اغلب ریشه در تجربیات منفی، باورهای محدودکننده و فقدان مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر دارند. روان‌شناسی مثبت‌نگر با ارائه ابزارهایی برای تقویت تاب‌آوری، افزایش خوش‌بینی و ایجاد احساسات مثبت، به افراد کمک می‌کند تا این رفتارها را کاهش داده و به جای آن‌ها، الگوهای سالم‌تر و سازنده‌تری را در زندگی خود جایگزین کنند. در طول این کلاس، ما به بررسی مفاهیم کلیدی روان‌شناسی مثبت‌نگر مانند شادی، قدردانی، خوش‌بینی، معناداری و روابط مثبت خواهیم پرداخت و نحوه به‌کارگیری این مفاهیم در زندگی روزمره را بررسی خواهیم کرد. همچنین، به نقش این مفاهیم در کاهش رفتارهای نامطلوب و ایجاد تغییرات پایدار در رفتار و نگرش افراد خواهیم پرداخت. یکی از اهداف اصلی این کلاس، آشنایی دانش‌آموزان با تکنیک‌های عملی است که می‌توانند از آن‌ها برای بهبود کیفیت زندگی خود و دیگران استفاده کنند. این تکنیک‌ها شامل تمرینات قدردانی، بازسازی شناختی، تعیین اهداف معنادار و تقویت روابط اجتماعی هستند. علاوه بر این، ما به بررسی تحقیقات علمی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر خواهیم پرداخت و شواهدی را ارائه خواهیم کرد که نشان می‌دهند چگونه این رویکرد می‌تواند به کاهش رفتارهای نامطلوب و افزایش رفاه روانی کمک کند. در نهایت، این کلاس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از خود و دیگران به دست آورند و ابزارهای لازم برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود را فراگیرند. با شرکت در این کلاس، دانش‌آموزان نه تنها با مفاهیم نظری روان‌شناسی مثبت‌نگر آشنا می‌شوند، بلکه فرصت خواهند داشت تا این مفاهیم را در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به کار بگیرند و تأثیر آن‌ها را به طور مستقیم تجربه کنند. این فرآیند یادگیری نه تنها به بهبود فردی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به ایجاد تغییرات مثبت در جامعه نیز منجر شود. در ادامه این کلاس، ما به بررسی دقیق‌تر هر یک از

این مفاهیم و تکنیک‌ها خواهیم پرداخت و نمونه‌های عملی از کاربرد آن‌ها را ارائه خواهیم کرد. امیدواریم که این کلاس برای همه شرکت‌کنندگان تجربه‌ای غنی و باشد و بتوانند از آموخته‌های خود برای ایجاد زندگی‌هایی شادتر، سالم‌تر و معنادارتر استفاده کنند. دوره نوجوانی از دوران مهم و سرنوشت‌ساز زندگی انسان محسوب می‌شود. بلوغ باعث تغییرات فیزیولوژیکی، هیجانی، شناختی و اجتماعی در نوجوانان می‌شود و این تغییرات بر ابعاد مختلف زندگی نوجوانان تأثیر می‌گذارد (ابویی مهریزی و همکاران، ۱۳۹۳). تغییر و تحولات این دوره را می‌توان به سه مرحله تقسیم کرد: مرحله اول را می‌توان فاصله گرفتن نامگذاری نمود که در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی ظاهر می‌شود. بروز رشد جسمی و اولین نشانه‌های بلوغ، با نوعی تمایل طبیعی برای فاصله گرفتن کودک از بزرگسالان، به‌خصوص والدین همراه است. با افزایش این فاصله، کودک می‌تواند با دوستان نزدیک خود راز و رمزهایی را مطرح کند و ارتباط‌های ویژه دوره نوجوانی را با گروه همسالان و به دور از والدین و معلمان و دیگر بزرگسالان به وجود آورد. مرحله دوم را جدایی تدارکاتی نامیده‌اند که در سنین ۱۴ تا ۱۷ سالگی اتفاق می‌افتد. این مرحله که هسته اصلی نوجوانی و مشکلات آن است، با رشد بیشتر بدنی و جنسی همراه است و سطح عالی‌تری از ادراک «خود» را تجلی می‌دهد. رشد مغز و توانایی‌های شناختی نوجوان با درونی شدن حیات عاطفی و ارتباط عمیق‌تر با گروه همسالان، جدایی بیشتر ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوان و باورها و ارزش‌های او از والدین و بزرگسالان را به بار می‌آورد. اما مرحله سوم ورود مجدد به مناسبات اجتماعی است که در سنین ۱۷ تا ۲۱ سالگی اتفاق می‌افتد. چنانچه رشد نوجوان در مراحل پیشین به‌گونه‌ای نسبتاً به‌هنجار صورت گرفته باشد، در این مرحله آخر نوجوانی به تدریج به صورت یک فرد مستقل و خودکفا در مناسبات خانوادگی، آموزشی، شغلی، اجتماعی و فرهنگی ایفای نقش می‌کند و در چنین صورتی می‌توان امیدوار بود که مراحل رشد و پرورش او به درستی انجام شده و او آماده است تا زندگی جوانی و بزرگسالی را با موفقیت آغاز کند و ثمرات رشد و پرورش بیست‌ساله را در تداوم زندگی خویش آشکار نماید (لطف‌آبادی، ۱۳۸۸). به دلیل اینکه نوجوانی یکی از دوره‌های بحرانی در طول زندگی است، الگوهای رفتاری مهم که می‌تواند در سراسر زندگی فرد تأثیر بگذارد، در این دوره شکل می‌گیرد. در این دوره نوجوانان تجربه‌آموزی می‌کنند و از این رو با خطرهایی روبرو هستند و ممکن است با تصمیم‌های نادرست خود را در شرایط و رفتارهای پرخطر قرار دهند

(فتحی و ذاکری‌پور، ۱۳۸۹). این رفتارها را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد: رفتارهایی که متوجه خود فرد است مانند مصرف مواد مخدر، سیگار، الکل، گریز از مدرسه و گریز از خانه و رفتارهای جنسی نایمن، و رفتارهایی که سلامت و بهزیستی سایرین را تهدید می‌کند مانند دزدی، پرخاشگری و خشونت. اما رفتارهایی که حتی متوجه خود فرد هستند نیز می‌توانند به صورت غیرمستقیم برای سایرین آسیب‌رسان باشند (سلمانی، حسنی و آریان‌آکیا، ۱۳۸۹). یکی از موارد جدی تهدیدکننده سلامت که در سال‌های اخیر با توجه به تغییرات سریع اجتماعی، از سوی سازمان‌های بهداشتی، مجریان قانون و سیاست‌گذاران اجتماعی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات موجود در جامعه مورد توجه قرار گرفته است، شیوع رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان است (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۳). رفتارهای پرخطر به مجموعه رفتارهایی مانند استعمال سیگار، مصرف الکل، مصرف مواد مخدر، داشتن رابطه جنسی، خودکشی و خشونت گفته می‌شود که عموماً در سنین نوجوانی بروز می‌کند (دلاور لنگرودی، عباسعلی، طاهر و مجرد، ۱۳۸۹). در همین راستا و به دلیل در معرض خطر بودن دانش‌آموزان، وزارت آموزش و پرورش اقدام‌هایی را به‌منظور پیشگیری از بروز رفتارهای پرخطر انجام داده است که آموزش مهارت‌های زندگی، طرح مروج سلامت، طرح جامع پیشگیری از مصرف دخانیات و مواد مخدر، آموزش پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ارائه خدمات حمایتی به دانش‌آموزان در معرض خطر، برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه اولیای دانش‌آموزان، مشاوره‌های بهداشتی در مناطق پرخطر، برگزاری جشنواره‌ها، گردهمایی‌ها، مسابقه‌ها و اردوهای فرهنگی-هنری، اجرای برنامه‌های آموزشی در مدارس شبانه‌روزی و مراکز تربیت معلم از آن جمله‌اند (نوروزیان، ۱۳۸۹). یکی از مداخلات مؤثر و کارآمد طی سالیان گذشته برای پیشگیری و کاهش رفتارهای پرخطر، به‌کارگیری رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر است. روان‌شناسی در گذشته و در اوایل تکامل خود به‌عنوان یک علم، بر بیماری‌ها، نابهنجاری‌ها و ضعف‌های بشر، بیشتر از سلامت وی تأکید می‌کرد و روان‌شناسان تلاش چندانی برای کمک به امیدوارتر بودن، عاشق‌تر بودن، شادتر بودن و خوش‌بین‌تر بودن آدمی، نداشتند (سلیگمن، ۲۰۰۲). اما با پیدایش جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تحولات در روان‌شناسی معاصر، تمرکز علم روان‌شناسی از آسیب‌شناسی روانی و پرداختن به نابهنجاری‌ها و اختلالات، به سمت موضوعاتی همچون عواطف و هیجانات مثبت، معنویت، خلاقیت، فضایل

اخلاقی، افزایش و بهبود بهزیستی، کیفیت زندگی، شادکامی و امیدواری معطوف گردید. هدف نهایی این رویکرد، شناسایی مفاهیم و روش‌های به وجود آورنده بهزیستی و شادکامی در انسان و مطالعه علمی نقش توانمندی‌های شخصی و نظام‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه وی است. از این رو، عواملی که سازگاری هرچه بیشتر انسان با نیازها و تهدیدهای زندگی را تبیین کنند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش در این علم هستند (کار، ۲۰۰۴). در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، «مداخله‌های مثبت‌نگر» به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که جنبه‌های شادکامی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و راهبردهایی هستند که به آزمودنی‌ها کمک می‌کند تا یک زندگی لذت‌بخش، جذاب و بامعنا را بسازند و هدف ایجاد بهزیستی، ارتقای رضایت از زندگی و درمان اختلالات روانی نظیر افسردگی و غیره در بافت زندگی است (سلیگمن، ۲۰۰۴). فرضیه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر این است که مدارس مثبت‌اندیش و معلمان مثبت‌نگر تکیه‌گاه تولید آسایش و رفاه بیشتر در یک فرهنگ هستند. آموزش مثبت، مداخلات توسعه‌یافته در کلینیک را با کلاس درس تطبیق می‌دهد و در کنار معیارهای اندازه‌گیری سنتی مدرسه همانند امتحانات استاندارد، اندازه‌گیری رفاه و آسایش را نیز به‌طور گسترده‌ای در سراسر جهان پذیرفته است (سلیگمن، ۲۰۰۹). کلاس درس مثبت استفاده از روان‌شناسی مثبت‌نگر برای کاهش رفتارهای نامطلوب موضوعی است که در این کتاب به آن پرداخته شده و هدف آن ایجاد یک تغییر بنیادین در نحوه نگاه ما به آموزش و پرورش است زیرا آموزش تنها به معنای انتقال اطلاعات نیست بلکه فرآیندی است که در آن انسان‌ها به عنوان موجوداتی خلاق اجتماعی و احساسی شکوفا می‌شوند اما قبل از اینکه به جزئیات این رویکرد پردازیم بیایید.

تعریف و مفهوم روان‌شناسی مثبت

روان‌شناسی مثبت‌گرا با مدل ارسطویی طبیعت انسانی مرتبط است که یک فرد خوب را فردی با شخصیت مثبت، نقاط قوت و فضایل خاص می‌داند (جورگنسن و نفستاد، ۲۰۰۴). روان‌شناسی مثبت‌گرا توسط مارتین سلیگمن در سال ۱۹۹۸ به انجمن روان‌شناسی آمریکا معرفی شد (فروه، ۲۰۰۴؛ لینلی، جوزف، هرینگتون و وود، ۲۰۰۶). سلیگمن متوجه شد که روان‌شناسی بر ضعف و آسیب و همچنین درک و درمان بیماری روانی متمرکز شده است، بنابراین آنچه را که قبل از جنگ جهانی دوم برای دستیابی به آن در نظر گرفته بود، یعنی

درمان بیماری روانی را نادیده گرفت و برای کمک به همه مردم برای داشتن زندگی پربارتر و رضایت‌بخش و شناسایی و پرورش استعداد‌های بالا پرداخت (لینلی و همکاران، ۲۰۰۶؛ لویز، پدروتی و اسنایدر، ۲۰۱۵). روان‌شناسی مثبت‌گرا باید به درک اینکه چه نوع خانواده‌هایی به شکوفایی کودکان کمک می‌کنند، کدام محیط‌های کاری بیشترین رضایت را در میان کارگران ایجاد می‌کند، کدام سیاست‌ها قوی‌ترین مشارکت مدنی دریافت می‌کنند و چگونه زندگی مردم می‌تواند ارزشمندتر شود، کمک و راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد (سلیگمن و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۰). اکثر روان‌شناسان مثبت‌گرا در این باور اصلی مشترک هستند که انسان‌ها تلاش می‌کنند تا زندگی خوبی داشته باشند که معنادار و شاد باشد؛ بنابراین، روان‌شناسی مثبت‌گرا را می‌توان در زمینه‌های مختلف، از جمله مدارس، جوامع و همچنین کار و زندگی خانوادگی به کار برد (دونالدسون و همکاران، ۲۰۱۵). روان‌شناسی مثبت‌گرا مانند بسیاری از مکاتب در روان‌شناسی، ارائه یک تعریف مشخص برای روان‌شناسی مثبت‌اندیش کار ساده‌ای نیست، زیرا روان‌شناسان مثبت‌اندیش مختلف نظرات متفاوتی در مورد تعریف روان‌شناسی مثبت دارند. لینلی و همکاران (۲۰۰۶) بیان می‌کند که روان‌شناسی مثبت ممکن است به عنوان همه چیز برای همه مردم تفسیر شود و به عنوان راه‌حلی برای بیماری‌های مختلف مدرن تلقی شود. سلیگمن و سیکزنت میهالی (۲۰۰۰) بیان می‌کنند که روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه چگونگی پیشرفت انسان در مواجهه با ناملایمات است. گیبل و هایت (۲۰۰۵) روان‌شناسی مثبت را مطالعه شرایط و فرآیندهایی تعریف می‌کنند که به افراد، گروه‌ها و نهادها در شکوفایی و/یا رسیدن به عملکرد مطلوب کمک می‌کند. مجله روان‌شناسی مثبت (۲۰۰۵) روان‌شناسی مثبت را به عنوان دیدگاه‌های آگاهانه علمی در مورد آنچه زندگی را ارزشمند می‌کند، با تمرکز بر جنبه‌هایی از شرایط انسانی که منجر به شادی، رضایت و شکوفایی می‌شود تعریف می‌کند (لینلی و همکاران، ۲۰۰۶). سلیگمن و چیک سنت میهالی (۲۰۰۰) روان‌شناسی مثبت‌گرا را در سه سطح تعریف می‌کنند: سطح ذهنی، فردی و گروهی. در سطح ذهنی، روان‌شناسی مثبت با تجارب ذهنی بالارزش فرد، از جمله تجارب گذشته از بهزیستی، رضایت، دیدگاه و تجربه او از امید و خوش‌بینی به آینده و تجربیات جریان و شادی در زمان حال تعریف می‌شود (سلیگمن و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۰).