

شناسایی مولفه‌های آموزش و پرورش مثبت‌گرا

علی زارع زردینی^۱، مریم براتعلی^۲

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۲۰ آذر ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: ۱۵ بهمن ۱۳۹۹

چکیده

هدف: آموزش و پرورش مثبت‌گرا رویکردی نوین در آموزش است که با تأکید بر تقویت منابع شناختی، هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان، هدف خود را ارتقای یادگیری، بهزیستی و شکوفایی شخصی قرار می‌دهد. هدف این پژوهش شناسایی مؤلفه‌های آموزش و پرورش مثبت‌گرا بود.

روش شناسایی: این پژوهش با رویکرد کیفی و به روش مطالعه اسنادی و به شیوه مرور منظم انجام و با استفاده از فن تحلیل محتوا تحلیل شده است. جامعه پژوهش شامل منابع چاپی، غیر چاپی و دیجیتالی مرتبط با آموزش و پرورش مثبت‌گرا و روانشناسی مثبت‌گرا بود. یافته‌های پژوهش از طریق ابزار فیش‌برداری، با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با کلیدواژه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش و پرورش مثبت‌گرا و با استفاده از کتاب‌ها و سایت‌های معتبر علمی در دسترس نظیر Elsevier, PubMed, google scholar, Science Direct از سال ۲۰۰۰ تا سال ۲۰۱۸ جمع‌آوری شد. سپس یافته‌های حاصل با استفاده از تحلیل محتوای استقرایی تحلیل و روایی آن با ضریب لاوشه محاسبه گردید.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش منجر به شناسایی ۱۷ مؤلفه کلیدی امید، خوش‌بینی، معنویت، شادی، هدف‌گزینی، قدردانی، هیجان مثبت، عفو (بخشش)، تاب‌آوری، خلق مثبت، انعطاف‌پذیری، روابط مثبت، ورزش، توجه به توانمندی‌ها، نیکوکاری و هنر شد.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش تأکید دارد که آموزش مبتنی بر این مؤلفه‌ها می‌تواند با تقویت انگیزه، افزایش تمرکز، بهبود مهارت‌های اجتماعی و خلاقیت، عملکرد تحصیلی و رشد شخصی دانش‌آموزان را به‌طور قابل‌توجهی ارتقا دهد. این چارچوب می‌تواند راهنمای طراحی برنامه‌های درسی و مداخلات آموزشی مبتنی بر روانشناسی مثبت در مدارس باشد.

کلمات کلیدی: آموزش مثبت‌گرا، امید، شادی، هیجان مثبت، تاب‌آوری، روانشناسی مثبت، یادگیری، رشد شخصی

^۱ دانشجوی دکتری، گروه برنامه‌ریزی درسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

^۲ استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. maryambaratali@iau.ac.ir

بیان مسئله

تحوالات پرشتاب اجتماعی، فرهنگی و فناورانه در عصر حاضر، نظام‌های آموزشی را با چالش‌های متعددی در زمینه پاسخگویی به نیازهای روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی یادگیرندگان مواجه ساخته است. در چنین شرایطی، صرف تمرکز بر انتقال دانش و توسعه مهارت‌های شناختی، بدون توجه به ابعاد هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی رشد فراگیران، نمی‌تواند زمینه‌ساز تربیت انسان‌های توانمند و برخوردار از سلامت روان باشد. شواهد حاکی از آن است که افزایش مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، ناامیدی، کاهش رضایت از زندگی و افت بهزیستی روان‌شناختی در میان دانش‌آموزان و دانشجویان، سلامت روانی نسل جوان را در معرض تهدید قرار داده است؛ به‌گونه‌ای که در سال‌های اخیر شاهد گسترش آسیب‌هایی نظیر افسردگی، اعتیاد و حتی خودکشی در میان نوجوانان و جوانان بوده‌ایم. این مسئله بیانگر آن است که نظام‌های آموزشی، علاوه بر ارتقای توانایی‌های علمی، باید به پرورش ابعاد مثبت شخصیت و توانمندی‌های روان‌شناختی یادگیرندگان نیز توجه جدی داشته باشند (Atehpour et al, 2014).

در این راستا، روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یکی از جریان‌های نوین در حوزه روان‌شناسی، باهدف مطالعه علمی عواملی که به شکوفایی افراد و جوامع کمک می‌کنند، مطرح شده است. این رویکرد به‌جای تمرکز صرف بر آسیب‌ها و اختلالات، بر شناسایی و تقویت نقاط قوت انسانی، تجارب مثبت و ظرفیت‌های بالقوه افراد تأکید دارد و می‌کوشد کیفیت زندگی را از طریق پرورش هیجان‌های مثبت، نگرش‌های سازنده و رفتارهای انطباقی ارتقا دهد (White, 2015؛ Magyar moe, 2014). به اعتقاد Seligman و Csikszentmihalyi (۲۰۱۴)، روان‌شناسی مثبت‌گرا در سطح ذهنی بر تجارب مثبتی همچون بهزیستی، رضایت از زندگی، امید، خوش‌بینی و شادکامی تمرکز دارد، در سطح فردی به پرورش ویژگی‌هایی نظیر شجاعت، پشتکار، بخشش، اصالت، معنویت و خرد می‌پردازد و در سطح اجتماعی نیز به تقویت فضیلت‌های شهروندی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی توجه می‌نماید (Magyar moe, 2014). Seligman و Petersen (۲۰۰۴) نیز روان‌شناسی مثبت‌گرا را مطالعه علمی آنچه زندگی را ارزشمند می‌سازد، تعریف کرده اند (White, 2016). همچنین، Ramachandram (2016)، این رویکرد را به‌عنوان چارچوبی جامع برای ارتقای سلامت روان معرفی کرده‌اند که از طریق تمرکز بر هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های انسانی، به توسعه دانش موجود در زمینه اختلالات روانی کمک می‌کند.

کاربرد اصول و یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در حوزه تعلیم و تربیت، منجر به شکل‌گیری رویکردی نوین تحت عنوان آموزش و پرورش مثبت‌گرا شده است. این رویکرد با هدف آموزش مهارت‌ها و ذهنیت‌هایی که به شکوفایی، تاب‌آوری و تحقق توانمندی‌های فردی منجر می‌شوند، به دنبال ایجاد تعادل میان توسعه مهارت‌های تحصیلی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی است (Norrish, 2015). از نظر سلیگمن، آموزش و پرورش مثبت‌گرا ترکیبی از آموزش سنتی متمرکز بر پیشرفت تحصیلی و راهبردهایی است که به ارتقای سلامت روان و بهزیستی یادگیرندگان کمک می‌کنند (Norrish et al, 2013). در همین راستا، White و Waters (۲۰۱۵) آموزش و پرورش مثبت‌گرا را اصطلاحی چتری برای توصیف مداخلات و برنامه‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌دانند که با هدف ارتقای بهزیستی دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی طراحی و اجرا می‌شوند (White & Waters, 2015). همچنین، Green و همکاران (۲۰۱۱)، آموزش و پرورش مثبت‌گرا را کاربرد عملی اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا در نظام آموزشی تعریف کرده‌اند.

آموزش و پرورش مثبت‌گرا تلاش می‌کند تا اطمینان حاصل شود که رشد توانایی‌های علمی یادگیرندگان در کنار توسعه ویژگی‌های شخصیتی و فضیلت‌های اخلاقی همچون احترام، عدالت، شهامت، انضباط، تلاش و استقامت صورت می‌گیرد (White, 2016). این رویکرد با بهره‌گیری از ساختارها و راهبردهای مبتنی بر شواهد، به تسهیل و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان از طریق تقویت هیجان‌ها، شناخت‌ها و رفتارهای مثبت می‌پردازد و زمینه افزایش شکوفایی انسانی در محیط‌های آموزشی را فراهم می‌سازد (Gokcen, 2013). گرین و همکاران نیز آموزش و پرورش مثبت‌گرا را به‌کارگیری دانش مرتبط با بهزیستی در محیط‌های آموزشی با هدف افزایش انعطاف‌پذیری روانی دانش‌آموزان، کارکنان و جامعه مدرسه می‌داند (Green et al, 2011).

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر رویکرد مثبت‌گرا می‌توانند از طریق افزایش هیجان‌ها، افکار و رفتارهای مثبت، به کاهش افسردگی و اضطراب و در مقابل، به افزایش شادکامی، امید، عزت‌نفس و خودکارآمدی منجر شوند (Lee, 2017؛ Lyubomirsky & Layous, 2013). همچنین، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند با تقویت روابط بین‌فردی، ارتقای ادراک مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی، در پیشگیری و درمان اختلالات روانی نقش مؤثری ایفا کند (Sin & Lyubomirsky, 2009). افزون بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزایش بهزیستی روان‌شناختی نه‌تنها موجب بهبود سلامت روانی می‌شود، بلکه با یادگیری مؤثرتر و عملکرد تحصیلی بهتر نیز ارتباط

معناداری دارد (Ruini, 2017). از سوی دیگر، آموزش و پرورش مثبت گرا می تواند با کاهش افسردگی (Mirhashemi et al, 2015)، کاهش رفتارهای خود آسیب رسان (Ching, 2016)، افزایش شادکامی و رضایت از زندگی (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) و مقابله مؤثر با استرس (Willamson & Cullingford, 1998)، زمینه موفقیت تحصیلی و اجتماعی یادگیرندگان را فراهم آورد (Lyubomirsky et al, 2005).

با وجود شواهد فزاینده در خصوص اثربخشی برنامه های آموزش و پرورش مثبت گرا در ارتقای بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی فراگیران، بررسی ادبیات پژوهش نشان می دهد که اغلب مطالعات انجام شده، بر ارزیابی پیامدهای این رویکرد تمرکز داشته و کمتر به تبیین ساختار مفهومی، عناصر و مؤلفه های بنیادین آن در بستر برنامه های آموزشی پرداخته اند. این در حالی است که طراحی و استقرار اثربخش برنامه های درسی مبتنی بر آموزش و پرورش مثبت گرا، مستلزم شناسایی دقیق ابعاد و مؤلفه های اساسی این رویکرد است. فقدان چارچوبی منسجم در خصوص عناصر تشکیل دهنده آموزش و پرورش مثبت گرا، می تواند فرآیند برنامه ریزی، اجرا و ارزشیابی مداخلات آموزشی مبتنی بر این رویکرد را با محدودیت مواجه سازد.

از این رو، با توجه به اهمیت ارتقای بهزیستی روان شناختی در کنار پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان و نقش بالقوه آموزش و پرورش مثبت گرا در تحقق این هدف، ضرورت دارد تا مؤلفه ها و عناصر اساسی این رویکرد در محیط های آموزشی به صورت نظام مند شناسایی و تبیین شوند. بر این اساس، پژوهش حاضر درصدد است تا با اتکا به مبانی نظری و یافته های پژوهشی موجود، به شناسایی مؤلفه های آموزش و پرورش مثبت گرا پرداخته و زمینه لازم برای طراحی و توسعه برنامه های درسی مبتنی بر ارتقای شکوفایی و بهزیستی یادگیرندگان را فراهم آورد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر رویکرد، کیفی است. هدف مطالعه، شناسایی و تبیین مؤلفه های آموزش و پرورش مثبت گرا بر اساس تحلیل نظام مند متون نظری و پژوهشی این حوزه بوده است. با توجه به ماهیت اکتشافی سؤال پژوهش و ضرورت استخراج مفاهیم از داده های متنی، از روش تحلیل محتوای کیفی با رویکرد استقرایی استفاده شد.

جامعه اسنادی پژوهش شامل کلیه منابع علمی مرتبط با روان شناسی مثبت گرا و آموزش و پرورش مثبت گرا در بازه زمانی ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۷ بود. نمونه گیری به صورت هدفمند انجام شد. منابع از طریق جستجو در پایگاه های اطلاعاتی معتبر بین المللی شامل Springer، Google Scholar، Scopus، ScienceDirect و PubMed گردآوری شدند. کلیدواژه های اصلی جستجو عبارت بودند از: Positive Education و Positive Psychology. همچنین در فرآیند جستجو، از نام پژوهشگران برجسته حوزه آموزش و پرورش مثبت گرا استفاده شد؛ و انتخاب منابع تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ بدین معنا که با تحلیل منابع جدید، مفهوم یا کد تازه ای به چارچوب در حال شکل گیری افزوده نمی شد و داده های جدید صرفاً تأییدکننده یافته های پیشین بودند.

واحد تحلیل در این پژوهش مضمون بود و تحلیل داده ها و کدگذاری با استفاده از تحلیل محتوای استقرایی ابتدا داده ها مطالعه و کدگذاری اولیه انجام شد سپس کدهای مشابه دسته بندی و در زیر یک مقوله واحد نام گذاری شدند. در مراحل بعدی تحقیق نیز این مقولات با یکدیگر مقایسه شدند و تعدادی که نزدیکی بیشتری داشتند در زیر یک مقوله عام تری قرار گرفتند.

واحد تحلیل در این پژوهش مضمون بود و تحلیل داده ها و کدگذاری با استفاده از تحلیل محتوای استقرایی ابتدا داده ها مطالعه و کدگذاری اولیه انجام شد سپس کدهای مشابه دسته بندی و در زیر یک مقوله واحد نام گذاری شدند. در مراحل بعدی تحقیق نیز این مقولات با یکدیگر مقایسه شدند و تعدادی که نزدیکی بیشتری داشتند در زیر یک مقوله عام تری قرار گرفتند.

برای افزایش اعتبار یافته ها از معیارهای رایج در پژوهش های کیفی استفاده شد. باورپذیری از طریق مطالعه مکرر منابع، استناد به شواهد متنی در استخراج مفاهیم و بازبینی مستمر کدها تأمین گردید. اطمینان پذیری از طریق مستندسازی دقیق مراحل جستجو، انتخاب منابع و فرآیند کدگذاری تضمین شد تا امکان پیگیری مسیر تحلیل فراهم باشد. همچنین تلاش شد با اتخاذ رویکرد استقرایی و مقایسه مستمر داده ها، از تحمیل پیش فرض های نظری بر داده ها جلوگیری شود و تأیید پذیری نتایج افزایش یابد. جهت تبیین روایی محتوای نتایج به دست آمده، از نظر ۱۵ نفر از متخصصان روان شناسی و برنامه ریزی درسی و با به کارگیری ضریب توافقی لاوشه (CVR) استفاده گردید و روایی آن تأیید شد.

¹ Lawshe

² Content Validity Ratio

درنهایت، چارچوب مفهومی حاصل از تحلیل داده‌ها به‌عنوان مجموعه‌ای از مؤلفه‌های آموزش و پرورش مثبت‌گرا استخراج و سازمان‌دهی شد.

یافته‌ها

به‌منظور شناسایی مؤلفه‌های آموزش و پرورش مثبت‌گرا، تحلیل کیفی منابع مکتوب و دیجیتال مرتبط با روان‌شناسی مثبت‌گرا و کاربردهای آن در حوزه تعلیم و تربیت انجام شد. پس از مطالعه متون تخصصی و استخراج گزاره‌های معنادار مرتبط با سؤال پژوهش، فرایند کدگذاری باز صورت گرفت که در مجموع به استخراج تعداد قابل‌توجهی از کدهای اولیه منجر شد. در ادامه، کدهای مشابه و هم‌پوشان از طریق مقایسه مستمر ادغام و در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شدند. تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش و پرورش مثبت‌گرا مفهومی چندبعدی است که مجموعه‌ای از تجارب ذهنی مثبت، هیجان‌های سازنده، توانمندی‌های فردی، روابط اجتماعی مثبت، معنا و هدفمندی، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، مجذوبیت و شرایط محیطی و آموزشی حمایتگر را در برمی‌گیرد.

جدول ۱: نمونه کدها، مضامین و مؤلفه‌های آموزش و پرورش مثبت‌گرا

شماره کد	نمونه جملات	مضامین کلیدی	مؤلفه اصلی
8, 45, 95, 165	امید به آینده و انتظار دستیابی به اهداف موجب پایداری در تلاش‌های تحصیلی می‌شود.	امید به آینده، انتظار موفقیت، انگیزه	امید
105, 425, 444	نگرش مثبت نسبت به رویدادهای آینده با سازگاری روان‌شناختی همراه است.	انتظار پیامد مثبت، نگرش سازنده	خوش‌بینی
675, 678, 725, 732	تجربه معنای زندگی از طریق باورهای معنوی با بهزیستی روانی مرتبط است. معنویت و مذهب موجب بهبود روحیه شخصی می‌شود	معنا در زندگی، تمرین معنویت	معنویت
46, 183, 184, 185	هیجانان لذت‌بخش در تعاملات اجتماعی موجب ارتقاء کیفیت زندگی می‌شود. کاهش شادی موجب آسیب‌پذیری در بیماری‌هاست. بین شادی و یادگیری ارتباط دوطرفه وجود دارد.	تجربه شادی در تعاملات، شادی و سلامت، شادی و یادگیری	شادی
99, 115, 116, 235	اهداف مشخص نقش مؤثری در هدایت رفتار و تلاش فرد دارد. داشتن هدف با بهزیستی ارتباط دارد	تعیین هدف، دستیابی به اهداف ارزشمند، هدف داشتن	هدف‌گزینی
53, 348, 352, 356	تمرین قدردانی با افزایش رضایت از زندگی و روابط اجتماعی همراه است.	تمرین قدردانی، تأثیر مثبت اجتماعی	قدردانی
39, 716, 407	بخشش دیگران با کاهش هیجانان منفی و افزایش سلامت روان مرتبط است.	بخشش ارادی، عفو، سلامت روان	بخشش (عفو)
100, 101, 109, 537	هیجانان مثبت موجب گسترش منابع شناختی و رفتاری فرد می‌شود	افزایش منابع شخصی، تاب‌آوری، خلاقیت	هیجانان مثبت
210, 214, 389	توانایی مقابله با موقعیت‌های دشوار نشان‌دهنده سازگاری در شرایط فشار است. تاب‌آوری موجب همبستگی اجتماعی می‌شود	مقابله مؤثر با فشار، فواید تاب‌آوری	تاب‌آوری
320, 333, 341	خلق مثبت با افزایش کارآمدی فردی و مشارکت در فعالیت‌ها همراه است.	احساس رضایت، خلق مثبت	خلق مثبت
692, 750, 116	انعطاف در مواجهه با تغییرات موجب انطباق بهتر با شرایط جدید می‌شود. سلامت با انعطاف‌پذیری ارتباط دارد.	توانایی سازگاری، مدیریت تغییر، ارتباط انعطاف‌پذیری با سلامت	انعطاف‌پذیری

روابط مثبت	حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی	روابط خوب با دوستان و همکاران، حس تعلق و انگیزه دانش آموزان را افزایش می دهد.	137, 561, 768
ورزش	فعالیت بدنی، بهبود عملکرد، انرژی	ورزش باعث می شود تمرکز و انرژی بیشتری برای یادگیری داشته باشند.	173, 329, 660
توجه به توانمندی ها	شناخت نقاط قوت،	وقتی توانایی هایشان بشناسند، اعتماد به نفس بیشتری دارند.	402, 418, 422
نیکوکاری	رفتار نوع دوستانه،	رفتارهای نوع دوستانه موجب ارتقاء روابط اجتماعی می شود. نوع دوستی به سلامتی کمک می کند.	
هنر و موسیقی	فواید موسیقی، تجربه هنری	موسیقی موجب افزایش انگیزه درونی می شود. موسیقی موجب افزایش خلق مثبت کوتاه مدت می شود. مشارکت در فعالیت های هنری موجب درگیری شناختی در فرایند یادگیری می شود.	566, 191, 516
غرقگی (Flow)	لذت بردن از حال، غرق شدن در فعالیت، تمرکز کامل، رضایت از فرایند	ما از هر کاری که در حال انجام آن هستیم به خاطر خود آن لذت ببریم. هنگامی که مردم غرقگی را تجربه می کنند، آن ها گزارش می دهند ۱- اهداف روشن و پیشرفت در جهت دستیابی به آن ها؛ ۲- تمرکز بالا، بی دردر آسان، توجه و تمرکز در طول فعالیت ۳- حس سرعت گذر زمان و از دست دادن خود آگاهی ۴- تعادل بین چالش های فعالیت و توانایی آن ها برای مقابله با چالش ها	540, 542, 543

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تحلیل مؤلفه های آموزش و پرورش مثبت گرا و بررسی نقش آن ها در ارتقای یادگیری و بهزیستی فراگیران انجام شد. یافته های این پژوهش نشان می دهد که آموزش و پرورش مثبت گرا شامل ۱۷ مؤلفه اصلی است: امید، خوش بینی، معنویت، شادی، هدف گزینی، قدردانی، هیجان مثبت، عفو (بخشش)، تاب آوری، خلق مثبت، انعطاف پذیری، روابط مثبت، ورزش، توجه به توانمندی ها، نیکوکاری و هنر. هر یک از این مؤلفه ها، با توجه به منابع روانشناسی مثبت و یافته های نورویبولوژیکی، نقش مستقلی در ارتقای منابع شناختی، هیجانی و اجتماعی دانش آموزان دارند و در تعامل با سایر مؤلفه ها، زمینه ساز شکوفایی و بهزیستی فراگیران می شوند.

مقایسه این مدل با مدل های پیشین نشان داد که مؤلفه هایی مانند روابط مثبت، نقاط قوت، اهداف و انعطاف پذیری با چارچوب Noble and McGrath (۲۰۱۵) همخوانی دارد؛ اما مؤلفه های امید، خوش بینی، معنویت، شادی، قدردانی، هیجان مثبت، بخشش، تاب آوری، خلق مثبت، ورزش، نیکوکاری و هنر به عنوان عناصر مستقل، تفاوت مدل حاضر با مدل های پیشین را مشخص می کند. همچنین، در مدل نوریش و همکاران، شادی، امید و قدردانی تحت عنوان «احساسات مثبت» قرار گرفته اند، در حالی که در مدل حاضر هر یک به عنوان مؤلفه ای مستقل تعریف شده است. این تفاوت نشان دهنده این است که پژوهش حاضر بیشتر بر فرآیندها و عناصری تمرکز دارد که مستقیماً به شکوفایی، انگیزه و رشد فردی منجر می شوند، در حالی که مدل های پیشین غالباً وجه غایت یا دستاوردهای نهایی را ملاک قرار داده اند.

یکی از مؤلفه های کلیدی آموزش و پرورش مثبت گرا، امید است. امید به عنوان نیروی فعال و پیش بینانه، افراد را قادر می سازد تا حتی در مواجهه با اهداف چالش برانگیز، مسیر پیشرفت و یادگیری را دنبال کنند (Lane & Chapman, 2011). پژوهش ها نشان می دهد که آموزش امید از طریق تمرین هایی مانند سپاس و قدردانی، تفکر خوش بینانه و بازنمایی تجارب مثبت، توانایی افراد را در تصمیم گیری، حفظ انگیزه و مقابله با موانع افزایش می دهد و موجب ارتقای عملکرد تحصیلی و رشد شخصی می شود (Cheavens et al, 2006).

خوش‌بینی به عنوان مؤلفه‌ای مکمل امید، با ایجاد انتظارات مثبت و تمرکز بر جنبه‌های سازنده تجربه، توانایی افراد را برای مشاهده فرصت‌ها و استفاده بهینه از منابع افزایش می‌دهد. پژوهش حاضر نشان داد که دانش‌آموزان خوش‌بین، در مقابله با چالش‌ها، یادگیری فعالانه و عملکرد بهتر در تحصیل موفق‌ترند که با یافته‌های Seligman (۲۰۰۶)، Leimon & McMahon (۱۳۹۴) و Fredrickson (۲۰۰۱) همخوانی دارد.

معنویت یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی است که در همه فرهنگ‌ها و مذاهب جایگاه ویژه‌ای دارد و با ایجاد معنا در زندگی، توانمندی‌های روانی، اجتماعی و اخلاقی افراد را تقویت می‌کند. یافته‌ها نشان داد که معنویت با ارتقای احساس تعلق، کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری، زمینه‌ساز یادگیری عمیق و بهزیستی کلی دانش‌آموزان است (Seligman et al, 2006).

شادی و هیجان مثبت از دیگر مؤلفه‌های مهم هستند که با ایجاد منابع شناختی و ذهنی، به تقویت توجه، خلاقیت و توانایی حل مسئله کمک می‌کنند. تجربه شادی و هیجان مثبت موجب بهبود تصمیم‌گیری، ارتقای انگیزه درونی و افزایش تاب‌آوری می‌شود و تأثیر مستقیمی بر یادگیری فعال و انتقال مهارت‌ها به محیط خارج از مدرسه دارد (Zupsic, 2016).

قدردانی و بخشش به عنوان مؤلفه‌های اخلاقی-اجتماعی، با کاهش تمرکز بر هیجانات منفی و افزایش حس تعلق اجتماعی و سلامت روانی، یادگیری و روابط میان فردی را تقویت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرین قدردانی و بخشش، باعث کاهش فشار روانی، کنترل بهتر هیجانات و افزایش منابع ذهنی و اجتماعی مثبت در دانش‌آموزان می‌شود (Enright, 2011).

تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری از دیگر مؤلفه‌های کلیدی هستند که توانایی فرد برای مقابله با شرایط دشوار و اصلاح مسیر یادگیری و اهداف شخصی را افزایش می‌دهند. این مؤلفه‌ها با تقویت مهارت‌های حل مسئله، مدیریت استرس و ارتقای انگیزه، نقش مهمی در موفقیت تحصیلی و رشد شخصی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند (Zautra et al, 2010; Noble & McGrath, 2015).

خلق مثبت و روابط مثبت بهبود تعاملات اجتماعی، ارتقای مهارت‌های ارتباطی و افزایش مشارکت فعال دانش‌آموزان را فراهم می‌کنند و با ایجاد محیط یادگیری سالم، زمینه‌ساز شکوفایی عاطفی و شناختی فراگیران هستند (Seligman, 2011; Leimon & McMahon, 2015).

توجه به توانمندی‌ها، ورزش، نیکوکاری، غرقگی، هنر و موسیقی به تقویت منابع شناختی و هیجانی کمک می‌کنند و با افزایش تمرکز، انگیزه، شادی و غرقگی ذهنی (Flow) یادگیری عمیق را تسهیل می‌کنند. این مؤلفه‌ها علاوه بر ایجاد رضایت و شادمانی، به توسعه مهارت‌های فردی، تعاملات اجتماعی و خلاقیت فراگیران نیز منجر می‌شوند (McDermott & Snyder, 2004; Ateshpour et al, 2014).

در مجموع، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش و پرورش مثبت‌گرا با تمرکز بر مؤلفه‌های فوق، چارچوبی جامع و عملی برای ارتقای یادگیری، رشد شخصی و بهزیستی روانی-اجتماعی دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. تعامل و هم‌افزایی میان این مؤلفه‌ها، باعث تقویت اثربخشی آموزش و فراهم شدن زمینه برای شکوفایی پایدار و توسعه همه‌جانبه فراگیران می‌شود. این پژوهش، علاوه بر ارائه چارچوب نظری، پیشنهادهایی برای طراحی برنامه‌های درسی و مداخلات آموزشی مبتنی بر روانشناسی مثبت ارائه می‌دهد که می‌تواند در مدارس و محیط‌های یادگیری به کار گرفته شود و منجر به ارتقای عملکرد تحصیلی و بهزیستی دانش‌آموزان گردد.

References

- American School Counselor Association. (2005). *The ASCA national model: A framework for school counseling programs* (2nd ed.). Alexandria, VA: Author.
- Ateshpour, H. Zvari, G. Kazemi, A. (2014) *Be Positive: Positive Psychology (From Negative to Positive)*, Haier Publications.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 135–149). Hoboken, NJ: Wiley.
- Enright, R. (2011). *Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education*, Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue Pontifical University Della Santa Croce Rome, Italy. https://www.researchgate.net/profile/Robert-Enright-2/publication/266879605_Psychological_Science_of_Forgiveness_Implications_for_Psychotherapy_and_Education/links/54ecccfb0cf27fbfd7719812/Psychological-Science-of-Forgiveness-Implications-for-Psychotherapy-and-Education.pdf
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and- build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gokcen, Nesrin, (2013) *Towards A Context-Specific Theory OF Flourishing: Explorations ON The Meaning, Measurement, And Policy Implications OF Flourishing In HIGHER Education*, Submitted In Partial Fulfilment Of The Requirements Of The University Of East London For The Degree Of Doctor Of Philosophy. https://repository.uel.ac.uk/download/61704bd7af68b61165be770ce60b5a6f06d937dd19084437ee2f11da3669f5da/2304488/2013_PhD_Gokcen.pdf
- Green, S., Oades, L., & Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. In G. M. Slemp et al. (Eds.), *Positive psychology in education*. Dordrecht: Springer
- Lane, Forrest. C; Chapman, Natasha H. (2011). The Relationship of Hope and Strength's Self-Efficacy to the Social Change Model of Leadership. *Journal of Leadership Education*, v10 n2 p116-137 Sum 2011 <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.12806/V10/I2/RF6/full/pdf>
- Lee, Jeong-Kyu(2017) *Happiness and Ethical Values in Higher Education* available at: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED573755.pdf>
- Leimon, A & McMahan , G. (2015). *Positive Psychology for Dummies*. (F. Moghadam). Avand Danesh. (Original work published 2009).
- Lyubomirsky S, King L, Diener Ed. 2005. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131 (6): 803-855. doi: 10. 1037/0033-2909. 131. 6. 803.
- Lyubomirsky S, Layous K. 2013. How do simple positive activities increase wellbeing? *Association for Psychological Science*, 22 (1): 57– 62.
- Magyar moe, J. (2014). *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions* 1st Edition. Ebook isbn:9780080923017. 200page (A. Foroghee, G. Aslani, & S. Rafiee). Ketab Argmand. (Original work published 2009).

- McDermott, D. & Snyder C R (2004). *The Great Big Book of Hope*. ISBN:1-57224-212-4. (F. Foruod). Sabine. (Original work published 2000).
- Mirhashemi, Dr. Malek, Moslehi Jooybari, Sharifi, & Dr. Nastaran. (2015). The effectiveness of coping skills training with a positive cognitive behavioral approach on the happiness of high school students with adjustment problems. *Quarterly Journal of Teaching and Learning Research*, Bojnourd Azad University, 10(42), 54-71. (In Persian) <https://sanad.iau.ir/Journal/educ/Article/941454>
- Noble and McGrath(2015). PROSPER: A New Framework for Positive Education. *Psych Well-Being* (2015) 5:2 DOI 10.1186/s13612-015-0030-2 <https://link.springer.com/article/10.1186/s13612-015-0030-2>
- Norrish, J. M; Williams, P; O'Connor, M; & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. doi:10.5502/ijw.v3i2.2. <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/download/250/358>
- Norrish, J. M. (2015). *Positive education: the geelong grammar school journey*. Oxford Positive Psychology Series.
- Peterson, C; & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. London: Free Press.
- Seligman, M. E. P; Rashid, T; and Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61 (1), 774-788 <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Seligman, M. E; & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An introduction* (pp. 279-298). Netherlands: Springer
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- White M. (2015). *Evidence-Based Approaches in Positive Education*. South Australia. ISBN 978-94-017-9666-8 ISBN 978-94-017-9667-5 (eBook) DOI 10.1007/978-94-017-9667-5
- White, M. (2016). Why won't it Stick? Positive Psychology and Positive Education. *The Journal of Psychology of Well-Being*. DOI 10.1186/s13612-016-0039-1. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13612-016-0039-1>
- White, M. A; & Waters, L. E. (2015). A case study of 'The Good School:' Examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69-76 <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17439760.2014.920408>
- Williamson, I; & Cullingford, C. (1998). Adolescent alienation, its correlates and consequence, *Educational Studies*, 24, 333-343. <https://doi.org/10.1080/0305569980240306>
- Yuk Ching, Sylvia Kwok Lai(2016). Positive Education Calls for Immediate Attention. *iMedPub Journals Acta Psychopathologica* ISSN 2469-6676, Vol. 2 No. 2: 17 <https://www.primescholars.com/articles/positive-education-calls-for-immediate-attention.pdf>

- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). A new definition of health for people and communities. Handbook of adult resilience, 1.
- Zupsic D. (2016), Exploring the Values of Education Using Student Viewpoints to Redesign the Educational Structure to Achieve Optimal Experiences, Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education in Educational Leadership. Youngstown State University May, 201. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=ysu1472465787
- Ruini, C.(2017) Positive Psychology in the Clinical Domains. ISBN 978-3-319-52110-7 ISBN 978-3-319-52112-1 (eBook) DOI 10.1007/978-3-319-52112-1 https://psikologi.unmuha.ac.id/wp-content/uploads/2020/02/1_Positive-Psychology-in-the-Clinical-Domains_-Research-and-Practice-20170.pdf
- Ramachandram, V. (2016). Positive education and higher achievers role of positive psychology. Indian Journal of Health and Wellbeing 2016,7(8),848-850

Identification of Positive Education Components

Ali Zare Zardini¹

Maryam Barat Ali^{2*}

Abstract

Objective: Positive education is a contemporary approach to schooling that emphasizes strengthening students' cognitive, emotional, and social resources, with the aim of enhancing learning, well-being, and personal flourishing. The present study sought to identify the core components of positive education.

Method: This qualitative study was conducted using a documentary research approach and a systematic review method, and the data were analyzed through content analysis. The research population included printed, non-printed, and digital resources related to positive education and positive psychology. The research findings were selected through purposive sampling using a note-taking technique and collected from 2000 to 2018 using the keywords *positive psychology* and *positive education* from accessible and معتبر academic databases such as Elsevier, PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect. The extracted data were then analyzed using inductive content analysis, and their validity was assessed using Lawshe's content validity ratio (CVR).

Results: The findings led to the identification of 17 key components: hope, optimism, spirituality, happiness, goal setting, gratitude, positive emotions, forgiveness, resilience, positive mood, flexibility, positive relationships, physical activity, strengths-based focus, altruism, and art.

Discussion and Conclusion: The results indicate that education grounded in these components can significantly improve students' academic performance and personal development by enhancing motivation, increasing concentration, and improving social skills and creativity. This framework can serve as a guide for designing curricula and educational interventions based on positive psychology in schools.

Keywords: Positive education, hope, happiness, positive emotion, resilience, positive psychology, learning, personal growth.

¹ PhD Student, Department of Curriculum Planning, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

² Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran. maryambaratali@iau.ac.ir