فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره پانزدهم (تابستان ۱۴۰۲)

اثربخشی روانشناسی مثبت بر رفتاردانش آموزان

(تاریخ ارسال ۱۴۰۲/05/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۲/۰۶/۲۰)

ترگل صف آرا

چکیده

وقتی از والدین این سوال پرسیده می شود که دردنیا بیش از همه خواهان چه هستید؟ بی درنگ پاسخ می دهند ((می خواهیم فرزندانمان خوش حال باشند!)) زمانه تغییر کرده است بچه ها دیگر بیرون از خانه بازی نمی کنند،دیگر وقتشان را بادوستان در خیابان نمی گذرانند. ساعت های زیادی به صفحه نمایش رایانه خیره می شوندوازجایشان تکان نمی خورند. این مساله تاحدی باعث افزایش افسردگی درمیان کودکان و نوجوانان می شود. باتوجه به ۱۹ سال سابقه تدریس در مدارس ابتدایی دخترانه، مشاهده می‌کردم که دانش-آموزان با هم کلاسی های خود رفتارمناسبی ندارند، اغلب گوشه گیر و خجاتی وبدون اعتماد به نفس هستند. تجربه ثابت کرده که با گسترش نیک زیستی، انسان ها، زندگی شخصی واجتماعی و حرفه ای خودرابهبود می بخشند. از آنجا که محققان خوش بختی بر این باورند که نیک زیستی مانند قدرشناسی، شجاعت، عدالت، مهربانی و خوش بینی مرااجتماعی تر، باهوش تر و خلاق تر می سازند برآن شدم که با رویکردی جدید به دانش آموزانم کمک کنم تا پتانسیل مثبت طبیعی شان را پرورش دهند. بنابراین در دبستان شهیددکترمحمدهاشم آل آقا با استفاده از ابزار، نکات، ترفندها وایده های متعدد، درراه آموزش خوشبختی گام برداشتم. به عنوان مثال، عینک هایی با رنگهای مختلف ساختیم تادرک بهتری از پیرامونشان داشته یا ویتامین های خوشبختی برای سلامت جسم وروان. مشاهده کردم که کلاس شادتر شده و انگیزه یادگیری و ایجاد رفتار مطلوب با دیگر دوستانشان به طرز چشمگیری بهبود پیدا کرده است.

واژگان کلیدی: نیک زیستی، خوش بختی، روان شناسی مثبت

مقدمه

جست و جوی خوش بختی همیشه موضوعی تازه است که فیلسوفان ازقرن ها پیش به آن پرداخته اند ودرحال حاضر نیز انسان های بسیاری ازهمه طبقات اجتماعی مجذوب آن می شوند. درواقع خوش بختی بررسی و تدریس می شود وتنوع کتاب، فیلم وکارگاه برای پیشرفت فردی در این زمینه دربازار فراوان است. درحال حاضر محققان و روان شناسان هم به روان شناسی مثبت علاقه مند شده اند. باتمرکز بر عواملی که می تواند بشررا به سمت شکوفایی کامل پتانسیل درونی اش راهنمایی کند،جدیدترین اکتشافات روان شناسی مثبت این امکان راایجاد می کند تاراز زندگی افرادخوش حال را بهتردرک کنیم وبدین ترتیب این دانش جدید را درزندگی مان اعمال کنیم. اکنون تحقیقات بیش از بیش ثابت می کند که خوش بختی آموختنی است. این رویکرد جدید اکنون تعلیماتش را به خانواده ها ونهادهای آموزشی گسترش می دهد وهدفش تشویق جوانان به درپیش گرفتن عادات انسان های خوش بخت وشناساندن این عادات به جوانان است. این شیوه جدید آموزش می تواند پویایی ایجاد کند که اجازه ارتباط بهتر با کودکان را می دهدوبه این ترتیب به تغییر باورها وافکار خاص کمک می کند. (بزینت،ترجمه پروین شه، ۱۸۷۰: ۷) (۱)

امروزه بیشترمحققین تحقیقات خودرا معطوف مشخصه های شخصیتی می کنند که می تواند منجر به ایجاد تفاوت در مسیر زندگی شود. به همین دلیل من صادقانه به آموزش بچه ها از همان سنین پایین اعتقاددارم تاعادت های ذهنی جدیدشان را تقویت کنند وارلحاظ روان شناختی قوی تر شوند تا بتوانند با فرازو نشیب های مختلف زندگی مواجه گردند. . شاید تا کنون افراد باهوش زیادی را دیده باشید که نه در شغل و کارشان و نه در روابط خانوادگی و روابط بین فردی‌شان و نه در تفریح و عشق ورزیدنشان و. . . موفقیتی حاصل نکرده‌اند. کسانی را هم می‌شناسیم که علیرغم این که از هوش سرشاری برخوردار نیستند، زندگی آرام و موفقی داشته‌اند و حتی به سطوح بالای موقعیت‌های اجتماعی دست یافته‌اند. هوش هیجانی و مهارت‌های هیجانی طی زمان رشد می‌کنند و طی زندگی تغییر می‌کنند (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۹۹۵:۲۰). (۲)

بخش اول: کلیات

امروزه، توانمندساختن دانش آموزان از طریق آموزش مثبت منجربه موفقیت تحصیلی آن ها و کاهش اضطراب،مشکلات رفتاری وسلامتی می شودوبه علاوه باعث افزایش خوش بینی ومهارت های اجتماعی می گردد. همچنین تأثیرات آن در خانواده نیز مشهوداست. تمرکز، بیشتربرروی دانش آموزان،مهارت ها و تجربیات شخصی آنان،باهدف بالابردن سطح نیک زیستی و بهبودنتایج یادگیری آن هاست. مأموریت سنتی مدارس انتقال دانش برمبنای موضوعات درسی بود. روان شناسی مثبت مانند روان شناسی سنتی عمل نمیکند بلکه برنقاط قوت و صفات مثبت فرد تمرکز دارد. درحال حاضر،تمرکز بر نیک زیستی دانش آموزان باتکیه بر جنبش روان شناسی مثبت وازجمله برخی ازاصول روان شناسی انسان گرایانه است. این مفهوم آموزش مثبت نام دارد. (ویکی پدیا) (۳)

نقش معلم به عنوان یک الگو برای کودکان،تنهاانتقال محتوای آکادمیک نیست،بلکه انتقال تفکروارزش های اجتماعی و رفتاری فراتراز کلاس درس نیز هست. معلم بشاش،شادی،شوخ طبعی واشتیاق خودرامنتقل وهمچنین فضای خوبی در کلاس ایجاد می کند، این امر منجر به ایجاد هیجانات مثبت در دانش آموزان می شود.

درابتدای سال تحصیلی وازهمان روزهای اول متأسفانه شاهد مشکل و مسأله ی دانش آموزان شدم. متوجه شدم که آن ها نیازبه کنترل هیجانات منفی وبالعکس افزایش و تقویت رفتارها و هیجانات مثبت دارندوسطح هوشی آن ها در این زمینه نیاز به برنامه ریزی داردودرصورتی که بتوانم برروی این مسأله کارکنم،می توانم بذر خوش بختی و خوش بینی را ازهمان دوران کودکی در آن ها بکارم تادرآینده از فواید مرتبط با نیک زیستی مانندسلامت جهانی بهتر یاروابط میان فردی بهتر، بهره ببرند. مسأله ی بعدی، عدم هماهنگی مدرسه و خانواده در مسائل تربیتی و آموزشی به علت عدم مراجعهٔ والدین به مدرسه و یا عدم فراخونی اولیاء به مدرسه از جانب عوامل اجرایی بود. تجربه نشان داده

زمانی که فعالیت‌های تربیتی خانه و مدرسه با یکدیگر در تعارض بوده، برای دانش‌آموز ایجاد حیرت و سرگردانی می‌کند. (خلعتبری، روش تحقیق: ۶) (۴)

در این رابطه باتوجه به مسأله ی موردنظر سوالاتی مطرح بود که درصورت مثبت بودن پاسخ این سوالات، انجام فعالیت های پژوهشی ضروری به نظر می رسید.

باتوجه به موضوع *تحقیق* مسائلی که به دنبال رفع آن هستم به این شرح است:

- چگونه می‌توانم بااستفاده از روان شناسی مثبت برآموزش کودکان تاثیر بگذارم؟
- از چه راه‌هایی می‌توانم فرهنگ نیک زیستی را دردانش آموزانم تقویت کنم؟
- چگونه می‌توانم محیطی مناسب برای آموزش نیک زیستی رادرکلاس درس ومدرسه فراهم کنم؟
- چطورباکمک ایده هایی خلاقانه ازهیجان های مثبت،باعث تحریک نقاط قوت شخصیت دانش آموزان بشوم؟
- چگونه می توانم ازطریق دانش آموزان، مهارت های نیک زیستی را به خانواده ها انتقال دهم؟

بند اول: توصیف وضع موجود

اینجانب ترگل صف آرا دارای مدرک فوق لیسانس سابقه نوزده سال تدریس در مقطع ابتدایی را دارا می باشم. دبستان دکتر محمدهاشم آل آقاازجمله مدارس هیأت امنایی است که درنشانی شهرک ژاندارمری، بلوارفرهیختگان نرسیده به میدان دانشگاه واقع شده است. این مدرسه دارای ۱۲ کلاس است. معمولاً دانش آموزان این منطقه وضعیت مالی متفاوتی دارندواکثراتک فرزندیا دارای یک خواهریابرادرهستند.

در جریان این پژوهش قصددارم تابااستفاده از تکنیک های روان شناسی مثبت درمدرسه به نقاط قوت هریک از توانمندی های دانش آموزانم توجه کنم. با توجه به این که دانش‌آموزان

کلاس من هرگز درمورد اهمیت خوش بینی، قدردانی ویا سرزندگی واینکه بتوانند باعث پیشرفت نیک زیستی شوند چیزی نمی دانستند. پس تصمیم گرفتم که باشیوه ها و ترفندهای روان شناسی مثبت جو کلاس را تغییر دهم. همچنین مشاهده می‌نمودم که اکثر دانش‌آموزان با رفتارهای پرخاشگرانه ودورازادب و احترام بایکدیگربرخورد می کنند. درگروه به جای تعامل وهمکاری بیشتربایکدیگر بحث و جدل راه می انداختند و هیچ رابطه مثبت و سازنده ای بین آن ها صورت نمی گرفت.

باتوجه به اینکه اینجانب سال ها درپایه ششم تدریس می کردم و پس از برگشت از مرخصی بالاجبارورد کلاس دوم شده بودم، یک سری از رفتارهای کودکانه آن ها برایم غیرقابل تحمل بود. متوجه شدم که یکی از عمده دلایل عدم روابط دوستانه آن ها با یکدیگر آموزش دربسترمجازی شادبودکه درکلاس اول در ایام کرونا پشت سر گذاشته اند. به تازگی با محیط مدرسه آشنا شده بودند و دریک کلاس ۴۰ نفره درکنار دیگرهمسالان باویژگی های رفتارهای متفاوت مواجه شده بودند. علاوه بر موارد مذکور متوجه شدم که دانش آموزان تاب آوری لازم برای نشستن برروی نیمکت ها وگوش دادن به درس ارئه شده را ندارندوتمرکز برای یادگیری درآن ها بسیار پایین است. به بهانه های مختلف مانند رفتن به آب خوری و سرویس بهداشتی از کلاس بیرون می رفتند وعدم اعتماد به نفس آنها برای انجام تکالیف به دلیل وابستگی به والدین درایام کرونا دیده می شد. تا اینکه تصمیم گرفتم با نفوذ در قلب بچه‌ها انگیزه های مثبت و تجربه هیجان هایی مانند شادی،آرامش،عشق،شوق وامید،افتخار،لذت وقدردانی رابالا ببرم تابتوانم سطح نیک زیستی در کلاس درس راافزایش دهم. بنابراین با توجه به اطلاعاتی که از طریق مقالات و کتاب های آموزشی نوشته شده دراین زمینه، مشاهده‌ی رفتار آن‌ها و مشاهدات کلاس درس جمع‌آوری کرده بودم پس تصمیم گرفتم را هکارهای عملیاتی نیک زیستی رادرکلاس آغازکنم و به این نتیجه رسیدم که مشکل کلاس را می‌توان در چند مورد خلاصه نمود:

مشکل اول، مربوط به ایجاد حجم زیادی از هیجانات منفی مانند خشم،ترس، پرخاش، اضطراب وعدم سازگاری با محیط دربین آن ها بود. که این مشکلات باعث هدررفت زمان زیادی از وقت آموزشی درجهت برطرف کردن و ساماندهی کلاس می شد.

مشکل دوم، وجودمشکلات خانوادگی که دررفتار دانش آموزان تاثیر گذاشته بودودرکلاس شورو نشاطی نمی دیدم.

مشکل سوم، به دلیل ترس از شکست وعدم وجود خودباوری و متکی بودن به والدین،درمواقع برپایی آزمون های ماهانه یأس وناامیدی ازچهره و رفتار آنان موج می زد.

مشکل چهارم، عدم رژیم غذایی مطلوب، خواب مناسب وفعالیت های فیزیکی که همه ی این ها بر خلق و خو تاثیر می گذاردربین دانش آموزان دیده می شد. بنابراین به این فکر افتادم که چگونه می‌توان آموزش مبتنی بر نیک زیستی و شکوفایی را گسترش داد؟ چگونه می توان با تأمین بهداشت روانی دانش آموزان، کلاس را کنترل نموده وآموزش درس را نیز بهبودبخشید؟چگونه می توان هیجان های منفی را به دانش آموزان شناسایی و راه های کنترل آن هارا یاددادتا بتوانند هیجان های مثبت را جایگزین آن کنند؟ چگونه می توان آموزش مبتنی بر بازی به جای یأس را گسترش داد؟ بدین جهت سعی نمودم با استفاده از کتاب راهنمای آموزش روان شناسی مثبت به کودکان و سایر منابع، تشکیل کارپوشه، استفاده از طرح های روان شناسی، برنامه های کاربردی،روش تدریس جدید کلاس‌داری و ارزشیابی، خود را طوری تغییر دهم که ضمن افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان به احساسات، مشکلات پنهان دانش‌آموزان، مهارت‌ها و عادت آن‌ها نیز توجه شود و روش‌های خود را طوری طراحی نمایم که در هر امری خود را مسئول بدانند و در ضمن با استفاده از راهبردهایی که در کتاب‌های روان شناسی تربیتی و یادگیری و سایر منابع آمده است بتوانم بر مشکلات موجود غلبه نمایم. در نهایت با کمک فعالیتهای عملی و ایده های خلاقانه ازهیجان های مثبت، کاری کنم که در آنان انگیزه ایجاد شده و دررفتار وافکارشان تغییر ایجادکنم. همکاران فرهنگی نیز براین باورندکه دررابطه با تقویت رفتارهای مثبت می توان

تجارب مستندشده و روایتی پرمغز وپرمحتوایی را ارائه نمود که بتوان در اختیارسایر همکاران قرارداد. با توجه به اینکه نوزده سال سابقه تدریس در دبستان دخترانه را دارم و با روحیات این قشر دانش‌آموز آشنا هستم پس ضرورت و اهداف این طرح رابهبودروابط دانش آموزان با یکدیگر، بهبود نیک زیستی کودکان وکاهش زمان برقرای انضباط میدانم و امیدوارم تفاوت های معناداری در زندگی کودکان ایجادکنم. به راستی روان شناسی مثبت تفاوت بزرگی در رویکردم با آنان ایجاد کرد که به کمک آن بتوانم روزهایم را مثبت ترتمام کنم. پس شما اینجاخلاصه ای ازراه کارهای علمی مرا که برخاسته از تجربیات معلمی ام است، خواهید یافت.

بخش سوم: نگاهی به اهمیت و ضرورت تحقیق

امروزه در همه جوامع مدرسه در حکم مهم ترین نهاد تعلیم و تربیت جایگاه ویژه ای دارد و در کنار خانواده وظیفه تعلیم و تربیت دانش آموزان را به دوش می کشد و انسان امروز به شدت به تربیت رسمی و مدرسه نیاز دارد. زیرا مدرسه محل تجربه و راهنمای زندگی انسان است و بخش مهمی از زندگی دانش آموران مدرسه است زندگی و تربیت برای انسان دو مفهوم لازم و ملزومند. انسان تا وقتی زنده است به تربیت نیاز دارد و او را تربیت می کنند تا بتواند زندگی کند. تحصیل علم و کسب دانش، چگونه زیستن و تجربه اندوختن از اهداف والای آموزش و پرورش می باشد. اما مدارس امروز به دلیل مختلف خواسته ها و نیازهای اغلب نوجوانان را برآورده نمی کنند و نمی توانند در آنان ایجاد انگیزه نمایند. به عبارتی دیگر تک بعدی شده اند و فقط به جنبه های آموزشی به طور مطلق اهمیت می دهند و نیازهای عاطفی و احساسی و روحی و روانی آنان را در مراتب پایین تر قرار می دهند. برای ایجاد فرآیند یادگیری در محیط های آموزشی، ابتدا باید بستری مناسب فراهم باشد یعنی اینکه دانش آموز ابتدا به مدرسه و مسئولین علاقمند باشد و با روحیه ای شاد و با نشاط وارد این محیط بشود و در فضای آموزشی موجود احساس آرامش و امنیت و شادابی داشته باشد. یادگیری در محیطی توام با تهدید و ترس و ارعاب به سهولت انجام نمی گیرد. در چنین محیط هایی به جای برقراری فرآیند یادگیری متفکرانه، هیجانات منفی و واکنش

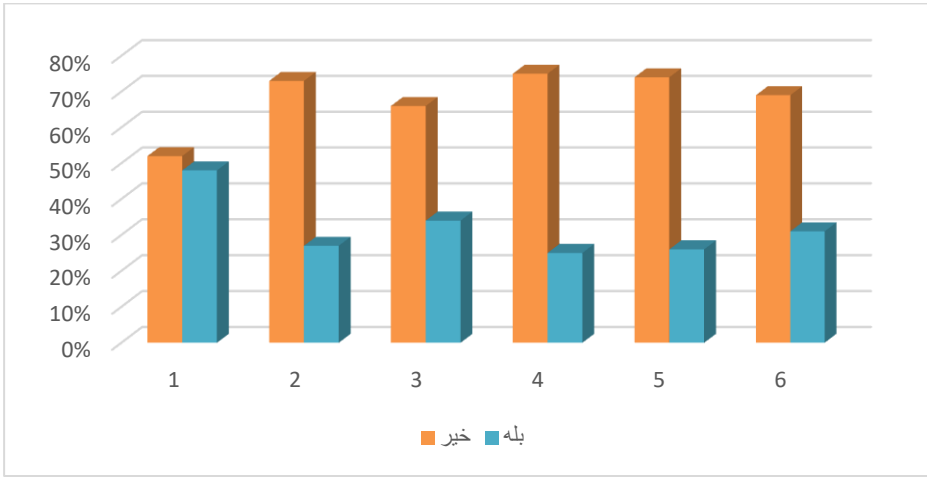
های نامطلوب شکل می گیرد. یکی از عواملی که باعث ایجاد روحیه شاد و آرامش در دانش آموزان می شود تقویت هوش هیجانی است که عمل به آن مـی توانـد منجـر بـه موفقیـت تحصیلی در دانش آموزان و در نهایت شادی و نشاط معلمان و دانش آمـوزان گـردد. آنچـه حائز اهمیت است پرداختن به مباحث مربوط به تقویت هوش هیجـانی وتقویـت رفتارهـای سازنده دربین دانش آموزان، می تواند افق های تازه ای را در عرضه پـژوهش در پـیش روی همکاران فرهنگی باز کند.

بخش چهارم: طرح پرسش

با توجه به پاسخ هایی که دانش آموزان واولیـا در پاسـخ بـه سـوالات در رابطـه بـا تقویـت هیجانات مثبت داده بودند لازم دانستم که اطلاعاتی را در این زمینـه از اولیـا بدسـت آورم. بدین منظورپرسشنامه ای به شرح ذیل آماده کردم.

ارزیابی رفتاروالدین وتأثیرآن برقابلیت خوشبختی فرزندانشان ۱۴۰۱/۱۴۰۲

جدول۱پرسشنامه	بله	خیر
	درصد	درصد
آیا از خوشبختی با فرزندانتان صحبت می کنید؟	٪۴۸	٪۵۲
آیا درلحظات استرس زا،طنازی و شوخی می کنید؟	٪۲۷	٪۷۳
آیا صراحتا ابراز می کنید که از خوش بختی لذت می برید؟	٪۳۴	٪۶۶
آیا از لحظات فراغت و خوشی لذت می برید؟	٪۲۵	٪۷۵
آیا اززندگی فقط زمانی که مشکلی نیست لذت می برید؟	٪۲۶	٪۷۴
آیا مدام هیجان های منفی را بیان می کنید؟(این خوشـی دوامـی نخواهد داشت و. . . .)	٪۳۱	٪۶۹



نمودار۱: ارزیابی رفتاروالدین وتأثیرآن برقابلیت خوشبختی فرزندانشان ۱۴۰۱/۱۴۰۲

پس از بررسی این سؤالات این اطلاعات را بدست آوردم که افکار، رفتارووواکنش های روزمره افراد تأثیرگذاردردوران کودکی،هم دردراز مدت وهم در کوتاه مدت، می تواند به بالا بردن سطح خوش بختی کودکان کمک کندویا درمقابل به آن آسیب برساند. ضمن اینکه بیشتر اولیا تمایل به استفاده از تقویت هیجانات مثبت براساس روان شناسی مثبت شدند.

استفاده از کتاب ها و مقالات: آموزش و پرورش می‌توانند تحول آفرین باشند و به عنوان شاخص راهنما مد نظر قرار گیرند و به مواردی همچون نوآوری، ایجاد موقعیت یادگیری تازه و ارائه طرح‌های نوآورانه می‌توان اشاره کرد. (تصدیقی،۱۳۸۳: ۳۷) (۷)

برای تحقق چنین هدفی به انواع کتابهایی که میشناختم یا دوستان معرفی کردند مراجعه نمودم. مطالعه ی کتابها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود،که عنوان بعضی از آنها در منابع و مأخذ ذکر شده است نیز، راه حل هایی یافت شد.

بخش پنجم: مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری که در جلسات با اولیا داشتم به دست آوردم و از این طریق صحت نظر های ایشان در رابطه با پاسخ سوالات تأیید گردید. پس از بررسی

اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و طرح پرسش و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکـاران و مشاوران امر به دست آمد اطلاعات حاصل از این فرآیند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفـت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد.

اولین قدم برای نیک زیستی شناخت احساست خویش و خودآگاهی است (شریفی، ۱۳۷۴). (۸)مشکلات هیجانی منفی مانند پرخاشگری، عدم شناخت درست از احساس خـود و بیـان آن، نداشتن قدرت تصمیم‌گیری سریع و صحیح، کنار نیامدن در کارهای گروهـی، خشـم و عصبانیت در مقابل باخت خود و بُرد همکلاسیان،رفتارهای رایجی بود که بین دانش‌آمـوزان مشاهده می‌کردم. با توجه به این مسائل لازم دیدم تا راهی برای حل مشکلات رفتاری آنـان بیابم. بسیاری از اوقات در کلاس درس شاهد ناهنجاری‌های رفتاری بچه‌ها بـودم؛ بعضـی از آنان به هیچ عنوان قصد همراهی با کلاس و معلم را نداشتند و من از ایـن وضـعیت راضـی نبودم. احساس می‌کردم باید کاری کرد. ناگاه به یاد یکی از مباحث مهم در رابطه با تقویـت هیجانات مثبت افتادم. به کتابخانه مراجعه کرده و بی‌درنگ شروع به مطالعه نمودم. درسـت حدس زده بودم؛ باید در این باره فکرهایی می‌کردم تا جوابگوی نیازم باشد و مرا بـه هـدفم نزدیک سازد. هدفم از تقویت هیجانات مثبت این دانش‌آموزان، آگاهی از احساسات و تربیت آن‌ها برای غلبه بر مشکلات مختلف پیش رویشان با دیگر همکلاسی‌ها در سـطح مدرسـه و جامعه بود. از نظر من این کار به چند دلیل مهم بود:۱

۱- به منظور برخورد با موقعیت‌های تهدید کننده و خطرناک. مثلاً در مواجهه با افراد شرور چگونه سریع و صحیح تصمیم بگیرند.

۲- به منظور خشنودی و شادی و احساس رضایت از زندگی (افراد دارای هوش هیجـانی بـا توسل به مهارت خودشناسی می‌توانند به ریشه‌های پنهان شادی و یا غم خود آگـاه شـده و آن را مدیریت کنند).

۳- برای کمک به دیگران (تقویت هیجانات مثبت به افراد کمک می‌کند تا نیازهای دیگران را درک کرده و حداقل با همدلی به آنان کمک کنند).

۴-بدون شک یکی ازمهم ترین ارمغان های هیجانات مثبت، سلامت جهانی بهتراست چراکه پایه واساس بهبودعملکرددرهرفرد است. سلامتی، نیک زیستی را به همراه دارد وعلاوه براین باعث می شود احساس بهتر و شانس بیشتری برای سالم بودن داشته باشیم.

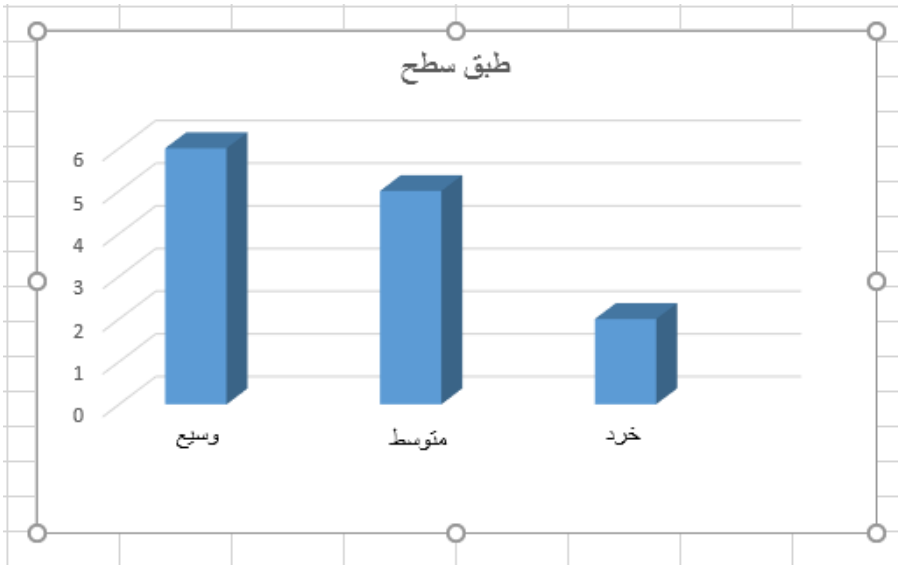
۵- به منظور ایجاد حس مسئولیت‌پذیری (روان شناسی مثبت به ما کمک می‌کند تا فرزندانی با مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشیم). پس دست به کار شدم. . .

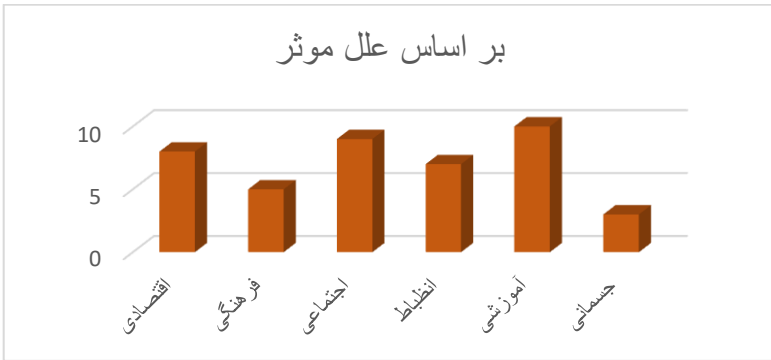
گام های اجرای مستند سازی و اجرای تجربه اقدام پژوهی:	
گام اول	مطلع کردن عوامل آموزشی از اقداماتی که قرار بود انجام گیرد و جلب نظر و حمایت آنان
گام دوم	برگزاری جلسه توجیهی با اولیا در جلسات تخصصی
گام سوم	شروع آموزش و تربیت اخلاقی با استفاده از راهکارهای نوین راجع به روان شناسی مثبت
گام چهارم	استفاده از روش های جذاب برای تشویق بیشتر و آگاهی بخشی به دانش آموزان
گام پنجم	ارزیابی مجدد طرح تجربه محور و رفع ایرادات و نتیجه گیری در مورد طرح اجرایی

بخش ششم: تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها

براساس شواهد ۱وپس از گردآوری داده های لازم از طریق مطالعه کتاب‌ها، مجلات و تحقیقات انجام شده، پرسش ها، مصاحبه با دانش آموزان و اولیا، همچنین یافته های حاصل از صحبت با همکاران، تاحدودی به علل وعوامل مشکلات پی بردم. متوجه شدم بیشترین تأثیر آموزشی و کمترین تأثیر جسمانی می باشد.

جدول۲: بررسی عوامل به وجود آورنده مشکلات درکلاس





نمودار۲: بررسی عوامل به وجود آورنده مشکلات بر اساس علتها

بخش هفتم: ارائه راه حل پیشنهادی

برای اینکه بتوانم راه حل هایی متناسب با اصول روانشناسی و درخورسن دانش آموزان ارائه دهم تصمیم گرفتم در جلسه ی شورای معلمان ازنظر همکاران وپیشنهادهای آنان دراین رابطه نهایت استفاده را ببرم. همچنین با استفاده از پیشنهادهای ارزشمند و اصولی نویسنده

دوکتاب روانشناسی مثبت و هوش هیجانی اثر ژولی بزینت و نیکل گلدمن در رابطه با روانشناسی مثبت، موارد ذیل راجهت دادن راه‌حل پیشنهادی و نتیجه‌گیری خلاصه نمودم که به شرح زیر می باشد:

۱-به منظور ایجاد خوش بینی در کودکان، از آن ها می خواهم تا عینک هایی با رنگ های آبی، صورتی، زرد در اشکال قلب، ستاره و. . . . . را امتحان کنند. به آن ها می گویم دید ما باتوجه به عینک ها تغییر می کند. مثلا استفاده از عینک صورتی باعث می شود تاما زندگی را رنگی تر از عینک خاکستری ببینیم که لذت بخش تر هم هست. بنابراین وقتی کودکی شاکی، خشمگین ویا درگیر هیجانات منفی است به او یاد آور می شوم عینک صورتی خودرابزند. این کار مانع از بحث های طولانی می شود.

۲-کتاب هایی با موضوع شخصیت هایی که تأثیر مثبتی بر تاریخ گذاشته اند برای آنان می خوانم واز دانش آموزان می خواهم تا نقاط قوت شخصیت شان را شناسایی کنند. این بررسی ها منجر به رشد درونی کود کان می شود. دراین کتاب ها به زبان ساده به بچه ها،خوش بینی،صبر، آرامش مسئولیت پذیری و. . . . آموزش داده می شود. من با روایت مجموعه کتاب های احساسات تو، آدم های معمولی جهان را تغییر می دهند، من می توانم، فکرهای ناگهانی و دوست خوب این موضوع را کامل کردم.

۳- به آن ها تکنیک آیینه شدن شخصیتی راازطریق نمایش بفهمانم. بدین صورت که بازتاب شخصیت یا آیینه شدن یک راه خوب است تابادیدن احساساتی که دیگردوستانشان به نمایش می گذارند و با بازگرداندن همان احساسات به آن ها، رفتارهای مثبت خودشان را تقویت کنند. به آن ها می گویم که اگرشما بتوانید به طور موثر آیینه شخصیت دیگران باشد، این تکنیک می تواند به ساختن یک رابطه ی محکم با دوستانتان کمک کند. .

۴-من پیش از این به دانش آموزان درباره ترویج شیوه زندگی سالم، اهمیت رژیم غذایی خوب، فعالیت های فیزیکی منظم و خواب کافی توضیح داده بودم. من این موارد با با نام

ویتامین های خوش بختی به آن ها شناساندم. به بچه ها یادآور می شوم رعایت این موارد کمک می کند تا هورمون های خوش بختی را دربدنمان گسترش دهیم.

۵- همه ما همیشه و رایگان ابزاری دردسترس برای مبارزه با استرس در اختیارداریم که به ما این امکان را می دهد تا به هیجان های مثبت خودبازگردیم: تنفس آگاهانه. درطول این تنفس ها اضطراب یا خشم فروکش کرده وجارابرای یادگیری باز می کند. هرروز، از ابتدای سال ما زمانی رابرای تمرین تنفس اختصاص می دهیم. من به بچه ها یادآور می شوم که اگر بخواهیم اندامی عضلانی و سالم داشته باشیم باید تمرینات جسمانی انجام دهیم. پس برای مغز هم همینطور است، شما باید مغز را هم تمرین دهید تا قوی شود.

۶-گسترش قدرت ها وفضایل، بشررابه سوی انسانی بهتر هدایت می کند. برای این کار از آنها می خواهم فهرستی از نقاط قوت شخصیت خودرابنویسند. زمانی که یکی از قدرت ها نمایان شد، مهم است به او گوشزد کنیم که اودرحال گسترش دادن آن قدرت است وبرای این اتفاق به او تبریک بگوییم. بااین آگاهی،باعث می شویم که کودک غرور**حاصل** از هیجان های مثبت را تجربه کند واو قطعا تلاش خواهد کرد تااین رفتاررا دوباره نشان دهد.

۷-زمانی که شرایط مساعد نیست به بچه ها پیشنهادیک فعالیت کوتاه مدت رابرای (شوخی بامغز)می کنم. گاهی اوقات با یک لبخند انگیزشی به مدت ۱۰ ثانیه (گاهی اوقات که عصبانی هستم بچه ها این کاررا به من پیشنهاد می دهند)گوش دادن به موسیقی، ورزش گروهی، آهسته و عمیق نفس کشیدن، خنده انگیزشی (یوگای خنده) و غیره. انتخاب به شرایط و احساسات من در آن لحظه بستگی دارد.

بخش هشتم: اعتبار بخشی راه حل یا راه حل‌ها

جهت تعیین اعتبار کتاب‌ها و مقالاتی را که در زمینه روان شناسی مثبت نوشته شده است را مطالعه نمودم. نظر همکاران را پرسیدم و از خود دانش آموزان واولیا فرم نظر خواهی تهیه نمودم نتایج مختلفی در راه حل های ارائه شده بررسی کردم که در ذیل به آن‌ها اشاره شده است:

۱- اعتبار بخشی به رفتار و اخلاق دانش‌آموزان به طوری که هر چند جلسه یک بار رفتار آن ها را زیر نظر گرفته و نتیجه را یاداشت کردم تا تأثیر آن را بسنجم.

۲- برنامه‌ریزی برای برگزاری جلسات آموزش خانواده درباره انواع هیجانات مثل شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت و. . . از والدین خواستم همواره در برخورد با فرزندان و مشکلاتشان صبور بوده و از فرزند خود بخواهند (یا به او کمک کنند) که احساس واقعی خود را بیان کنند و از آن‌ها خواستم نتیجه را درکلاس بیان کنند با این کار پیشرفت رفتاری رامشخص و میزان انگیزه برای اجرای راه حل های پیشنهادی را می‌سنجیدم.

۳- طبق نظر مدیر در جلسات ماهانه شورای معلمان در مورد مباحث و مشکلات رفتاری دانش آموزان صحبت شود.

۴- با ارائه برنامه های شاد واز پیش تعیین شده در کلاس و با نظر دانش‌آموزان و کنترل معلم همچنین استفاده ازبازی های کلاسی میزان اضطراب آن‌ها را می‌سنجیدم.

۵- مدیر و همکاران ارائه بازخوردهای تشویقی اخلاقی (کارت اخلاق)رااز طرف معاون آموزشی مفید می دانند.

۶- اکثر محققان توافق دارند که مبحث تقویت هیجانات مثبت و نیک زیستی و رابطه آن با موفقیت تحصیلی در دانش آموزان از مسائل مورد انتظار در جامعه پژوهشی است.

بخش نهم: اجرای راه حل‌های پیشنهادی و چگونگی نظارت بر آن

در اقدام اول با شرکت در جلسات انجمن اولیا و مربیان و همکاری عوامل آموزشی مدرسه شماره تلفن های والدین دانش آموزان را به صورت لیست درآوردم و از طریق پنل اس ام اس با آنها در ارتباط بودم. در این رابطه با آنها پیرامون جلسات تربیتی و آموزش اخلاقی چه در فضای مدرسه و چه در فضای مجازی هماهنگی ایجاد می کردم. در اقدام بعدی نرم افزار ها و برنامه های مرتبط آموزشی را در ارتباط با تقویت رفتارهای مثبت تهیه نموده و در قالب برنامه روزانه با اولیای دانش آموزان هماهنگ می نمودم.

بعد از این اقدام فایل های آموزشی مرتبط با تقویت هوش هیجانی را به صورت پاور پوینت و تولید محتوا در آورده و با دانش آموزان به صورت تعاملی به آموزش می پرداختم.

والدین نیز موظف بودند از طریق ارسال پیامک و یا در فضای مجازی نتایج حاصله را گزارش دهند.

اقدام بعدی آماده سازی تابلوی هیجانات مثبت بود. بدین صورت که خلاصه ای از راهکارهارا در تابلوی کلاس نصب کردم همچنین هرزمان که در دانش آموزان از نظر رفتاری و اخلاقی ویا تقویت نقاط قوت شخصیتی شان تغییری مشاهده می کردم بلافاصله برای تشویق و ایجادانگیزه درآنان ازکارت اخلاق ۱۰ امتیازی استفاده می کردم بدین صورت که با کسب حداقل ۵۰ امتیاز اخلاقی آنهارا به معاون پرورشی ارجاع می دادم تا مورد تشویق قراربگیرند و برای تقویت هیجانات مثبت شان جایزه ای نیز دریافت کنند.

با همکاری والدین به بچه‌ها کمک کردم تا لغات و عباراتی که بیان کننده هیجانات و احساسات می‌باشند را بیاموزند و بیان کنند. مثال: " دلشوره دارم، احساس ناامیدی می‌کنم، احساس شادی می‌کنم. این کار را باسؤال از آن‌ها می‌توان انجام داد. مثلاً " چه احساسی داری؟ آیا خوشحال شدی؟ و دانش‌آموز جواب خود را در قالب جمله بگوید نه با حرکت سر یا فقط یک کلمه.

- کمک شد تا احساسات و هیجانات دیگران را نام‌گذاری کنند (در حیاط مدرسه، در کلاس و کتاب‌های داستان): مثلاً: «دوستم از این که درس را یاد نگرفته احساس ناامیدی می‌کند». داستان‌هایی برای دانش‌آموزان توسط معلم یا به صورت گروهی توسط خود آن ها خوانده می شد که احساس قهرمان داستان را لمس کنند و بعد خواسته می‌شد احساس او را بیان کنند.

- ایده‌ی دیگری که به فکرم رسید این بود که از بچه‌ها خواستم احساسات خود را نقاشی کنند: «می‌توانی خشم خود را نقاشی کنی»؟ یا «وقتی می‌ترسی، قیافه‌ات چه شکلی می‌شود؟ آن را برایم نقاشی کن»!

- محیط و فضایی سرشار از احساس امنیت خاطر و حمایت برای بیان احساسات دانش‌آموزانم فراهم کردم.

- به بچه‌ها توضیح دادم که قبل از خشم، یک احساس دیگر وجود دارد: مثلاً وقتی در مسابقه می‌بازیم، اول احساس ناامیدی می‌کنیم، سپس عصبانی می‌شویم، یا وقتی مدادمان را قبل از املا گم می‌کنیم، اول می‌ترسیم بعد عصبانی می‌شویم و دوست خود را متهم به گم کردن مدادمان می‌کنیم. در این رابطه پس از مسابقات یا امتحانات و کارهای گروهی در رابطه با احساس واقعی که هنگام انجام کار باعث خشم دانش‌آموز می‌شد، صحبت می‌شد تا آن‌ها دلیل واقعی خشم خود را بیان کنند و کار به پرخاش نینجامد. بسته به نوع احساسات و هیجانات منفی دانش آموزان هرروز یکی از راهکارها را با یکدیگر تمرین می کردیم. زمان هایی که بچه ها مشق می نوشتند یا نقاشی و کاردستی انجام می دادند از راهکارهای شوخی بامغز مانند پخش موسیقی ملایم، یوگای خنده وغیره استفاده می کردم. هرزمان که دربین آن ها یأس و ناامیدی مشاهده می کردم توجه آنهارابه تابلوی هیجانات مثبت جلب می کردم و از آ ن ها می خواستم باتوجه به نوع احساس خود یکی ازراه حل ها را برای خودش انتخاب کند تا ازشر هیجان منفی اش خلاص شود وباحس خوب آ ن را جایگزین کند. با توجه به ارائه راه حل های پیشنهادی، به آ ن ها توضیح دادم که حالا هر کدام از شما یک جعبه ابزار روان شناسی دارید تا هرزمان که هیجانات منفی برشما غالب شد به دلخواه خود و بسته به موقعیت ازاین ابزارها برای کنترل این هیجانات استفاده کنید.

پس از مدت چهارماه دانش‌آموزان یاد گرفته بودند که احساسات واقعی خود را بیان کنند؛ احساسات خود را نام گذاری کنند؛ در ارتباط با دوستان، احساسات آن‌ها را بشناسند؛ احساس مسئولیت در قبال رفتارهای خود و دیگران داشته باشند؛ در مواجهه با مشکلات بهتر و سریع‌تر تصمیم می‌گرفتند؛ هر جا لازم بود حق را به دیگران می‌دادند؛ به جای پرخاش دوستان خود را درک می‌کردند و آنان را راحت‌تر می‌بخشیدند؛ شادی، رضایت و گرایش به کارهای گروهی نیز از نتایج اجرای این طرح بود.

بخش دهم: اهمیت تحقیق دراجرا

آموزش و پرورش نهادی است که زمینه‌ها و عواملی را برای فعلیت رساندن و شکوفا کـردن استعدادهای انسان و سوق دادن او به سوی اهداف مطلوب از طریق برنامه‌هـای سـنجیده و حساب شده فراهم می‌نماید. یکی از کارکردهای عمومی آموزش و پرورش، اجتماعی کـردن کودکان و نوجوانان است و مفاهیم عمده تربیـت اجتمـاعی آن از جملـه خودکفـایتی، ابـراز وجود، استقلال، خودپنداری، خودرهبری، رقابت، همکاری، نـوع‌دوسـتی، هویـت اجتمـاعی، تشخیص طلبی و دهها مؤلفه‌ی تربیتی دیگر که به نـوعی شخصـیت اجتمـاعی کودکـان را شکل می‌دهد، در همـین دوران آموزشـگاهی تحقـق مـی‌پـذیرد. (اکرامی،رضـا،۱۳۸۰) (۹) تربیت افراد کنجکاو، خلاق، مسئول، متکی به خود، علم جو، حرمت گذار، کار طلـب، وطـن خواه، صلح دوست، آزاد منش، معتقد و. . . همه و همه بستگی به وجود معلمانی شایسته‌ای دارد که خود در این زمینه‌ها الگو فراگیران باشند. ما به اندازه کافی مشاور نداریم، بـه ویـژه مشاورینی که در آموزش علوم جدید متبحر باشند، همچنین مـدارس مجهـز بـه تجهیـزات آموزشی کم داریم، بنابراین باید مؤلفه‌های آموزشی خود را تقویت و اصلاح کنیم. این کار را به چند روش می‌توان انجام داد:

۱. درونی نمودن ارزش‌ها از طریق تشویق جمعی دانش‌آموزان کـه، ایـن امـر موجـب وحدت گروهی می‌شود، یک دانش آموز را برجسته ننمایید و فقـط از او قـدردانی نکنید، بلکه از همه آن‌ها تقدیر شود، این امر منجربـه تقویـت انظبـاط معنـوی در دانش‌آموزان می‌شود و گروه‌بندی و قدرت نمایی در آنان کم می‌شود.

۲. توجه کامل به اظهار نظر دانش‌آموزان به نحوی که با دقت به سـخن آنـان گـوش دهد. مثال: وقتی دانش آموزی اظهارنظر می کند،معلم باادب و احترام به حـرف او گوش بدهدونظرات آن ها را بررسی کنـد نـه اینکـه بـی حوصـله باشـد. (خـاکی، ۵۸:۱۲۸۷)

۳. بهبود مشارکت اولیا و مربیان و تقویت ارتباط معلمان با اولیا و دانش آموزان به عنوان مثلث آموزشی و تربیتی مدرسه

۴. تدوین مستند سازی تجربیات در رابطه با تقویت هیجانات مثبت و موفقیت تحصیلی در دانش آموزان

۵. بهبود سطح آگاهی دانش آموزان و اولیا و کسب تجربیات بیشتر در رابطه با تقویت هیجانات مثبت

بخش یازدهم: توصیف وضع مطلوب، شواهد ۲

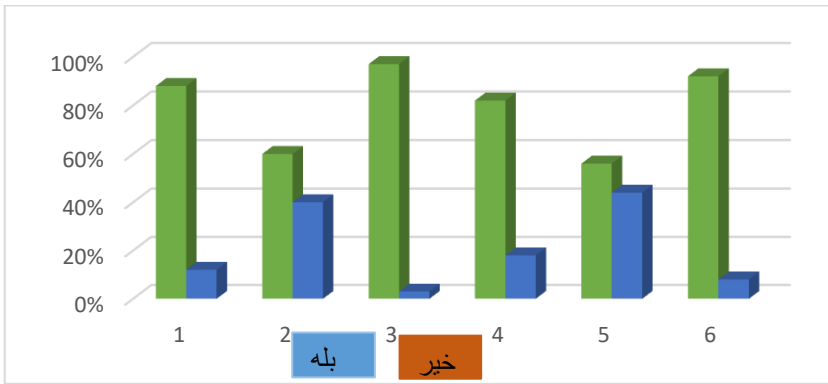
باتوجه به اینکه مدرسه تنهامکان یادگیری مهارت های اجتماعی – هیجانی برای بچه هایی است که از جانب خانواده حمایت نمی شوند بااجرای مراحل انجام شده شادابی و نشاط و احترام به یکدیگر را درکلاس مشاهده کردم. دراین مدت مدام با اولیا درارتباط بودم و از تأثیروکارایی بسزای این پژوهش وکاربردهای عملی آن در زندگی دانش آموزان خوش حال شدم. همه والدین با من توافق نظر داشتند در باره اینکه نیک زیستی کودکان اولویت آن هاست ضمن اینکه مدارس می توانند این مهارت ها رابدون به خطر انداختن موفقیت های تحصیلی آموزش دهند. دراین اقدام پژوهی دانش آموزان کاربرد مستقیم نتایج تحقیقات روان شناسی مثبت را درقالب طرح ها و ایده های جذاب آموختند وبا جان و دل آن رادرسراسر وجودخود نهادینه کردند. دراین مدت مشاهده شد که مشکلات رفتاری کاهش یافته اند درحالی که مهارت های نیک زیستی افزایش پیداکرده اند. درحین اجرای این پژوهش والدین دریافتند که این تغییرات بررفتار آن ها و دیگر اعضای خانواده نیز تأثیر مثبت گذاشته است. ازسوی دیگر،تغییرات در افکار ورفتاربسیاری از کودکان دیده می شود. این هم مواردی که باتوجه به مشاهدات والدین مطرح شده است:

- خشم سریع تر فروکش می کند
- رفتارهای مهربانانه اطراف خودرابهتر می بیند

- افزایش قدرشناسی نسبت به کسانی که از او مراقبت کرده اند
- کنترل بهتر خود، انعطاف پذیری بیشتر، افزایش خوش بینی
- واکنش طبیعی نسبت به تنفس آگاهانه

جدول۳: ارزیابی پاسخ والدین به سوالات پرسشنامه، مرحله دوم ۱۴۰۱/۱۴۰۲

پرسشنامه	بله	خیر
	درصد	درصد
آیا ازخوش بختی با فرزندتان صحبت می کنید؟	٪۸۸	٪۱۲
آیا درلحظات استرس زا،طنازی و شوخی می کنید؟	٪۶۰	٪۴۰
آیا صراحتا ابراز می کنید که از خوش بختی لذت می برید؟	٪۹۷	٪۳
آیا از لحظات فراغت و خوشی لذت می برید؟	٪۸۲	٪۱۸
آیا اززندگی فقط زمانی که مشکلی نیست لذت می برید؟	٪۵۶	٪۴۴
آیا مدام هیجان های منفی را بیان می کنید؟(این خوشی دوامی نخواهدداشت و. . .)	٪۸	٪۹۲



نمودار۴: ارزیابی پاسخ والدین به سوالات پرسشنامه، مرحله دوم ۱۴۰۱/۱۴۰۲

بخش یازدهم: ارزیابی نهایی و تعیین اعتبار اقدام

در تحقیقی که انجام دادم،به اهمیت آموزش معلمان درزمینه روان شناسی مثبت وآموزش مثبت پی بردم. معلمانی که برای ایجاد روابط خوب ومدیریت فضای هیجانی کلاس آموزش دیده اند، علاوه براحساس سرزندگی وموثربودن، ازفواید محیط مثبت ایجادشده بهره مند خواهندشد. به علاوه میان سرزندگی دانش آموزان و اشتیاق معلم درکلاس و همچنین انگیزه ذاتی آنان برای یادگیری هم بستگی وجوددارد. باتوجه به این تحقیقات انگیزه دانش آموزان وگرایش آنان نسبت به مدرسه دررفتارشان دیده می شد. روابط خوبی با یکدیگر پیداکرده بودند، نگرش آن ها نسبت به مدرسه مثبت تر شده بود شادی، شوخ طبعی احترام و اشتیاق درمیان آنان موج می زدو فضای بسیارخوبی در کلاس ایجادشده بود. این فضا منجر به ایجادهیجان های مثبت دربین دانش آموزان شده بود. با استفاده از اقداماتی که ذکرنمودم توانستم تا حد زیادی به دانش‌آموزان کمک کنم تا نقاط قوت خودرا بشناسند و آنهارا در زندگی روزمره به کاربرند. سلامت روان ونقاط قوت شخصیت را از طریق قصه گویی ارتقادادم. نسبت به اوایل سال و با مشاهداتی که انجام دادم و نظرسنجی از والدین متوجه بهبود رفتارهای مرتبط با سلامت مانندرژیم غذایی وورزش شدم. هوش اجتماعی و هیجانی آنها نیز افزایش پیداکرده بود.

نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد کـه آمـوزش روان شناسـی مثبـت توانسـته اسـت بـر پـرورش توانمندی ها، تغییر نگرش ونشان دادن راه هـای شادزیسـتن درنمونـه پـژوهش اثـر مثبـت بگذارد. به عبارتی روان شناسی مثبت نگر با توجه نمودن به شادکامی، خوش بینـی وتغییـر شیوه نگرش دانش آموزان دختر کلاس دوم به عنوان یک الگوی مناسب آموزشـی ومداخلـه ای توانسته است دربهبود حالت های روان شـناختی مثبـت آنـان موثرباشـد. روان شناسـی مثبت نگر باتأکید بر اهمیت داشتن معنا در زندگی وهمچنین با آموزش خوش بینی موجب بهبود رضایت اززندگی وکاهش افکار منفی می شود وبه توسعه ی حالت های مثبت کمـک می کند. این مثبت نگری موجب افزایش حالت های روان شناختی مثبت (توکـل بـه خـدا، خوش بینی، احساس کنترل، وطیفه شناسی، هدفمنـدی، امیـدواری) در آنـان شـده اسـت. آموزش مثبت نگری باتوجه به تأکید آن بر نقاط قوت پرورش آن ها و توجه آن به مفاهیمی مثل امید، قدرشناسی، اعتماد به نفس، بخشش، معنویت، هیجان های مثبت، توانسته اسـت درمتغیرهای پژوهش موثر واقع شود. به گونه ای که می توان گفـت آمـوزش مثبـت نگـری موجب افزایش حالت های روان شناختی مثبت دانش آموزان دختر کلاس دوم شده است. از دیدگاه علوم رفتاری وروان شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه ی تجربه درد یا شـادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ما نشأت می گیرد. هرچه که ما بـزرگ تـر، زیبـاتر و سالم تر فکر کنیم زندگی عینی خودمان را گسترده تر، عمیق تر و لذت بخش تر می کنـیم واین شیوه تفکرماست که زندگیمان را تعیین می کند. براساس این پژوهش تدریس مهارت های نیک زیستی بایدبخشی ازبرنامه های درسی مدارس باشد وآموزش مثبت راه رسیدن به شکوفایی است. ضمن این که که مداخله های روان شـناختی مثبـت در مدرسـه بـه بهبـود سلامت روان و پرورش بهزیستی روان کمک و رفتارهای مرتبط بـا سـلامت را افـزایش مـی دهد. همچنین استرس و اضطراب را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می‌دهند کودکانی که از نظر هیجانی سالم‌تر و باهوش‌تر هستند، ویژگی‌های زیـر را دارنـد: یادگیرنـدگان بهتـری هستند؛ مشکلات رفتاری کمتری دارند؛ درباره دیگران احساسات بهتـری دارنـد؛ در مقابـل

فشار همسالان بهتر مقاومت می‌کنند؛ خشونت کمتری دارنـد و قـادر بـه همـدلی بیشـتری هستند؛ در حل مشکلات و تعارض‌ها بهتر عمل می‌کننـد؛ رفتارهـای خـود تخریبـی (مثـل استفاده از مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی و. . .) کمتری دارند؛ دوستان بهتر و بیشتری دارند؛ بیشتر از دیگران قادرند هیجانات خود را کنترل کنند؛ خوشحال‌تر، سالم‌تر و موفق‌تـر از دیگران هستند. نیک زیستی وقتی آموزش داده شود باعث ارتقای شـناخت احساسـات و افزایش کنترل هیجانات، توانایی اداره‌ی مطلوب خلق و خـو و افـزایش تـوان حـل مسـأله و انعطاف‌پذیری فرد می‌گردد و نتیجه نهایی این که نیک زیسـتی و تقویـت هیجانـات مثبـت آموزش‌پذیر است و آموزش آن موجب شناخت خود و دیگران و کنترل هیجانات شـده و بـا توجه به جمعیت بالای دانش‌آموزان در کشور، نیازی واقعی در مدارس مـی‌باشـد. درتبیـین نتیجه این پژوهش می توان گفت که روان شناسی مثبت نگـر باتأکیـد بـر توانمنـدی هـا و وپرورش استعدادها توانسته است در بهبود عزت نفس و افزایش احساس و هیجانات مثبـت وتفکر مثبت موثرباشد. افزایش شادمانی و کاهش نگرش های ناکارآمد ازعواملی هستند کـه نشان دهنده سلامت روان افراداست. باتوجه به این که درروان شناسی مثبت نگر برافـزایش شادمانی و شادزیستن،اصلاح افکـا ر،اسـتفاده از نقـاط قـوت و توانمنـدی هـا تأکیـد شـده است،تمرینات و آموزش جلسات مثبت نگری موجب افزایش حالت های روان شناختی مانند شادکامی و نگرش مثبت،تأکید برتوانمندی ها و پرورش آن ها شده است.

- باکاشتن یک فکر،یک عمل را درو خواهیدکرد.
- باکاشتن یک عمل، یک عادت را درو خواهید کرد.
- باکاشتن یک عادت،یک شخصیت رادرو خواهید کرد.
- باکاشتن یک شخصیت،یک سرنوشت را درو خواهید کرد.

منابع و مآخذ

۱-ژولی بزینت، (۱۸۷۴). آموزش کودکان بر اساس روان شناسی مثبت. ترجمه یاسمین پروین شه، تهران:انتشارات ارجمند

۲- گلمن، دانیل (۱۹۹۵). هوش هیجانی. ترجمه پارسا، تهران: نشر رشد.

۳-ویکی پدیا

۴- خلعتبری، جواد؛کیخا فرزانه، مجتبی. (۱۳۹۰). " روش تحقیق"، تهران، نشر: ساد

۵-بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴). آیا می دانید هوش هیجانی یا بهره هیجانی چیست؟

۶- پورافکاری، نصرت‌اله (۱۳۷۳). فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی. تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.

۷- تصدیقی، محمّد علی. (۱۳۸۳). "موانع و چشم اندازهای آموزش و پرورش در راه جهانی شدن"، فصل نامه مدیریت در آموزش و پرورش، شماره ۳۷

۸- پاشا شریفی، حسن (۱۳۷۴). اصول روانسنجی و روان آزمایی. تهران: انتشارات رشد.

۹- کرامی، رضا (۱۳۸۰). آیا می‌دانید هوش هیجانی یا بهرهٔ هیجانی چیست؟ تهران: نشر موفقیت.

۱۰- سایت http://wikimohtava.com