

تأثیر مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان

صابر شفیعی^۱، شیما جعفرزاده^۲، منا نصراللهی^۳، نسیم محمدی^۴، سارا اکبرنژاد^۵

^۱ آموزگار ابتدایی استان ایلام، کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار ابتدایی استان ایلام

^۳ کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار استان ایلام

^۴ کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار استان ایلام

^۵ کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، معلم استان ایلام

چکیده

هر مقاله حاضر از نوع مروری – کتابخانه ای است که با توجه نظرات اندیشمندان و صاحب نظران این عرصه نگاشته شده است. هدف از نگارش این مقاله بررسی تأثیر مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان است. نتیجه این مقاله نشان می دهد که 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.

واژه های کلیدی: مثبت اندیشی، خودکارآمدی، دانش آموزان

مقدمه

یکی از محیط‌هایی که دانش‌آموزان آن را تجربه می‌کنند و نقش مهمی در سازگاری آنان ایفا می‌کند، محیط مدرسه است. محیط مدرسه یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین کانون‌های هویت‌یابی محسوب می‌شود. بسیاری از روانشناسان معتقدند خمیرمایه اصلی شخصیت متعادل یا متزلزل دانش‌آموزان در محیط مدرسه و در سایه تعامل مطلوب با دانش‌آموزان شکل می‌گیرد (معروفی، ۱۳۸۸). از طرفی رفتار انسان تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی است، بر اساس نظر بندورا (۲۰۰۰)، افراد نه توسط نیروی درونی رانده می‌شوند، نه محرک‌های محیطی آن‌ها را به عمل سوق می‌دهند، بلکه کارکردهای روان‌شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می‌کند. یکی از این محرک‌های محیطی خودکارآمدی است. بندورا، مطرح می‌کند که خودکارآمدی، توان‌سازنده‌ای است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثربخش سازمان‌دهی می‌شود.

یکی از مسایل مهم بهداشت روانی اجتماع امروز، موضوع کودکان و نوجوانان ناسازگار است. تحقیقات نشان داده‌اند بسیاری از نوجوانانی که در سازگاری عاطفی، اجتماعی دارای مشکل هستند و یا توسط همسالان خود مورد پذیرش واقع نمی‌شوند، در معرض ابتلا به انواع مشکلات رفتاری، عاطفی و قانونی از جمله گرایش به سمت گروه‌های خلاف قرار دارند و در امر تحصیلی نیز ضعیف هستند (شایسته، ۱۳۹۲) به هر حال به نظر می‌رسد داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره توانایی‌های خود (مثبت‌اندیشی) در انجام آن‌ها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است.

بیان مسئله

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای نخستین بار توسط سلیگمن (۱۹۱۷)، مطرح شد (نقل از آزاده، ۱۳۹۲). کویلیام (۱۳۹۰)، مثبت‌اندیشی را نوعی رویکرد و جهت‌گیری 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 می‌دهد احساس خوبی داشته باشد. مهارت مثبت‌اندیشی شامل مبارزه با افکار منفی، تغییر دادن تصاویر ذهنی، تقویت عزت نفس، ابراز وجود، تحقق بخشیدن به توان‌های بالقوه و زیستن مثبت می‌باشد (کویلیام، ۱۳۹۰). هدف از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی این است که دانش‌آموزان از طریق دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند. درواقع آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند اعتمادبه‌نفس قابل‌قبولی داشته باشند و به دنبال آن با دیگران ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنند، بازنگری هدفمند برخورد نمایند و در موقع بروز مشکلات با حفظ روحیه به تصمیم‌گیری صحیح پرداخته و درنهایت با آرامش و نشاط مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر گذارند (رئسی، ۱۳۸۲). در تأیید امر فوق، مداخلات مثبت‌اندیشی بر بهبود توانایی‌های فردی به منظور رویارویی با موقعیت‌های منفی بر روی مهارت‌های مثبت، تأکید دارد (استالارد، ۲۰۰۸). داک ورث، استین و سلیگمن (۲۰۰۵)، روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی تجربه‌های مثبت و صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آن‌ها را تسهیل می‌کند.

آموزش مثبت‌اندیشی که کاربردهایی در آموزش و پرورش، تجارت، مشورت‌های سازمانی، ازدواج و روابط بین فردی، تربیت فرزند، ورزش، آموزش و مربی‌گری و موارد دیگر دارد که می‌تواند در ارتقاء سلامت مؤثر باشد (بهداری و خیر، ۱۳۹۱). کاربرد

روش مثبت نگری در روان درمانی به وسیله خدا یاری فرد (۱۳۸۳) نشان می دهد که مداخله های مبتنی بر تقویت برداشت های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شوند، ناسازگاری های خانوادگی کاهش چشمگیر یافت و افسردگی مراجعان رو به بهبود گذاشت. لذا برای اینکه دانش آموزان از روحیه مثبت نگران درباره خود، دیگران و دنیا برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه های روشن، دیدی واقع بینانه تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می شود تا آن ها به امید و انگیزه های بیشتر به تحصیل پردازند.

اهمیت و ضرورت تحقیق

از آنجایی که زندگی به طور مداوم در حال تغییر است، سازگاری با خود و محیط برای هر موجود زنده ای یک ضرورت حیاتی است و اهمیت این عامل در دوره نوجوانی به دلیل شرایط خاص همراه آن دوچندان می شود؛ چراکه نوجوانی دوران پر آشوبی است که در آن نوجوان با چالش های گوناگونی محاصره می شوند و اگر این چالش ها حل و فصل نشوند ممکن است باعث شود که نوجوانان با محیط اجتماعی شان غیر متجانس شوند و عدم سازگاری آن ها با شرایط، عواقب جبران ناپذیری برای جوامع دارد (اساندو و ایامو، ۲۰۱۲). توجه به عوامل تأثیرگذار بر سلامت و سازگاری و سلامت ضروری به نظر می رسد.

در باب اهمیت خودکارآمدی می توان گفت خودکارآمدی یک مفهوم اساسی در فهم رفتار انسان است این مفهوم در زمینه های گوناگون از قبیل پیشرفت تحصیلی، اختلالات عاطفی، سلامت جسمی و روانی، انتخاب شغل و تغییرات سیاسی اجتماعی استفاده شده است امروز مفهوم خودکارآمدی یک متغیر کلیدی در روانشناسی بالینی، تربیتی، اجتماعی، رشد، سلامت و شخصیت محسوب می شود. هم چنین طبق نظریه بندورا، سطوح ادراک خودکارآمدی افراد تعیین کننده احتمال شروع انجام یک کار و میزان تلاش و پافشاری در انجام آن کار می باشد (لطفی نیا، محب و عبدلی، ۱۳۹۲). در نهایت باید گفت مشاوران، روانشناسان، معلمان و مربیان پیش دبستانی با استفاده از یافته های پژوهش امید است که در جهت کاهش ناسازگاری های اجتماعی و مشکلات روانی دانش آموزان و افزایش خودکارآمدی آن ها گام هایی بردارند.

تاریخچه خودکارآمدی

سازهی خودکارآمدی تاریخچه ای کوتاه دارد که با نوشتار بندورا (۱۹۹۷) با نام خودکارآمدی: به سوی نگرشی یکپارچه از دگرگونی رفتاری آغاز شد. خودکارآمدی از نظریه ی شناخت اجتماعی آلبرت بندورا روان شناس مشهور، مشتق شده است که به باورها یا قضاوت های فرد به توانایی های خود در انجام وظایف و مسئولیت ها اشاره دارد. نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوهای علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان شناختی اشاره دارد، تأکید می کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می گذارند. بندورا اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد که یکی از فرضیه های مهم روان شناسان رفتارگرا بوده است را رد کردند. انسان ها دارای نوعی نظام خودکنترلی و نیروی خودتنظیمی هستند و توسط آن نظام بر افکار، احساسات و رفتارهای خودکنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین کننده ای ایفا میکنند. بدین ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست بلکه فرایندهای شناختی نقش مهمی در رفتار آدمی دارند. عملکرد و یادگیری انسان متأثر از گرایش های شناختی، عاطفی و احساسات، انتظارات، باورها و ارزش هاست. انسان موجودی

فعال است بر رویدادهای زندگی خود اثر میگذارد. انسان تحت تأثیر عوامل روان شناختی است و به طور فعال در انگیزه ها و رفتار خود اثر دارد. بر اساس نظر بندورا افراد نه توسط نیروی درونی رانده میشوند، نه محرکهای محیطی آن ها را به عمل سوق میدهند، بلکه کارکردهای روان شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می کند (بندورا، ۱۹۹۷).

خودشناسی از طریق پردازش مهارت های شناختی، انگیزشی و عاطفی که عهده دار انتقال دانش و توانائی ها به رفتار ماهرانه هستند، فعال می شود. به طور خلاصه، خودکارآمدی به داشتن مهارت یا مهارت ها مربوط نمی شود، بلکه داشتن باور به توانایی انجام کار در موقعیت های مختلف شغلی، اشاره دارد. باور کارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت های مشابه در موقعیت های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است. مهارت ها می توانند به آسانی تحت تأثیر خودشکی یا خود تردیدی قرار گیرند، در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی های خود استفاده کمتری می کند (بندورا، ۱۹۹۷). به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می سازد تا با استفاده از مهارت ها با موانع، کارهای فوق العاده ای انجام دهند (مکرمی، ۱۳۹۱). بنابراین خودکارآمدی درک شده عاملی مهم برای انجام موفقیت آمیز عملکرد و مهارت های اساسی لازم برای انجام آن است. عملکرد مؤثر هم به داشتن مهارت ها و هم به باور در توانایی انجام آن مهارت ها نیازمند است (مکرمی، ۱۳۹۱).

تعریف خودکارآمدی

خودکارآمدی یکی از مفاهیم مطرح شده در تئوری شناختی اجتماعی بند ورا می باشد که یک مفهوم اساسی در فهم رفتار انسان است این مفهوم در زمینه های گوناگون از قبیل پیشرفت تحصیلی، اختلالات عاطفی، سلامت جسمی و روانی، انتخاب شغل و تغییرات سیاسی اجتماعی استفاده شده است امروز مفهوم خودکارآمدی یک متغیر کلیدی در روانشناسی بالینی، تربیتی، اجتماعی، رشد، سلامت و شخصیت محسوب می شود. هم چنین موضوع خودکارآمدی و عملکرد بهتر برخی دانش آموزان در مقایسه با دانش آموزان ناکارآمد از موضوعات مهمی است که امروز مورد توجه علمای تعلیم و تربیت قرار گرفته و با پیشرفت و احساس توانایی افراد موردسنجش قرار گرفته مفهوم خودکارآمدی که یکی از ابعاد خویشتن است توانایی ادراک شده افراد یا قضاوت افراد درباره توانایی هایشان در انجام یک وظیفه یا انطباق با یک موقعیت خاص است. طبق نظریه بندورا، سطوح ادراک خودکارآمدی افراد تعیین کننده احتمال شروع انجام یک کار و میزان تلاش و پافشاری در انجام آن کار می باشد (نجفی، ۱۳۸۰).

خودکارآمدی اطمینانی است که شخص رفتار خاصی را با توجه به موقعیت به اجرا میگذارد و انتظار نتایج به دست آمده را دارد و روابط حمایتی را در زمینههای مثبت اجتماعی تقویت میکند (نقل از مکرمی، ۱۳۹۱). خودکارآمدی یعنی اینکه معتقد باشیم میتوانیم با وضعیت های مختلف کنار بیاییم. کسانی که خیلی خودبسنده هستند، انتظار دارند موفق شوند و غالباً موفق می شوند و کسانی که چندان خودکارآمدی نیستند، در مورد توانایی خود در انجام تکالیف شک دارند و به همین جهت نیز کمتر موفق می شوند از همین رو عزت نفس آنها کم است (شارف، ۱۳۸۹).

منظور از خودکارآمدی، احساس لیاقت، کفایت و کنار آمدن بازندگی است. بر این اساس برآوردن و حفظ معیارهای عملکرد فرد، خودکارآمدی را افزایش داده و ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها، خودکارآمدی را کاهش می دهد. بانفوذترین منبع داوری

خودکارآمدی، موفقیت در عملکرد است و تجربه های موفق، نشانه های مستقیمی برای سطح تسلط و شایستگی افراد فراهم می کند. موفقیت های قبلی، قابلیت ها را نشان داده و احساس کارآیی شخصی را تقویت کرده و شکست های قبلی، بخصوص شکست های مکرر در کودکی، کارآیی ما را کم می کند (شولتز و شولتز، ۱۳۸۸).

حوزه های خودکارآمدی

بندورا (۲۰۰۰) معتقد است که خودکارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش ساماندهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره توانایی های خود در انجام آن ها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت های مختلف با توان ترکیب آن ها به روش های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. موریس (۲۰۰۱)؛ به نقل از دهقانی زاده و حسین چاری، (۱۳۹۱) سه حوزه اصلی برای خودکارآمدی بیان میکند که عبارت اند از خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی اجتماعی و خودکارآمدی هیجانی.

الف) خودکارآمدی تحصیلی: در ارتباط با احساس توانایی فرد در ادارهی فعالیت های یادگیری، احاطه بر موضوعات درسی و برآورده کردن انتظارات تحصیلی است (موریس، ۲۰۰۱)؛ به نقل از دهقانی زاده و حسین چاری، (۱۳۹۱). خودکارآمدی تحصیلی یکی از مفاهیم مورد تأکید در نظریه های یادگیری است که به عنوان یک زمینه ی مهم در فعالیت های یادگیری مورد توجه قرار گرفته است. در پژوهش های تربیتی، خودکارآمدی تحصیلی به ادراک دانش آموزان از توانایی های خود و رشد شایستگی ها در زمینه تحصیل مربوط می شود (گالاگر، ۲۰۱۲) و بر، انجام موفقیت آمیز تکالیف در مدرسه تأکید دارد (گالا و همکاران، ۲۰۱۴). هرچند خودکارآمدی از متغیرهای، کلیدی در امر آموزش است و لطمه به باورهای خودکارآمدی فرد به عنوان یکی از مهم ترین مشکلات برخاسته از مشکلات آموزشی به شمار می آید (علایی خرایم، نریمانی و علایی خرایم، ۱۳۹۱).

ب) خودکارآمدی اجتماعی: به معنای ظرفیت های فرد در مواجهه با چالش های اجتماعی، احساس توانایی در روابط با همسالان و توانایی مدیریت ناسازگاری های بین فردی است. خودکارآمدی اجتماعی به رابطه ی بین فردی مرتبط می شود و توسط اسمیت و بتز (۲۰۰۰) به عنوان اعتماد به نفس فردی در توانایی برای شرکت در تعامل های اجتماعی و شروع و حفظ رابطه های بین فردی تعریف شده است.

ج) خودکارآمدی هیجانی: توانایی ادراک شده چیرگی بر هیجانات منفی توسط فرد است. به عبارتی، باورهای خودکارآمدی هیجانی، به عنوان توانایی شخص برای تنظیم و تعدیل هیجان های مناسب و دوری از شرایط هیجانی منفی در شرایط خاص تعریف می شود یا بازگشت به حالت طبیعی، در حالات تجربه ی هیجانات منفی تلقی می شود (همان).

ابعاد خودکارآمدی

باورهای خودکارآمدی در سطح عمومیت و قدرت متفاوت اند این ابعاد چندگانه که دارای نتایج عملکردی مهمی هستند، موجب تغییر کارآمدی شخص می شوند (بندورا، ۲۰۰۱).

بعد اول : به سطح باورهای یک شخص نسبت به توانایی اش برای انجام یک تکلیف ویژه اشاره دارد .وقتی تکلیف برحسب دشواری مرتب شوند، سطح خودکارآمدی مطرح می شود.

بعد دوم : انتظارات خودکارآمدی، عمومیت آن ها است .عمومیت به میزان گسترش و تعمیم پذیری باورهای کارآمدی از یک موقعیت به موقعیت و رفتارهای دیگر اشاره دارد .برخی از تجارب، باورهای تبحری محدودی را ایجاد می کنند و برخی دیگر نیز حس کارآمدی تعمیم یافته تری را القا می نمایند که به فراسوی موقعیت خاصی گسترش می یابد.

بعد سوم: نیرومندی، به قاطعیت باورهای فرد مبنی باینکه او می تواند رفتاری ویژه را انجام دهد، اشاره دارد. برحسب بعد سوم، باورهای کارآمدی ضعیف نیرومند در مقابل تجارب تضعیف کننده، مقاومت و پافشاری خواهند کرد، مگر آنکه مشکلات و موانع بی شمار باشند(بندورا، ۲۰۰۱).

عوامل مؤثر بر خودکارآمدی

الف بافت خانواده: از ابتدای کودکی والدین یا مراقبان کودک تجاربی را فراهم می آورند که اثرات متفاوتی بر خودکارآمدی کودکان دارد .وقتی خانواده به کودک کمک می کند تا به طور اثربخش با محیط برخورد کند تأثیر مثبتی بر تحول باورهای خودکارآمدی آن ها می گذارد .

ب تأثیر دوستان و همسالان: یکی از مهم ترین راه های تأثیر دوستان و همسالان بر خودکارآمدی از طریق سرمشق گیری از کودکانی است که شبیه فرد مشاهده کننده هستند.

ج مدرسه: مدرسه محلی است که دانش آموزان مهارت ها، دانش و تفکر خود را به بوته آزمایش می گذارند، ارزیابی می کنند و با دیگر افراد مقایسه می کنند؛ بنابراین نظام مدرسه و بافت تعاملی اش بین اعضای مدرسه باید به شکلی باشد که احساس باورهای خودکارآمدی در دانش آموزان نیرومند گردد.

د اهداف: اهداف آگاهانه با باورهای خودکارآمدی ارتباط متقابل دارند .رفتار به وسیله اهداف از پیش تعیین شده برانگیخته و هدایت می شود .شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اهداف چالش انگیز انگیزش افراد را افزایش می دهند (شاه بختی، ۱۳۹۰).

راهبردهای بهبود خودکارآمدی

سه راهبرد عمومی برای بهبود خودکارآمدی وجود دارد که عبارت اند از الگوسازی، استفاده از بازخورد اطلاعاتی، بازآموزی اسنادی (شاه بختی، ۱۳۹۰).

الف الگوسازی: این راهبرد به دو دلیل مهم تر است .اول این که الگوبرداری به ویژه میان همسالان از سایر متغیرها بیشتر بر خودکارآمدی مؤثر است .دلیل دوم این است که در الگوبرداری بسیاری اشکال آموزش کلاسی و آزمایشگاهی تلفیق می شوند . الگوهای همسال به دلیل اینکه شباهت هایشان باهم بیشتر است مؤثرترند .معلم نیز هم به عنوان الگو مهم هستند . الگوبرداری خودکارآمدی و استفاده از راهبردها را افزایش می دهد.

ب برنامه های بازآموزی: این برنامه ها تلاش می کنند که اسنادهای یادگیرندگان را در جهتی تغییر دهند که آن ها موفقیت را به تلاش نسبت دهند و تلاش و کوشش متغیری قابل کنترل، اما توانایی و استعداد غیرقابل کنترل است. دانش آموزان باید تفاوت و تفکیک بین تلاش و توانایی را درک کنند. برنامه های مرتبط با این راهبرد افزایش شرکت در تکالیف، پافشاری و سطح پیشرفت را گزارش داده اند.

ج بازآموزی اسنادی: این راهبرد به دانش آموزان کمک می کند تا پاسخ های اسنادی خود را بهتر درک کنند و پاسخ هایی را گسترش دهند که درگیری در انجام تکالیف را تشویق می کنند. اکثر برنامه های بازآموزی اسنادی موفقیت آمیزند (شاه بختی، ۱۳۹۰).

تاریخچه روان شناسی مثبت گرا

کریستوفر پترسون معتقد است که روان شناسی مثبت گرا معتقد است که روان شناسی مثبت گرا گذشته ای طولانی و پیشینه ای بسیار کوتاه دارد (پترسون، ۲۰۰۶). وی در این زمینه معتقد است هرچند این حوزه از سال ۱۹۹۸ توسط مارتین سلیگمن ابداع شد ولی مدت ها پیش ازاین در آثار روان شناسانی چون آبراهام مازلو و در آثار وی آنجا که از خلاقیت و خود شکوفایی سخن می گوید بر وجوهی از جنبه های مثبت در آدمی و در روان شناسی تأکید شده است. بااین حال آنچه به عنوان روان شناسی مثبت گرا شناخته می شود به طور مشخص از ۱۹۹۸ و توسط سلیگمن آغاز و از سال ۲۰۰۰ با اختصاص یکی از شماره های مجله روان شناسی آمریکایی به این رشته رسماً در متون روان شناسی وارد شد؛ اما روان شناسی مثبت گرا چیست و چه ضرورتی برای آن وجود داشته است؟ (پترسون، ۲۰۰۶).

ضرورت وجود روان شناسی مثبت گرا

یکی از نخستین پرسش هایی که درباره روان شناسی مثبت گرا مطرح می شود آن است که اساساً چه نیازی به این گرایش در روان شناسی وجود دارد؟ به بیان دیگر سؤال این است که مگر روان شناسی صدسال اخیر چه کمبودی داشته که اینک نیاز بوده تا این نحله جدید به آن افزوده شود؟ پاسخ به این پرسش حائز اهمیت بسیار است و می تواند تبیین مناسبی از روان شناسی قرن اخیر به دست دهد. به این منظور بررسی اهداف و کارکردهای روان شناسی علمی از آغاز ایجاد آن تا زمان ابداع روان شناسی مثبت گرا سودبخش و کمک کننده است (سلیگمن، ۱۹۹۸).

مثبت اندیشی

کویلیام (۱۳۹۰) مثبت اندیشی را این گونه تعریف می نماید: مثبت اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نیز نپرداختن به جنبه های منفی. مثبت اندیشی صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی است. مثبت اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آنکه همواره خود را سرزنش کنیم. مثبت اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره ی دیگران و حسن ظن داشتن به آن ها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن. مثبت اندیشی، به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این که به خواسته های خود خواهیم رسید. مثبت اندیشی به معنای برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خون سردی در مواجهه با مشکلات برای اینکه فرد بتواند انگیزه ی شخصی خود را حفظ کند، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که

انجام می دهد احساس خوبی داشته باشد، می باشد. مثبت اندیشی به آن معنا نیست که به مشکلات توجه نکنید یا بی دلیل و به صورت کاذب خوش بین یا به اصطلاح کلی خوش باشید. ایدئال آن است که فرد مشکلات را یادداشت و سپس به جای آن که در حلقه های فلج کننده احساسات ناخوشایند، به دام بیفتد، اقدام به حل مشکلات کند (کویلیام، ۱۳۹۰).

مهارت های مثبت اندیشی

در این زمینه چهار مهارت اصلی وجود دارد که در شناخت درمانی هم کاربرد دارد. نخست آنکه، شما می آموزید تا افکاری را که هرگاه حال ناخوش دارید از ذهنتان عبور می کنند، تشخیص دهید. این افکار، درعین حال که معمولاً به ادراک آگاهانه افراد در نمی آیند، تأثیر شگفتی بر خلق و رفتار آن ها باقی می گذارند. به این تکنیک، شکار افکار گفته می شود. دومین مهارت، ارزیابی این افکار خودکار است. این کار به این معنا است که بپذیرید تمامی آنچه به خود می گوئید، ضرورتاً صحیح نیستند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۱). سومین مهارت آن است که هرگاه رویدادهایی ناخوشایند روی می دهند به ارائه تبیین های درست هر چه بیشتر پردازید و به کمک آن ها، با خود آیند خویش، مقابله کنید. چهارمین مهارت، اجتناب از فاجعه پنداری است. مشخص ساختن افکار خود آیند خویش، جست وجو برای یافتن شواهد، یافتن گزینه هایی جایگزین، اجتناب از فاجعه پنداری، عمده ترین مهارت های شناختی هستند که درمانگران شناخت گرا، برای درمان افسردگی و جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی بکار می برند. این مهارت ها در مورد افراد غیر افسرده نیز قابل اجرا هستند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۱).

شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی

دید افراد نسبت به زندگی، ترکیبی است از احساسات، افکار و باورها که دارند. برای تغییر دیدگاه منفی به دیدگاه مثبت، اساسی ترین گام، شناسایی و تمایز قائل شدن بین احساسات، افکار و باورهای خود است (کویلیام، ۱۳۹۰).

الف) آگاهی از احساسات: هیجان ها (و عواطف) اصلی ترین شاخصی هستند که نشان می دهند افراد - در زندگی دیدی مثبت دارند یا منفی. هر چه افراد از نشانه های عاطفی و هیجانی خود آگاه تر شوند، بیشتر می توانند احساسات منفی خود را به حالت مثبت تغییر دهند؛ و در نخستین گام، افراد باید احساسات و نشانه های جسمی همراه با عواطف و هیجانات را بشناسند. برای مثال، هر فرد باید یاد بگیرد که حالت دل شوره، نشانه اضطراب است یا پی ببرد که تهییج و برآشفتنگی، باعث احساس نوعی گزگز شدن در ستون فقرات می شود؛ و سپس پاسخ های مختلفی را که به هیجانات و عواطف می دهد، یادداشت کند (کویلیام، ۱۳۹۰).

ب) شناسایی افکار: همواره هر هیجان و عاطفه ای که بر اثر وقایع زندگی در فرد پدیدار می شود، بافکری همراه است. این فکر می تواند به شکل یک تصویر ذهنی درونی، به شکل یک صدا، یا یک جمله خطاب به خود، باشد. فکر، می تواند درباره ی چیزی باشد که هم اینک در حال وقوع است، یا نوعی یادآوری از حادثه ای باشد که در گذشته روی داده است، یا یک پیش بینی درباره آینده باشد. راهکار اصلی برای مثبت اندیشی تأکید بر جنبه های مثبت و کنار گذاشتن جنبه های منفی این افکار است. همین که افکار تغییر کند، به طور خودکار، هیجان ها و عواطف هم تغییر می کند و به این طریق اعمال سمت و سوی متفاوتی پیدا می کند (کویلیام، ۱۳۹۰).

(ج) شناخت باورها) باورها، زیربنای افکار هستند. باورها، گمانه‌هایی ریشه دارند و در نتیجه تجربه‌های افراد، شکل می‌گیرند. منظور از باورها، لزوماً و منحصراً، اعتقادات مذهبی نیست، بلکه باورها، کلیه نگرش‌های ما را درباره زندگی شامل می‌شوند؛ یعنی عقاید راسخی که جهان بینی ما را معنی می‌بخشند. افکار نسبی هستند، ولی باورها کاملاً درست، غیرقابل انکار و مطلق، به نظر می‌رسند. یک باور منفی می‌تواند خوشی‌های زندگی را از بین ببرد؛ اما به علت آنکه باورها، زیر و بنای تفکر هستند، اگر یک باور منفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد و به باوری مثبت تبدیل شود، دید و نظر کلی نسبت به زندگی، سرشار از اطمینانمی‌گردد (کوبلیام، ۱۳۹۰).

محدودیت‌های مثبت‌اندیشی

در حقیقت افکار بسیار قدرتمند هستند، قدرتمندتر از آنچه که اکثریت گمان می‌کنند؛ اما قادر مطلق نیستند. مثلاً سعی کنید بدون هرگونه اقدام فیزیکی صفحه‌ای از کتاب را ورق بزنید، سعی کنید که با فکر کردن لیوان آب را بردارید یا اینکه با فکر کردن گوشی تلفن را بردارید و حرف بزنید. اندیشه قدرتمند است اما قدرت مطلق ندارد. زمانی که عده‌ای برای نخستین بار از قدرت اندیشه آگاه شدند چنان به عبارت ذهن نشستند که انگار خدا را عبادت می‌کنند. این رفتار میان مثبت‌اندیشان خوش خیال و واقعیات فاصله می‌اندازد. این جدایی می‌تواند زمینه‌آز خودبی خود شدن، سردرگمی و سرانجام بیماری را فراهم می‌سازد. مثلاً فرض کنید که روی پیشانی خود زخم کوچکی برمی‌دارید. مثبت‌اندیش خوش خیال ممکن است بگوید: هیچ اشکالی پیش نیامده، خیال می‌کنی که پیشانی‌ات مجروح شده است، جراحت یک توهم است. فکر کن که زخم‌التیام یافته است. او از تفکر مثبت به عنوان وسیله‌ای برای فکر استفاده می‌کند؛ اما مثبت‌اندیش واقع بین می‌گوید: پیشانی‌ات را مجروح کردی باید جلوی خون ریزیش را بگیریم و بعد درحالی که محل زخم را پاشمان می‌کند با اندیشه‌ی مثبت به سرعت به التیام زخم کمک می‌کند. درواقع تفاوت بین مثبت‌اندیشی خوش باورانه و مثبت‌اندیشی واقع بینانه در این است که مثبت‌اندیشی خوش خیال بدون توجه به واقعیات همه چیز را مثبت تلقی می‌کند مثلاً (هفته‌ی دیگر به کوه نوردی می‌روم درحالی که چند روز قبل عمل جراحی پا انجام داده است یا دوستان بسیار خوبی دارم درحالی که تلفن در ماه قبل زنگ نزده است)؛ اما مثبت‌اندیشی واقع بین به واقعیات توجه دارد از واقعیات شروع کند و در مسیر مثبت پیش می‌رود. او اطلاعات منفی را می‌گیرد، می‌اندیشد که برای اصلاح آن‌ها چه اقدامی انجام دهد و درحالی که به اقدام می‌پردازد به جنبه‌های مثبت نیز بازمی‌گردد (راجرز و ویلیامز، ۱۳۸۶).

نتیجه‌گیری

با توجه به مواردی که بیان شد مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان تاثیر مستقیم و مثبتی دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمال بروز برداشت‌های شخصی مثبت تر را از خویش افزایش می‌دهد. همین امر موجب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال اعتبار و ارزش خود شوند و به درک کامل و بهتری از خویشتن نایل آیند. شیوه مثبت‌نگری به گونه‌ای است که سبب می‌شود فرد وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت تر تشریح کند. به ویژه زمانی که از فرد خواسته می‌شود اعتبار هریک از نقاط قوت خویش را با ارائه دو معیار به اثبات برساند. ارائه شواهدی دال بر وجود شباهت‌ها و همانندی‌ها؛ از فرد خواسته می‌شود تا حداقل سه تجربه خوب خود را ذکر کند که در آن‌ها نقاط قوت مورد بحث، عامل اساسی بروز آن حادثه خوب بوده است. دومین

معیار این است که شخص به روشنی بتواند علت رجحان مشخصی را برای استفاده از آن نقاط قوت خاص در آن شرایط و حوادث ذکر کند. وقتی افراد گروه به بررسی تعدادی از حوادث مشابه و تجارب خوب خود می پردازند و قدرت بیان و توجیه این تجارب را پیدا می کنند؛ (یعنی می توانند برداشت های شخصی خود را از خویشستن تبیین کنند و علت تمایز این تجارب از تجربه های دیگر را توجیه کنند)، همگام با افزایش تعداد تجارب خوب، نظام برداشت های شخصی آنان گسترش و تعمیم می یابد. از این پس قادر به توصیف و تشریح خویشستن به گونه ای مثبت تر خواهند بود.

تیلور، کمنی، رید، باور و گرونیوالد (۲۰۰۰) در این زمینه بیان می کنند که، اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و از کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره جزر و مد زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدکننده زندگی، مانند مرگ همسر و طلاق، به افراد کمک می کند.

در تبیین فرضیه فوق می توان گفت که بیان تجارب مثبت و خوب خود و دریافت بازخورد از سایر اعضا، از قوی ترین مراحل روش مثبت نگر در شناخت توانایی های قابل اتکا است که در افزایش خودکارآمدی نقش دارد. در تکلیفی از نوجوانان خواسته شد تا نقاط مثبت، موفقیت ها و استعدادهای خود را ثبت کنند و به نوعی خود را مورد بازبینی قرار دهند. وقتی فرد نسبت به استعدادها و موفقیت های خودشگاه 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.

منابع

آزاده، پارسا. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور واحد تهران مرکز.

اسلامی نسب، علی. (۱۳۸۷). روانشناسی سازگار ی تهران: نشر بنیاد.

برغندان، سپیده؛ ترخان، مرتضی؛ قائمی خمایی، نیما. (۱۳۹۱). تعیین اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر رشت. فصلنامه روانشناسی بالینی. شماره ۱.

بهادری، الهام؛ خیر، محمد. (۱۳۹۱). رابطه سرسختی روان شناختی و انعطاف پذیری خانواده با سبک های مقابله با استرس در دانش آموزان دختر دبیرستانی، روش ها و مدل های روان شناختی. شماره ۳.

خدایاری فرد، محمد. (۱۳۸۳). کاربرد مثبت نگری در روان درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. مجله روانشناسی و علوم تربیت. شماره ۲.

دهقانی زاده، محمدحسین؛ حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه ای خودکارآمدی، مطالعات آموزش و یادگیری. شماره ۴.

راجر، جان، ویلیامز، پترمک. (۱۳۸۶). تفکر منفی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: شباهنگ.

رئیزی، زهره. (۱۳۸۲). تفکر مثبت راهی به سوی خودباوری. تهران: انتشارات فولاد.

سلیگمن، مارتین؛ رایویچ، کارن؛ جی کاکس، لیزا و گیلهام، جین. (۱۳۹۱). کودک خوش بین برنامه ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران: انتشارات رشد.

شاه بختی، زینب. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های تحصیلی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دختر سوم متوسطه رشته علوم تجربی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

شایسته، محمود. (۱۳۹۲). پیش بینی استعداد به اعتیاد بر اساس باورهای غیرمنطقی و مهارت های اجتماعی در دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی خمین.

شولتز، دوان. شولتز، سیدنی، ا. (۱۳۸۸). نظریه های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر ویرایش.

علایی خرایم، رقیه؛ نریمانی، محمد؛ علایی خرایم، سارا. (۱۳۹۱). مقایسه باورهای خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت در میان دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری، ناتوانی های یادگیری. شماره ۲.

کویلیام، سوزان. (۱۳۹۰). مثبت اندیشی و مثبت گرایی، ترجمه: فریده براتی سده و افسانه صادقی، تهران: نشر رشد.

لطفی نیا، حسین؛ محب، نعیمه؛ عبدلی، عیس. (۱۳۹۲). رابطه خودکارآمدی و سلامت عمومی با کارکرد خانواده در دانش آموزان پسر اول متوسطه ناحیه ۴ تبریز، آموزش و ارزشیابی. شماره ۶.

معروفی، یحیی. (۱۳۸۸). تبیین عوامل موثر در کیفیت آموزش دانشگاهی، پژوهش نامه آموزش عالی.

مکرمی، محمدامین. (۱۳۹۱). بررسی تاثیر تدریس مستقیم ترکیبی از راهبردهای خواندن از طریق مدل سازی ذهنی بر توانایی کلی و نسبی درک مطلب دانشجویان ایرانی رشته مدیریت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

نجفی، مشتاق. (۱۳۸۰). بررسی خودکارآمدی ادراک شده و بازخورد بر عملکرد ریاضی دانش آموزان سال دوم رشت هی ریاضی فیزیک زنجان، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

Bandura, A. & Locke, E.A. (2003). Negative Self- efficacy and goal revisited. Journal of Applied psychology. 88(1): 87 – 89

Bandura, A. (2001). Guide for Constructing Self -Efficacy Scales. Stanford, CA, USA: Stanford University

Bandura, Albert. (2000) "Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness". Handbook of principles of organization behavior.oxford,uk: Blachwell.pp.120-۱۳۹

Bandura, Albert.(1997) Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In R.A. Dienstbier (Ed.), perspectives on Motivation. Nebraska symposium on Motivation (pp.69-164).lincoln: university of Nebraska press.

Duckworth, A. Steen, T. A. & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. Annu. Rev. Clin. Psychol. 1, 629-651.

Galla, B. M. Wood, J. J. Tsukayama, E. Har, K. Chiu, A. W. & Langer, D. A. (2014). A longitudinal multilevel model analysis of the within-person and between-person effect of effortful engagement and academic self-efficacy on academic performance. Journal of School Psychology, 52, 295–308.

Gallagher, M. (2012). Self-efficacy. In V. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, 2, 314–320.

Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology: Oxford University Press

Seligman, M. E. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment: Simon and Schuster.

Stallard, P. (2008). University of bath, national positive thinking trial aims to prevent childhood depression. News RX Health & science, 98