

## آموزش خوش بینی (پیامدها، روش ها و راه کارها)

سیده فاطمه حسینی، دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه بیرجند

([sfatemehosieni@gmail.com](mailto:sfatemehosieni@gmail.com))

هادی پورشافعی، دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه بیرجند

([hpourshafei@birjand.ac.ir](mailto:hpourshafei@birjand.ac.ir))

### چکیده

مهم ترین زمان های آموزشی هر فرد در مدرسه می گذرد و آموزش و پرورش زندگی آینده افراد را تعیین می کند. امروزه برنامه های اغلب مدارس بر فراگیری مهارت های خواندن، نوشتن، حساب کردن و تفکر خلاق متمرکز است، اما بدون مؤلفه هایی چون شادی، خوش بینی و سلامت روان نمی توان در آرزوی تحقق چنین اهدافی بود. خوش بینی را انتظار کلی فرد برای اینکه در آینده رویدادهای مثبت اتفاق بیفتد تعریف کرده اند. خوش بینی نوعی الگوی فکری قابل آموزش و یادگیری است که به افراد در رویارویی با شرایط دشوار کمک می کند. درمان افسردگی، بهبود وضعیت جسمانی و کسب موفقیت از بدهی ترین کاربردهای خوش بینی آموخته شده به شمار می روند. علاوه بر این، ظرفیت لازم برای پیدا کردن شناختی جدید درباره ی خویش را نیز ایجاد می کند. بر این اساس، مقاله ی حاضر با هدف مطالعه مفهوم، روش ها و پیامدهای آموزش خوش بینی به دانش آموزان نگارش یافته است. روش پژوهش از نوع توصیفی - کتابخانه ای است. بر اساس یافته های به دست آمده از پژوهش های قبلی، سخنرانی، قصه گویی و نمایش فیلم، سه روش آموزش خوش بینی به دانش آموزان محسوب می شود. متغیرهای تنیدگی تحصیلی، سلامت روان، معنویت و مذهب، کفایت اجتماعی، اسناد بدبینانه، انگیزه، استرس، خلاقیت، بهزیستی روانشناختی، هوش اجتماعی، کیفیت زندگی، میزان خوش بینی و اضطراب و افسردگی دانش آموزان از مهم ترین پیامدهای آموزش خوش بینی به دانش آموزان است. در نتیجه آموزش خوش بینی به دانش آموزان دارای پیامدهای مثبت متعدد است که زمانی مؤثر خواهد بود که ساعتی از برنامه آموزشی مدارس به آموزش خوش بینی اختصاص یابد، در پایان با توجه به مباحث بیان شده، برای دستیابی به خوش بینی در بین دانش آموزان راه کارها و پیشنهادهایی ارائه گردیده است.

**کلمات کلیدی:** آموزش، خوش بینی، آموزش خوش بینی، دانش آموزان

## ۱- مقدمه

انسان‌ها برای فرزندان خود، خواسته‌هایی فراتر از نیازهای زیستی دارند و خواهان آنند که زندگی فرزندان‌شان از دوستی و عشق و اعمال والا آکنده باشد. دوست دارند که آنها به یادگیری علاقمند باشند و تمایل داشته باشند با مشکلات به مبارزه بپردازند. خواهان آنند که آنها در برابر پسرقت‌ها و شکست‌هایی که همواره با بزرگ‌شدن همراهند، مقاوم باشند. با وجود این مانع عمده‌ای بر سر راه تحقق این آرزوها وجود دارد و آن تحلیل رفتن وضعیت فعالیت‌بدنی و خوش‌بینی<sup>۱</sup> طبیعی در کودکان است. بی‌شائبه‌ترین اصطلاحی که می‌توان در این باره به کار برد، «بدبینی<sup>۲</sup>» و «منفی‌نگری<sup>۳</sup>» است، که می‌توان آن را به صورت مختصر و مفید چنین توضیح داد: تأکید بر فاجعه‌آمیزترین علت هر شکست. بدبینی، عادت ذهنی ریشه‌داری است که عواقبی گسترده و مصیبت‌آمیز دارد: خلق گرفته، کناره‌گیری، بی‌کفایتی در عملکرد و حتی عوارض جسمی خلاف انتظار و مهم‌ترین عارضه آن افسردگی است. ضروری است در پیشگیری از افسردگی و بدبینی در کودکان، مهارت‌های لازم برای برخورداربودن از خوش‌بینی همراه با انعطاف و مبتنی بر واقعیت را به کودکان آموزش داد (سلیگمن، رایویچ، کاکس و گیلهام<sup>۳</sup>، ۱۳۹۳).

درمان افسردگی، بهبود وضعیت جسمانی و کسب موفقیت از بدهی‌ترین کاربردهای خوش‌بینی آموخته‌شده به شمار می‌رود. در حدود یکصد سال است که در موفقیت تحصیلی، استعداد<sup>۴</sup> و توانایی<sup>۵</sup> اصل شمرده شده‌اند. به نظر سلیگمن، به توانایی بیش از حد بها داده شده است. توانایی نه تنها به‌طور ناقص اندازه‌گیری می‌شود و نیز موفقیت را درست پیش‌بینی نمی‌کند، بلکه اندیشه رایج زیربنایی آن نیز نادرست است. این اندیشه، عاملی را که می‌تواند جانشین نمره‌های کم شود یا دستاوردهای افراد بسیار توانا را به شدت مخدوش کند یعنی سبک تبیین را در نظر نمی‌گیرد. برمبنای عقل سلیم، افراد بر اثر توانایی یا عملکرد خوب خود خوش‌بین می‌شوند. اما پژوهش‌ها به روشنی نشان داده است که جهت این پیکان علی می‌تواند معکوس باشد. گذشته از نمره افراد خوش‌بین و بدبین در آزمون توانایی، افراد بدبین کمتر از «توان‌بالقوه» خود ظاهر می‌شوند و افراد خوش‌بین از آن فراتر می‌روند. مفهوم توان‌بالقوه، بدون مفهوم خوش‌بینی، معنای چندانی ندارد (سلیگمن، ۱۳۹۱).

مهم‌ترین زمان‌های آموزشی هر فرد در مدرسه می‌گذرد و آموزش و پرورش زندگی آینده افراد را تعیین می‌کند. امروزه برنامه‌های اغلب مدارس بر فراگیری مهارت‌های خواندن، نوشتن، حساب‌کردن و تفکر خلاق متمرکز است؛ اما بدون مؤلفه‌هایی چون شادی، خوش‌بینی و سلامت‌روان نمی‌توان در آرزوی تحقق چنین اهدافی بود (نیک‌منش و کاظمی، ۲۰۰۹). لزوم توجه به خوش‌بینی و آموزش آن به دانش‌آموزان زمانی بهتر درک می‌شود که در سالهای اخیر با گستره‌ای از نگرش منفی نسبت به مسایل روزمره به ویژه در ارتباط با امر تحصیل در بین دانش‌آموزان مواجهه هستیم (چراغی‌خواه، عرب‌زاده و کدیور، ۱۳۹۴).

<sup>۱</sup>.optimism

<sup>۲</sup>.pessimism

<sup>۳</sup>.Seligman, Revich, Jaycox & Gilham

<sup>۴</sup>.aptitude

<sup>۵</sup>.talent

## 2- مفهوم خوش بینی

یکی از تغییرات اساسی که در دهه های اخیر در حوزه روانشناسی اتفاق افتاده است، این است که برخلاف روانشناسان پیشین که محور پژوهش ها و کارهای علمی شان را بر مدار جنبه های اختلال انگیز افکار و ابعاد بیمارگونه روان انسان متمرکز کرده بودند، امروزه بسیاری از روانشناسان علاوه بر پرداختن به جنبه های مرضی و بیمارگونه روان انسان، به جنبه های مثبت افکار، باورها، احساس ها و رفتارهای انسان نیز توجه دارند. مفهوم خوش بینی یکی از موضوعات محوری و مهم روانشناسی مثبت است که در نتیجه تغییر ارزش در باورها، در دهه های اخیر، توسط افرادی چون آلپورت<sup>1</sup>، اریکسون<sup>2</sup>، فروم<sup>3</sup>، راجرز<sup>4</sup> و پیترسون<sup>5</sup> در حوزه روانشناسی پدیدار گشته است، و سعی دارد تا با روش ها و نگاه علمی، حضور مؤلفه های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پررنگ تر و چشمگیرتر جلوه دهد (سلیگمن، 1391).

عموم مردم، خوش بینی را به صورت در نظر گرفتن نیمه پر لیوان، یا دیدن لایه ای براق در هر پدیده، یا عادت به انتظار پایدانی خوش داشتن برای هر دردسر واقعی، در نظر می گیرند. زاویه «تفکر مثبت» از مثبت اندیشی و خوش بینی، بیانگر آن است که خوش بینی مستلزم تکرار عبارات های تقویت کننده با خود است، یا تجسم آن که همه کارها با موفقیت به انجام می پذیرد. در تمامی این موارد، تجلیاتی از خوش بینی و مثبت اندیشی وجود دارد، اما با عین حال خوش بینی عمیق تر از این است. مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی، در عبارات های امیدوار کننده یا تجسم موفقیت جای ندارد، بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علت ها ریشه دارد. هر یک از ما، در نسبت دادن امور به علل مختلف، عادت های خاصی داریم، که این خصلت شخصیتی را «سبک تبیین»<sup>6</sup> نامیده اند. سطح تبیین در هر فرد، در دوره کودکی شکل می گیرد و در صورتی که از خارج، دخالتی در آن اعمال نشود سرتاسر عمر پابرجا می ماند. (سلیگمن و همکاران، 1393).

در روایات از خوش بینی به «حسن ظن یا خوش گمانی» یاد شده است. و حسن ظن یا خوش بینی به پدیده ها را نعمتی ناب از سوی پروردگار متعال می داند (فرزندوحی و جوشن، 1392). تعریف فرهنگ لغت از خوش بینی، دو مفهوم مرتبط را شامل می شود. نخست یک گرایش امیدوار کننده یا اعتقادی محکم است که موجب تسلط فرد بر شرایط می شود. دوم باور به این عقیده یا تمایل که دنیا بهترین جهان موجود است. فرهنگ عمید (1389) خوش بینی را «به کارها و پیش آمدها به نظر نیک نگرستن» و فرد خوش بین را «کسی که به هر امر و پیش آمدی از روی بدگمانی و سوءظن نگاه نکند و به کار خود و آینده خود امیدوار باشد» دانسته است (به نقل از ایران مهر و گیتی پسند، 1395).

1. Alport  
2. Ericsson  
3. Forum  
4. Rogers  
5. Peterson  
6. explanatory style

تاکنون از خوش‌بینی مفهوم‌سازی‌های متفاوتی به عمل آمده است. یک نمونه از آن خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی تبیینی است. خوش‌بینی سرشتی یا گرایشی یک انتظار کلی است دایر بر این که در آینده بیشتر رویدادهای خوب اتفاق خواهند افتاد تا رویدادهای بد. افراد خوش‌بین، در رویارویی با دشواری‌ها، به دنبال کردن هدف‌های با ارزش خود ادامه می‌دهند و با بکارگیری راهبردهای کنار آمدن مؤثر، خودشان و حالت‌های شخصی‌شان را تنظیم می‌کنند تا اینکه بتوانند به هدف‌های خود برسند (شیرر و کارور، 1993). به موازات مفهوم‌سازی یاد شده از خوش‌بینی، سلیگمن و همکارانش (1393) خوش‌بینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده، به‌عنوان یک سبک تبیینی مفهومی کرده‌اند. سلیگمن خوش‌بینی را نوعی الگوی فکری قابل آموزش و یادگیری می‌داند که به افراد در رویارویی با شرایط دشوار کمک می‌کند. با مرور زمان خوش‌بینی به جنبه‌های مختلف زندگی انسان تعمیم پیدا کرده است، که از مهم‌ترین جنبه‌های خوش‌بینی، خوش‌بینی تحصیلی<sup>2</sup> است که هم‌سازهای جمعی و هم فردی است. هوی، تارتر و ولفولک<sup>3</sup> (2006) برای نخستین بار سازه‌ی خوش‌بینی تحصیلی را در سطح مدرسه معرفی کردند که متشکل از کارآمدی جمعی معلمان، اعتماد کادر آموزشی به والدین و دانش‌آموزان و تأکید تحصیلی است. آنان بر این عقیده بودند که این سه ویژگی پیوند محکمی با هم داشته و به صورت یک نیروی واحد تعیین‌کننده‌ی عملکرد مدرسه هستند. سازه‌ی خوش‌بینی تحصیلی در طی زمان و بر پایه‌ی روان‌شناسی انسان‌مدار<sup>4</sup>، روان‌شناسی مثبت<sup>5</sup> و با بهره‌گیری از بنیان‌های نظریه‌ی شناخت اجتماعی<sup>6</sup>، خودکارآمدی<sup>7</sup> آلبرت بندورا<sup>8</sup>، نظریه‌ی سرمایه‌ی اجتماعی<sup>9</sup> کلمن<sup>10</sup>، کار او و همکارانش در حوزه‌ی فرهنگ و جو سازمانی و همچنین مفهوم خوش‌بینی اکتسابی<sup>11</sup> مارتین سلیگمن شکل گرفته است (هوی، 2012).

برد، هوی و هوی<sup>12</sup> (2010) و فای، ویو و هوی<sup>13</sup> (2009) به دنبال گسترش مفهوم خوش‌بینی تحصیلی به سطح فردی و معلمان بودند. آن‌ها فرض کردند که خوش‌بینی تحصیلی به سطح معلم قابل انتقال است و می‌تواند شامل عوامل مشابه خوش‌بینی تحصیلی مدرسه و احساس کارآمدی معلم، تأکید تحصیلی معلم و اعتماد به دانش‌آموزان و والدین باشد. خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان حوزه‌ی جدیدی است که توسط اسپنن-موران، بانکول، میشل، مور و دنیس<sup>14</sup> (2013) شکل گرفته است. این مفهوم که از سه مؤلفه‌ی ادراک دانش‌آموز از فشار تحصیلی<sup>15</sup>، اعتماد دانش‌آموز به معلم<sup>1</sup> و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه<sup>2</sup>

<sup>1</sup>.Sheier & Carver

<sup>2</sup>.academic optimism

<sup>3</sup>. How ,Tarter & Woolfolk Hoy

<sup>4</sup>.humanist psychology

<sup>5</sup>.positive psychology

<sup>6</sup>.social cognitive

<sup>7</sup>.self-efficacy

<sup>8</sup>. Bandura

<sup>9</sup>.social capital theory

<sup>10</sup>. Coleman

<sup>11</sup>.learned optimism

<sup>12</sup>.Beard ,How &How

<sup>13</sup>. Fahy ,Wu &How

<sup>14</sup>.Tschannen-Moran ,Bankole ,Mitchell ,Moore & Dennis

<sup>15</sup>.students, perception of academic press

تشکیل شده است، یک باور مثبت در دانش آموزان است، مبنی بر اینکه آن‌ها قادر هستند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه، زمینه‌ی پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند. به طور خلاصه، خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان تصویر غنی از عاملیت انسانی را به تصویر می‌کشد که رفتار دانش‌آموزان را از نظر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری تبیین می‌کند، همان‌طور که گفته شد خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان از سه مؤلفه، تشکیل شده است که شرح آن‌ها در ادامه آمده است:

**مؤلفه‌ی اول**، خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه است. این مؤلفه، به این موضوع اشاره دارد که دانش‌آموزانی که احساس هویت نسبت به مدرسه‌ی خود دارند، اغلب رفتار آن‌ها با واژه‌هایی چون احساس وابستگی<sup>۳</sup>، دلبستگی<sup>۴</sup>، مشارکت<sup>۵</sup>، تعهد<sup>۶</sup>، الفت و محبت<sup>۷</sup> آن‌ها نسبت به مدرسه‌شان توصیف می‌شود (فین<sup>۸</sup>، ۱۹۸۹).

فین (۱۹۹۷)، دو ایده‌ی مکمل که نشان دهنده‌ی احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه است را به شرح ذیل بیان می‌کند: اول اینکه، دانش‌آموزان به مدرسه از حیث اینکه مدرسه نقش مهمی در زندگی آن‌ها بازی می‌کند، احساس تعلق می‌کنند؛ دوم اینکه، دانش‌آموزان برای مدرسه و اهداف مرتبط با آن ارزش قائل هستند. واژه‌های جانشین مورد استفاده برای توصیف دقیق این مفهوم شامل عضویت در مدرسه<sup>۹</sup>، دلبستگی به مدرسه و تعهد به مدرسه می‌باشد (اسچنن موران و همکاران، ۲۰۱۳).

**مؤلفه‌ی دوم** تشکیل دهنده‌ی سازه‌ی خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان اعتماد دانش‌آموزان به معلمان است. طی دو دهه‌ی گذشته، مطالعات درباره‌ی سازه‌ی اعتماد از سوی نظریه‌پردازان سازمانی و به‌تازگی در مدارس، فزونی گرفته است. تعریف واژه‌ی اعتماد به دلیل چندوجهی بودن آن برای پژوهشگران چالش‌انگیز بوده است. اعتماد تمایل افراد برای آسیب دیدن و کار با دیگران است، این تمایل مبتنی بر اطمینان به دیگران است که آن‌ها خیرخواه، صادق، روراست، قابل اطمینان و لایق هستند. اعتماد دانش‌آموزان به معلمان نیز شامل موارد ذیل می‌شود: دانش‌آموزان اعتقاد دارند که معلمان همیشه آماده‌ی کمک‌کردن هستند، معلمان برای گفتگو به آسانی در دسترس هستند، معلمان در نحوه‌ی آموزش خود خوب عمل می‌کنند، دانش‌آموزان می‌توانند روی کمک معلمان حساب کنند، معلمان کارهای جالب انجام می‌دهند، معلمان همیشه صادق هستند و معلمان واقعاً به صحبت‌های دانش‌آموزان گوش می‌دهند (هوی و موران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶).

**مؤلفه‌ی سوم** سازه‌ی خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان، تأکید تحصیلی است. تأکید تحصیلی بر این اصل استوار است که دانش‌آموزان در محیط‌هایی که فعالیت‌های جالب توجه و چالش‌انگیز ارائه می‌شود، به احتمال

1. student trust in teacher

2. student identification with school

3. sense of affiliation

4. attachment

5. involvement

6. commitment

7. bonding

8. Finn

9. School membership

10. How & Moran

بیشتر به موفقیت می‌رسند. به عبارت دیگر، در تأکید تحصیلی توجه اصلی بر یادگیری و آموزش متمرکز است. یک مدرسه با تأکید تحصیلی قوی از نظر تحصیلی متمایل به محیطی است که در آن اهداف و انتظارات سطح بالا وجود دارد، پیشرفت مورد قدردانی و تجلیل قرار می‌گیرد، معلمان به توانایی‌های دانش‌آموزان اعتماد و اطمینان دارند و دانش‌آموزان هنجارهای تحصیلی مدرسه را مورد احترام قرار می‌دهند، تأکید تحصیلی شامل سیاست‌ها، اقدامات، انتظارات و هنجارهایی است که دانش‌آموزان را به سوی پیشرفت سوق می‌دهد. دانش‌آموزان با تأکید تحصیلی بالا، بر این عقیده هستند که، دانش‌آموزان مدرسه‌ی آن‌ها به کسانی که نمره‌ی خوب می‌گیرند احترام می‌گذارند، دانش‌آموزان مدرسه تلاش زیادی برای بهبود وضعیت آموزشی خود می‌کنند، مدرسه آنها نسبت به یادگیری دانش‌آموزان جدی است، دانش‌آموزان فعالیت و کوشش زیادی برای گرفتن نمره‌ی خوب می‌کنند، میزان پیشرفت دانش‌آموزان در مدرسه به چالش کشیده می‌شود، می‌توانند در صورت نیاز مدرسه کمک بیشتری به مسئولان مدرسه بکنند و در مدرسه از نمره‌های خوب قدردانی می‌شود (اسچن موران و همکاران، 2013).

مرور پیشینه‌ی پژوهش در مورد خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان نشان می‌دهد که خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان بر انگیزش تحصیلی طبق پژوهش بیگدلی و احمدی (1395)، رابطه منفی و معناداری بین خودناتوان‌سازی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی صادق، یوسف‌وند و قدم‌پور (1395)، خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان در عملکرد دانش‌آموزان، چراغی‌خواه، عرب‌زاده و کدیور (1394) و مرادی، واعظی، فرزانه و میرزایی (1393) همسو و هماهنگ است.

نوجوانان در دوره تحصیل تحت تأثیر افکار منفی زیادی قرار دارند و دائماً در حال مقایسه خود با دوستان و دیگران هستند و بیشتر به کمبودهای خود توجه می‌کنند تا توانایی‌های مثبت خود. این تفکرات منفی بر روحیه، انگیزش و سایر جنبه‌های مهم زندگی آنها تأثیر منفی خواهد گذاشت. در نتیجه لازم است تا در این دوران با طراحی و انجام برنامه‌های آموزشی مناسب دیدگاه آنها به زندگی را در جهت مثبت تغییر داده و از مشکلات آنها بکاهیم (جعفری‌باغ‌خیراتی، قهرمانی، کشاورزی و کاوه، 1393). بیشتر روش‌های آموزش خوش‌بینی به دانش‌آموزان بر مبنای آموزش خوش‌بینی مارتین سلیگمن پایه‌ریزی شده است که در ادامه مراحل آموزش خوش‌بینی سلیگمن بیان می‌گردد:

### 3- مراحل آموزش خوش‌بینی

آموزش مهارت‌های خوش‌بینی نخستین بار توسط مارتین سلیگمن در طی بیست سال تحقیق و پژوهش بر روی بیش از نیم‌میلیون کودک، نوجوان و بزرگسال، متجاوز از هزار مطالعه با نتایج موفقیت‌آمیز انجام داده است (سلیگمن، 1391). سلیگمن توانست عمده‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت را از تلفیق نظریه‌ی «درماندگی‌آموخته‌شده» و «نظریه‌ی اسنادها» به دست آورد. وی بر این نظر است که اگر درماندگی آموختنی است، پس به وسیله تغییر سبک‌های اسنادی می‌توان خوش‌بینی را هم آموخت. سلیگمن خوش‌بینی را نوعی الگوی فکری قابل آموزش و یادگیری می‌داند که به افراد در رویارویی با شرایط دشوار کمک می‌کند. سلیگمن



برای تبیین خوش بینی، از مقوله ای به نام سبک تبیینی در مقابل سبک سرشتی، یاد می کند که قابل یادگیری است. سبک تبیین اثری فراگیر در زندگی افراد دارد و می تواند نحوه ی پاسخگویی فرد را نسبت به اتفاقات پیرامونش تعیین کند. در سبک تبیین علت شکست و فقدان کنترل در سه حوزه ی: درونی-بیرونی، خاص-کلی و پایدار-ناپایدار قرار می گیرد و با توجه به این ابعاد، دو تیپ اصلی ناشی از سبک تبیین افراد، قابل شناسایی است: سبک تبیین خوش بینانه که خاص افرادی است که شکست های خود را به علل ناپایدار، خاص و بیرونی استناد می دهند و سبک تبیین بدبینانه در مورد افرادی است که شکست خود را به علل پایدار، کلی و درونی نسبت می دهند.

در زمینه ی آموزش خوش بینی سلیگمن به روش ایجاد چالش و بحث اشاره می کند. در این روش به مردم آموزش داده می شود که با خودشان به عنوان افرادی غیر از خود به بحث، مجادله و چالش بپردازند. این کار موجب می شود که از فکر اینکه همه چیز بد است و هیچ چیز قابل تغییر نیست، به سوی ایجاد راهکارهایی برای تغییر این افکار سوق داده شوند (سلیگمن، 1391).

روش آموزش خوش بینی (بازآموزی اسنادها) سلیگمن دارای پنج مرحله، که شامل: 1) روش الف، ب، پ (اتفاق، باور، پیامد)، 2) روش پرت کردن حواس، 3) روش برخورد کردن، 4) روش فاصله گرفتن برای خوش بین بودن، که شامل چهار تکنیک مهم است: -تکنیک ارائه مدرک، - تکنیک جایگزین کردن، -تکنیک معانی ضمنی، -تکنیک سودمندی، 5) روش برونی کردن صداها، است (سلیگمن، 1391).

پس از پژوهش های سلیگمن در زمینه آموزش خوش بینی، آموزش خوش بینی در سطوح مختلف جامعه مانند کارمندان، ورزشکاران، سیاستمداران و امثال آن اجرا شده است از جمله، آموزش خوش بینی در جهت افزایش آن در دانش آموزان بوده است که با توجه به پیشینه پژوهش مشخص گردید در آموزش خوش بینی به دانش آموزان از روش های مختلفی استفاده گردیده است که در ادامه مطرح خواهد شد:

#### 4- روش های آموزش خوش بینی

با توجه به بررسی ادبیات پژوهش در مورد آموزش خوش بینی مشخص شد که پژوهش های اندک و محدودی در رابطه با آموزش خوش بینی در ایران برای دانش آموزان به عمل آمده است و پرداختن به این موضوع با توجه به اهمیت آن ضروری است. همچنین، سخنرانی، قصه گویی، و نمایش فیلم سه روش آموزش خوش بینی به دانش آموزان است، که در ادامه به تشریح این روش ها و پژوهش های انجام شده آنها پرداخته شده است:

##### 4-1- آموزش از طریق سخنرانی

بیشترین پژوهش ها درباره ی آموزش خوش بینی به دانش آموزان و دانشجوین به طریق سخنرانی بوده است. آموزش به کمک سخنرانی به عنوان یکی از روش های معروف آموزش معلم-محور، شامل آن فعالیت های کلاسی معلم است که عمدتاً جنبه کلامی دارند. نام های دیگر روش سخنرانی عبارتند از: ارائه، تدریس نمایشی و یادگیری دریافتی. بنا به تعریف، سخنرانی عبارت است از: «ارائه دانش و اطلاعات توسط معلم به گروه یادگیرندگان». در روش سخنرانی، معلم محتوای درس را سازمان می دهد و در اختیار دانش آموزان می گذارد تا

آنان را نسبت به یادگیری برانگیزاند. از آنجا که سهم عمده این روش آموزشی را فعالیت های کلامی معلم تشکیل می دهد به آن روش سخنرانی می گویند. روش سخنرانی هم طرفداران و هم مخالفانی دارد، منتقدان روش سخنرانی می گویند که در این روش دانش آموزان و دانشجویان فعال نیستند، حوصله شان سر می رود و قدرت خلاقیت آنان پرورش نمی یابد. مدافعان این روش می گویند از طریق سخنرانی می توان اطلاعات جامعی را در مدت زمان کوتاهی در اختیار یادگیرندگان قرار داد و اگر معلم سخنران ماهر باشد می تواند یادگیرندگان را تشویق کند و اطلاعات لازم را به آنان بیاموزد. از جنبه های مثبت دیگر روش سخنرانی جنبه اقتصادی آن است، زیرا با این روش می توان همزمان به گروه بزرگی از افراد آموزش داد (سیف، 1394). از جمله پژوهش های انجام گرفته از طریق سخنرانی به شرح زیر است:

- روش آموزش سخنرانی، از طریق پروتکل آموزشی ابداعی، برگرفته از تحقیقات سلیگمن تحت عنوان برنامه ی آموزشی پنسیلوانیا، که طی 7 جلسه ی 80 دقیقه ای آموزش خوش بینی، به صورت هفته ای 2 جلسه برگزار شده است. از جلسات برنامه آموزشی خوش بینی براساس پیشینه نظری ارائه شده در تحقیقات سلیگمن تحت عنوان برنامه آموزشی پنسیلوانیا یاد شده است. این برنامه آموزشی، با بازسازی رویدادهای ناخوشایند و قرار دادن دانشجویان در آن موقعیت ها، با ارائه یک سری آموزش ها، آنان را برای کنترل یا فراموش کردن آن موقعیت یاری می رساند؛ همچنین نظر پژوهشی و تحقیق محقق نیز در این برنامه آموزشی آمده است. آموزش های خوش بینی، کمک مؤثری بر کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان داشته است (طباطبایی، احدی و خامسان، 1392).

- روش آموزش سخنرانی خوش بینی که در این پژوهش براساس نظریه ی شادمانی سلیگمن بوده است و مستقیماً پس از تماس های پی در پی با پروفسور مارتین سلیگمن از دانشگاه پنسیلوانیا و کارول کافمن از دانشکده ی پزشکی دانشگاه هاروارد و طیب رشید از دانشگاه های پنسیلوانیا و تورنتو تهیه و ترجمه شد. طی 12 جلسه، هر جلسه یک ساعت و در هفته، 2 جلسه برگزار شد. در ضمن پس از ترجمه مطالب، محتوای جلسات آموزشی تا حد امکان توسط پژوهشگر و اساتید محترم دانشگاه بررسی و برخی موارد بسیار جزئی متناسب با فرهنگ جامعه ایران تغییر داده شد. آموزش گروه آزمایش 6 هفته به طول انجامید که عمدتاً به صورت سخنرانی و ارائه تکلیف برای جلسه بعد برگزار می شد و ابزار مورد استفاده تدریس وایت بورد بوده است. آموزش خوش بینی بر ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی در همه حیطه ها (کیفیت کلی زندگی، سلامت جسمی، سلامت روانی، سطح استقلال، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و معنویات) مؤثر بوده است، پژوهشگر پیشنهاد می کند از آموزش خوش بینی به منظور ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان در دیگر خوابگاه ها و دانشگاه ها استفاده شود. همچنین مشاوران، روانشناسان و درمانگران می توانند به منظور پیشگیری و درمان افسردگی، اضطراب و استرس از آموزش خوش بینی در مراکز مشاوره استفاده نمایند. همچنین در پژوهشی دیگر خوش بینی در افزایش معنویت و مذهب در بین دانشجویان دانشگاه صنعتی اصفهان مؤثر بوده است و پیشنهاد می کند از این آموزش به منظور ارتقای معنویت و مذهب دانشجویان در دیگر دانشگاه ها استفاده شود (علی بیگ و همکاران، 1394).



- روش آموزشی از طریق سخنرانی و ارائه تکلیف (به صورت مستمر و هفتگی در 8 جلسه 2 ساعته) که آموزش خوش بینی براساس رویکرد مثبت نگر بوده است. آموزش خوش بینی باعث افزایش تمام ابعاد انگیزه‌ی تصویری شامل: انگیزه‌ی بیرونی، ابراز وجود، انگیزه‌ی درونی، علاقه و لذت، حق انتخاب و ارزشمندی می‌شود، پژوهشگر پیشنهاد داده است تا به والدین در زمینه شیوه‌های ایجاد انگیزه در فرزندان و توسعه خوش بینی، شیوه‌های کمک برای دستیابی به اهداف و شیوه‌های همدلی با فرزندان‌شان آموزش‌هایی در نظر گرفته شود، و پیشنهاد می‌کند، که در رابطه‌ی متغیرهای خوش بینی و انگیزه‌ی تصویری در گروه‌های مختلف دانش‌آموزان پژوهش‌هایی انجام گیرد (حسینی‌نژاد، عارفی و موحدی، 1395).

- روش آموزشی به مدت 6 جلسه‌ی 90 دقیقه‌ای که دانش‌آموزان تحت آموزش مهارت‌های خوش بینی قرار گرفتند و به روش سخنرانی بوده است و افزایش خوش بینی باعث کاهش استرس و افزایش خلاقیت می‌شود که پژوهشگر پیشنهاد داده است، جهت آشنایی بیشتر افراد جامعه بخصوص دانش‌آموزان، منابعی شامل مهارت خوش بینی کاربردی و مفید تهیه و در اختیار آنان قرار داده شود؛ بحث در مورد مهارت خوش بینی علاوه بر حق آموزش و پرورش در حوزه‌های دیگری مثل آموزش‌های قبل از ازدواج و یا مهارت‌های تربیت فرزند، آموزش و ترویج داده شود؛ مدنظر قرار دادن نیازهای مهارتی شاگردان در تألیف کتب درسی جدید؛ برنامه فراگیر آموزش مهارت خوش بینی و نحوه بکارگیری عملی این مهارت‌ها در دوره‌های ضمن خدمت معلمان و فعالیت‌های فوق برنامه دانش‌آموزان به معلمان و دانش‌آموزان اجرا شود؛ ایجاد درس مهارت خوش بینی در جهت آموزش مهارت‌های مورد نیاز خود از دوره آمادگی تا دانشگاهی؛ عملی کردن تدریس کلیه دروس در جهت توسعه مهارت خوش بینی؛ استفاده از ورزش و بازی یا ابداع ورزش یا بازی‌های دبستانی برای آموزش مهارت خوش بینی و بررسی و مطالعه تطبیقی آموزشی مهارت خوش بینی در کشورهای مختلف انجام گردد (آخوندی، علی پور و شیرانی، 1396).

- روش آموزشی سخنرانی که به مدت یک ماه هر هفته 2 جلسه‌ی 90 دقیقه‌ای و 11 جلسه که 2 و نیم ماه طول کشید. آموزش خوش بینی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک نماید تا احساس بهزیستی روانشناختی بالاتری را تجربه نمایند. همچنین باعث افزایش هوش اجتماعی گردید (عصاره و جمهری، 1395).

#### 4-2- آموزش از طریق قصه

علاوه بر روش بازآموزی اسنادها، روش‌های غیرمستقیم دیگری چون آموزش از طریق قصه نیز وجود دارد، که به دو دلیل در کار با کودکان و نوجوانان کاربرد زیادی دارد: نخست اینکه از آنجایی که امروزه در جامعه ما غالب‌ترین روش آموزشی، سخنرانی است، بنابراین در هر موقعیتی و برای همه‌ی موضوعات از این روش استفاده می‌کنند که این خود می‌تواند اشتباه باشد. زمانی که لازم است خود دانش‌آموزان تلاش کنند تا بتوانند تغییری در افکار و باورهای منفی خود به وجود آورند، دیگر منفعلی نشستن و گوش دادن به تنهایی کافی نیست و باید از روش‌های آموزشی دیگری که دانش‌آموزان را در فرآیند آموزشی و ساختن معنای شخصی درگیر می‌کند استفاده کرد؛ دوم اینکه در روش‌های مستقیم درمان و آموزش، کودکان و نوجوانان غالباً در بیان احساسات و تغییر افکار خود ناتوان هستند. بسیاری از آن‌ها به سختی می‌توانند در برابر پرسش

مستقیم پاسخ درست بدهند. آنها ظاهراً در مقابل احساساتی که تهدیدآمیزند، مقاومت می کنند یا ناتوان می شوند (کدسن و شیفر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). قصه گویی به عنوان یک وسیله ی تعلیمی می تواند دانش آموزان را به کشف معنای منحصر به فرد بودن خود، برقراری ارتباط واقعی بین افکار و احساسات، آموزش حل مسأله، تقویت توانایی تجسم و تصویرسازی و افزایش انگیزه ترغیب کند (زیپس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

از دیدگاه مکتب روان تحلیل گری، داستان یکی از شیوه های یادگیری است که از طریق آن فرد به صورت ناخودآگاه یاد می گیرد. در این فرآیند فرد با شخصیت اصلی داستان همانندسازی کرده و نه تنها از الگوهای رفتاری او تقلید کرده بلکه در موقعیت های واقعی زندگی نیز از آنان استفاده می کند. براساس این مکتب، پس از آنکه مشکلات نمایان شد، قابلیت ها، شایستگی ها و راه حل ها را از خود مراجع گرفته و بدین صورت است که مراجع جرأت تغییر کردن را پیدا خواهد کرد. (یوسفی لویه، متین و یوسفی لویه، ۲۰۰۹)

بندورا (۲۰۰۱) معتقد است کودکان با دیدن کسانی که رفتارهای تحسین برانگیز دارند و گوش کردن به حرف های آنها و از طریق پسخوراند، به ارزش اعمال و رفتارهای خود پی برده و درمورد افزایش سازگاری و کارایی خود بر می آیند؛ بنابراین می توان گفت قصه گویی ابزاری مفید و موثر به منظور اصلاح رفتار، افزایش خزانه ی رفتاری و کنترل هیجانات کودکان محسوب می شود. کستنباوم<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) بیان می نماید که قصه به ویژه «خود شرح نگاری» و «خود حکایتی» به ما کمک می کند تخیلات، رویدادها و تصاویر ذهنی را در یک کلیت پیوسته به هم پیوند دهیم که به افزایش خودآگاهی منجر می شود. با استفاده از رویکردهای قصه درمانی می توان به کودکان و نوجوانان کمک کرد تا قصه های مثبتی درباره زندگی خود بسازند، قصه هایی که بر شکل گیری هویت آنها تأثیر مثبت دارد (دسوشیو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

زیگ<sup>۵</sup> با تحلیل کارهای اریکسون<sup>۶</sup>، کارکردهای استفاده از تمثیل و قصه را این گونه بیان می کند: طرح کردن یا نشان دادن نکات مهم، ارائه راه حل برای مشکلات، کمک به کودکان برای شناخت خودشان، پروراندن عقیده ها و افزایش انگیزش، مدیریت کردن روابط درمانی، تثبیت کردن رهنمودها، کاهش دادن مقاومت، چارچوب دهی و ساخت دهی مجدد مشکلات، بازسازی من، الگوسازی شیوه های از ارتباط برقرار کردن، یادآوری قابلیت های افراد و حساسیت زدایی از ترس های افراد (یوسفی لویه و متین، ۲۰۰۷). آموزش محتوای درمانی به روش قصه گویی باعث جذب دانش آموزان می شود و می توان گفت نتیجه ی بهتری از این نوع آموزش کسب خواهد شد. الگوی آموزش خوش بینی به روش شناختی صورت گرفته است.

-روش آموزش از طریق قصه در کارگاه قصه گویی به مدت ۴۵ روز و در طی ۱۲ جلسه اجرا شد. محتوا و اهداف کارگاه قصه گویی، برگرفته و گسترش یافته از دیدگاه سلیگمن در زمینه آموزش و خوش بینی است. محتوای جلسات قصه گویی، با تأکید بر دیدگاه روانشناسی مثبت نگر درباره ی سبک تبیین (سه حوزه ی درونی-بیرونی، خاص-کلی و پایدار-ناپایدار)، دو تیپ (خوش بین و بدبین) تهیه و تنظیم شده است. هدف

<sup>۱</sup>.Kedasek & Shefeer

<sup>۲</sup>.Zipes

<sup>۳</sup>.Kestenbaum

<sup>۴</sup>.Desocio

<sup>۵</sup>.Zeig

<sup>۶</sup>.Erickson

کارگاه تغییر سبک اسناد بدبینی به خوش بینی در قالب قصه هایی با موضوعات متفاوت بوده است. در پژوهش حاضر الگوی قصه گویی به سبک شناختی انجام شده است و با هدف آموزش خوش بینی تنظیم شده است و مطالعه ای بررسی ماندگاری آموزش با این روش، در این پژوهش با استفاده از آزمون پی گیری بعد از 6 ماه انجام شده است و نشان می دهد که الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی باعث تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوش بینانه در کودکان دستیابی شده است (نیک منس و کاظمی، 1387).

- برای آموزش خوش بینی به روش قصه گویی از بسته ای آموزش خوش بینی به روش قصه گویی علی زاده (1390) استفاده شد. بسته ای آموزشی مذکور در راستای افزایش خوش بینی و کاهش بدبینی و مطابق با مراحل آموزش خوش بینی از دیدگاه مارتین سلیگمن طراحی شده است. علی زاده (1390) روایی محتوایی این بسته ای آموزشی را با استفاده از اظهار نظر متخصصان بررسی و تأیید کرد. آموزش خوش بینی باعث کاهش تنیدگی و افزایش سلامت روانی در دانش آموزان گردید. در این مقاله پیشنهاد شده است که برنامه درسی مدارس، مخصوصاً مدارس ابتدایی به گونه ای طراحی شود که در کنار برنامه درسی روزانه، معلمان به نکاتی آموزنده درباره خوش بینی و امید به آینده توجه کنند (قدمپور، غضنفری و علوی، 1396).

- در روش آموزش از طریق اسناد و تمثیل از داستان هایی استفاده شده است که اکثر این داستان ها برگرفته از کتاب های تمثیل درمان گری و قصه درمانی است که این خود گواهی بر روایی داستان ها است. جهت اطمینان بیشتر از روایی داستان ها، فهرست جلسات آموزشی از طریق تمثیل در اختیار افراد متخصص قرار گرفت و روایی محتوایی داستان ها مورد تأیید قرار گرفت. طی 10 جلسه اجرا، در آموزش از طریق تمثیل، ابتدا هدف هر جلسه توسط پژوهشگر بیان می شد و سپس پژوهشگر به بیان داستان های مرتبط می پرداخت و در پایان هر داستان، از دانش آموزان راجع به محتوای داستان و راه حل های پیشنهادی آنان برای مواجهه با مسأله موجود در داستان نظر خواهی می شد. لازم به ذکر است که در بیان داستان ها از تکنیک قاعده-مثال-قاعده استفاده شده است. به این صورت که ابتدا اصل مورد نظر توسط پژوهشگر مطرح و سپس داستان بیان شده است و در آخر پژوهشگر دوباره به تکرار اصل مورد نظر و ارتباط آن با داستان پرداخته است، در نتیجه آموزش خوش بینی به روش قصه گویی، در افزایش خوش بینی دانش آموزان مؤثر است (علی زاده، نوقابی و فطری، 1393).

#### 4-3- آموزش از طریق نمایش فیلم

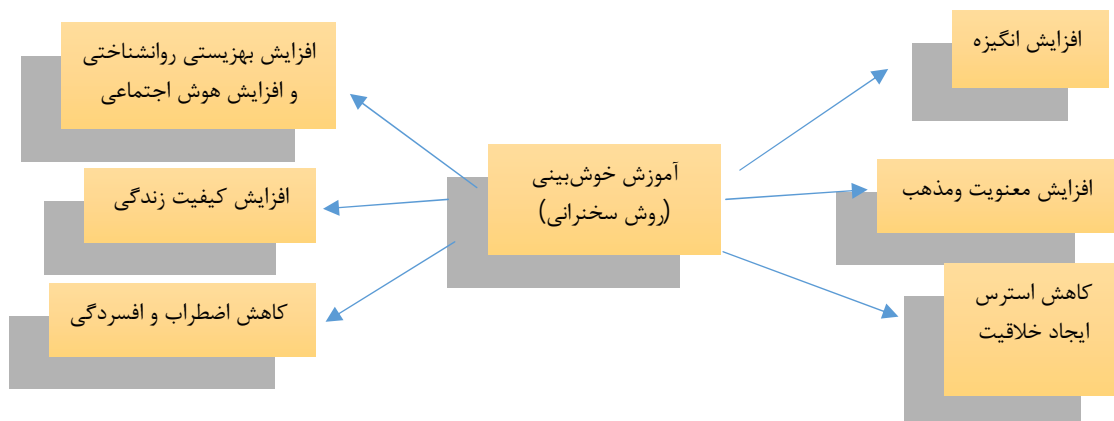
از آنجایی که ما در عصر فناوری رو به پیشرفت زندگی می کنیم، می بایست از ابزارهای سمعی و بصری موجود، کیفیت و توانایی و تأثیرگذاری آنها بر یادگیری آگاه باشیم. در طی دو دهه ی گذشته مراکز بهداشتی درمانی شروع به استفاده از فیلم های آموزشی برای افراد مختلف کرده اند. تحقیقات نشان داده اند که حدود 75 درصد یادگیری در انسان از طریق حس بینایی صورت می گیرد در حالی که این کمیت برای حس شنوایی 13 درصد، لامسه 6 درصد و دو حس بویایی و چشایی هر کدام 3 درصد است. به وسیله فیلم های آموزشی، الگوسازی نقش مربوط به رفتارهای بهداشتی و نگرش ها و ارزش های مرتبط را می توان به طور قدرتمندی ارائه نمود. همچنین فیلم های آموزشی وسایل خوبی برای بهبود بحث های گروهی هستند، زیرا موقعیت های واقعی

زندگی را می توانند ثبت نمایند. از این تکنیک می توان به عنوان یک ابزار آموزشی استفاده نمود؛ زیرا کاربرد آن به عنوان یک ابزار نقدکننده ی رویدادهای زندگی می تواند موجب تأمین بازخورد مستقیم در مورد عملکردهای پیچیده مربوط به مهارت های بین فردی و روانی- حرکتی گردد (سفری، پاک پور، شجاعی زاده و سنایی نسب، 2011).

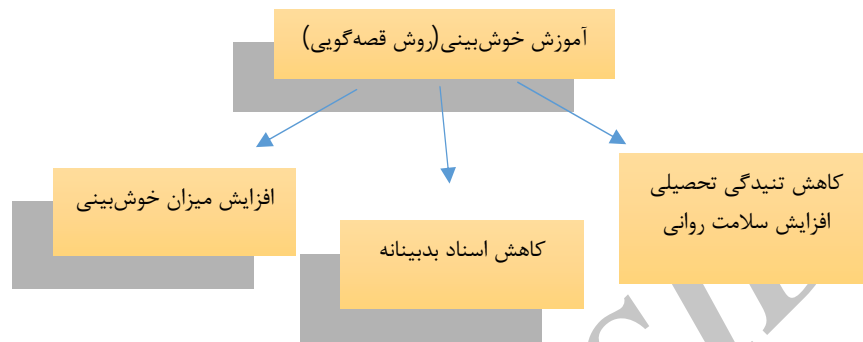
در ابتدا فیلم آموزش خوش بینی به صورت گروهی و طی دو جلسه ارائه گردید. در پایان نمایش فیلم توضیحات لازم ارائه و از روش پرسش و پاسخ و بحث گروهی استفاده شد. اطلاعات از طریق تکمیل این پرسشنامه به صورت خودگزارش دهی و در دو نوبت قبل از مداخله و یک ماه بعد از پایان آموزش جمع آوری شدند. بعد از نمایش فیلم برای گروه مداخله میانگین نمرات آنها افزایش پیدا کرده و خوش بینی می تواند باعث افزایش کفایت اجتماعی دانش آموزان و در نتیجه باعث تأثیرگذاری در روند تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی آنها شود (جعفری باغ خیراتی، قهرمانی، کشاورزی و کاوه، 1391).

## 5- پیامدهای آموزش خوش بینی

پژوهش های متعددی به روش های مختلف در حوزه آموزش خوش بینی به دانش آموزان انجام شده است. این امر اثبات می کند که تحت تأثیر روش های مختلف آموزشی می توان پیامدهای مهم آموزش خوش بینی به دانش آموزان را مورد تأمل و بررسی قرار داد. آموزش خوش بینی به دانش آموزان از روش سخنرانی (نمودار 1)، باعث افزایش کیفیت زندگی دانشجویی، علی بیگ، احدی، فرحیخس و علی بیگ (1391)، افزایش انگیزه، حسینی نژاد، عارفی و موحدی (1390)، کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان، طباطبایی، احدی و خامسان (1392)، افزایش بهزیستی روانشناختی و افزایش هوش اجتماعی، عصاره و جهرمی (1395)، کاهش استرس و ایجاد خلاقیت، آخوندی، علیپور و شیرانی (1396)، افزایش معنویت و مذهب، علی بیگ و همکاران (1394) می شود که در این پژوهش ها آموزش خوش بینی متغیر مستقل و متغیرهای دیگر متغیر ملاک می باشند. همچنین روش آموزشی از طریق قصه گویی (نمودار 2)، باعث تأثیر بر متغیرهای افزایش خوش بینی دانش آموزان، علیزاده، نوقابی و نظری (1393)، کاهش تنیدگی تحصیلی و افزایش سلامت روانی دانش آموزان، قدم پور، غضنفری و علوی (1396) و کاهش اسناد بدبینانه دانش آموزان، نیک منش و کاظمی (1387) می شود.

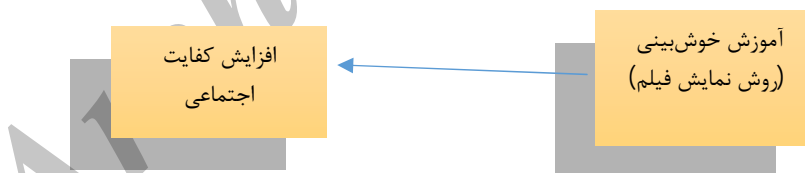


نمودار ۱: پیامدهای آموزش خوش‌بینی از طریق سخنرانی



نمودار ۲: پیامدهای آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی

و همچنین تنها پژوهشی که از نمایش فیلم (نمودار ۳)، برای آموزش خوش‌بینی استفاده شده است باعث افزایش کفایت اجتماعی دانش‌آموزان، جعفری‌باغ‌خیراتی و همکاران (۱۳۹۳) می‌شود. همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث کاهش کمروبی با توجه به پژوهش جعفری و مهرافزون (۱۳۹۲) و افزایش مهارت‌های اجتماعی با توجه به پژوهش علی‌محمدی و شفیع‌زاده (۱۳۹۴) می‌شود.



نمودار ۳: پیامد آموزش خوش‌بینی از طریق روش نمایش فیلم

## ۶- بحث و نتیجه‌گیری

از مباحث جدید که در عرصه یادگیری مطرح شده، خوش‌بینی است. برخلاف روان‌شناسان پیشین که محور پژوهش‌ها و کارهای علمی‌شان را جنبه‌های منفی و مخرب افکار، باورها و احساس‌های انسان قرار داده و تمام سعی و تلاش‌شان را بر مدار جنبه‌های اختلال‌انگیز افکار و ابعاد بیمارگونه روان انسان متمرکز کرده و تمام وقت و انرژی‌شان را روی رفع و زدودن نشانه‌های بیماری‌های روانی هزینه می‌کردند، امروزه بسیاری از روان‌شناسان علاوه بر پرداختن به جنبه‌های مرضی و بیمارگونه روان انسان، به جنبه‌های مثبت افکار، باورها، احساس‌ها و رفتارهای انسان نیز توجه دارند. خوش‌بینی انتظاری تعمیم‌یافته برای رخ دادن پیامدهای خوب به هنگام برخورد با مشکلات در حیطه‌های مهم زندگی است و نشان‌دهنده نگرش مثبت یا پیش‌آمدگی است

برای اینکه چیزهای خوب رخ خواهند داد. در مورد مفهوم خوش‌بینی دو نوع مفهوم‌سازی متفاوت وجود دارد، از یک سو خوش‌بینی به عنوان یک صفت شخصیتی در نظر گرفته می‌شود که مشخصه آن انتظارات خوش‌بینانه کلی است، اما از سوی دیگر خوش‌بینی به صورت نوعی سبک تبیینی ساختاریافته تعریف می‌شود که قابل تغییر است. خوش‌بینی، نوعی الگوی فکری قابل آموزش و یادگیری است که به افراد در رویارویی با شرایط دشوار کمک می‌کند. سلیگمن برای تبیین خوش‌بینی، از مقوله‌ای به نام سبک تبیینی یاد می‌کند که قابل یادگیری است. سبک تبیین اثری فراگیر در زندگی افراد دارد و می‌تواند نحوه‌ی پاسخگویی فرد را نسبت به اتفاقات پیرامونش تعیین کند. در سبک تبیین علت شکست و فقدان کنترل در سه حوزه‌ی درونی-بیرونی، خاص-کلی، پایدار-ناپایدار قرار می‌گیرد و با توجه به این ابعاد، دو تیپ اصلی ناشی از سبک تبیین افراد، قابل شناسایی است: سبک تبیین خوش‌بینانه که خاص افرادی است که شکست‌های خود را به علل ناپایدار، خاص و بیرونی استناد می‌دهند و سبک تبیین بدبینانه در مورد افرادی است که شکست خود را به علل پایدار، کلی و درونی نسبت می‌دهند.

با توجه به اهمیت سازه‌ی خوش‌بینی می‌توان درک کرد که یکی از کاربردهای مهم این سازه در نظام آموزشی که زندگی آینده افراد را تعیین می‌کند، خواهد بود و بدون مؤلفه‌هایی چون شادی، خوش‌بینی و سلامت روان نمی‌توان در آرزوی تحقق اهداف آموزشی برآمد. با آموزش مهارت‌های خوش‌بینی به دانش‌آموزان می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا خود را بهتر بشناسند. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس بازشناسی کنند. در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند. آنها همچنین می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را به طور مشخص شکل دهند، نه اینکه هر آنچه به سرشان می‌آید، به گونه‌ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند.

با توجه به بررسی ادبیات پژوهش در مورد آموزش خوش‌بینی مشخص می‌شود که، پژوهش‌های اندک و محدودی در رابطه با آموزش خوش‌بینی در ایران برای دانش‌آموزان به عمل آمده است و پرداختن به این موضوع با توجه به اهمیت آن ضروری است. آموزش خوش‌بینی به دانش‌آموزان به سه روش، سخنرانی، قصه‌گویی و نمایش فیلم انجام شده است. که با توجه به پژوهش‌های انجام شده، بیشترین پژوهش‌ها مربوط به آموزش خوش‌بینی از طریق سخنرانی و ارائه تکلیف بوده است. آموزش به کمک سخنرانی به عنوان یکی از روش‌های معروف آموزش معلم-محور، شامل آن فعالیت‌های کلاسی معلم است که عمدتاً جنبه کلامی دارند. بنا به تعریف، سخنرانی عبارت است از: «ارائه دانش و اطلاعات توسط معلم به گروه یادگیرندگان». در روش سخنرانی، معلم محتوای درس را سازمان می‌دهد و در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارد تا آنان را نسبت به یادگیری برانگیزاند، از آنجا که سهم عمده این روش آموزشی را فعالیت‌های کلامی معلم تشکیل می‌دهد به آن روش سخنرانی می‌گویند، که باعث افزایش کیفیت زندگی دانشجویی، افزایش انگیزه، کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان، افزایش بهزیستی روانشناختی و افزایش هوش اجتماعی، کاهش استرس و ایجاد



خلاقیت و افزایش معنویت و مذهب می شود، که در این پژوهش ها خوش بینی متغیر مستقل و متغیرهای دیگر متغیر ملاک می باشند. همچنین روش آموزشی از طریق قصه گوئی، که به عنوان یک وسیله ی تعلیمی می تواند دانش آموزان را به کشف معنای منحصر به فرد بودن خود، برقراری ارتباط واقعی بین افکار و احساسات، آموزش حل مسأله، تقویت توانایی تجسم و تصویرسازی و افزایش انگیزه ترغیب کند باعث تأثیر بر متغیرهای افزایش خوش بینی دانش آموزان، کاهش تنیدگی تحصیلی و افزایش سلامت روانی دانش آموزان و کاهش اسناد بدبینانه دانش آموزان، می شود. و همچنین روش آموزش نمایش فیلم، که وسیله خوبی برای بهبود بحث های گروهی هستند، زیرا موقعیت های واقعی زندگی را می توانند ثبت نمایند. از این تکنیک می توان به عنوان یک ابزار آموزشی استفاده نمود؛ زیرا کاربرد آن به عنوان یک ابزار نقدکننده ی رویدادهای زندگی می تواند موجب تأمین بازخورد مستقیم درمورد عملکردهای پیچیده مربوط به مهارت های بین فردی و روانی - حرکتی گردد، و باعث افزایش کفایت اجتماعی دانش آموزان، می شود. همچنین آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث کاهش کمرویی و افزایش مهارت های اجتماعی است، در نهایت نتیجه گیری می شود که شادابی و نشاط روحی رمز موفقیت تحصیلی در دانش آموزان است و خوش بینی تأثیر این موفقیت ها را دو چندان می کند. افراد خوش بین مانند سایر افراد، مشکلاتی را تجربه می کنند، اما آنها همواره با دیدی روشن به مسائل نگریسته و مشکلات را قابل حل می دانند. با توجه به تأثیر و اهمیت آموزش خوش بینی به دانش آموزان به مثابه سازه ای تأثیرگذار در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان برای بهبود فرآیند یاددهی - یادگیری و ارتقای سطح کیفی آموزش به سیاست گذاران، برنامه ریزان و مجریان نظام تعلیم و تربیت پیشنهادات کاربردی زیر توصیه می شود:

- 1- مشاوران، روان شناسان و درمانگران می توانند به منظور پیشگیری و درمان افسردگی، اضطراب و استرس از آموزش خوش بینی در مراکز مشاوره استفاده نمایند.
- 2- به والدین در زمینه شیوه های ایجاد انگیزه در فرزندان و توسعه خوش بینی، شیوه های کمک برای دستیابی به اهداف و شیوه های همدلی با فرزندان شان آموزش هایی در نظر گرفته شود.
- 3- نیازهای مهارتی شاگردان از جمله خوش بینی، در تألیف کتب درسی جدید مدنظر قرار داده شود و درس مهارت خوش بینی در جهت آموزش مهارت های مورد نیاز دانش آموز از دوره آمادگی تا دانشگاهی، ایجاد شود.
- 4- برنامه فراگیر آموزش مهارت خوش بینی و نحوه بکارگیری عملی این مهارت ها در دوره های ضمن خدمت معلمان و فعالیتهای فوق برنامه دانش آموزان به معلمان و دانش آموزان اجرا شود.
- 5- برنامه درسی مدارس، مخصوصاً مدارس ابتدایی به گونه ای طراحی شود که در کنار برنامه درسی روزانه، معلمان به نکاتی آموزنده درباره خوش بینی و امید به آینده توجه کنند و عملی کردن تدریس کلیه دروس در جهت توسعه مهارت خوش بینی، انجام گردد. همچنین به پژوهشگران حیطه تعلیم و تربیت، استفاده از ورزش و بازی یا ابداع ورزش یا بازی های دبستانی برای آموزش مهارت خوش بینی به دانش آموزان پیشنهاد می گردد.

7- منابع

## 7-1- منابع فارسی

- آخوندی، نیلا؛ علی پور، احمد و شیرانی، فرانک (1396). تعیین اثربخشی آموزش خوش بینی در کاهش استرس و ایجاد خلاقیت در دانشجویان پیام نور مرکز نجف آباد. مقاله ارائه شده در هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی. ایران، دانشگاه تهران.
- ایران مهر، مسلم و گیتی پسند، زهرا (1395). یک پژوهش کیفی: بررسی عوامل مؤثر بر خوش بینی دانش آموزان به نظام آموزشی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، 27، 106-128.
- بیگدلی، رعنا و احمدی، محمد سعید (1395). رابطه خوش بینی تحصیلی با انگیزش تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر زرین رود. مقاله ارائه شده در سومین کنفرانس روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی با رویکرد بین المللی، مشهد.
- جعفر طباطبایی، تکتم سادات؛ احدی، حسن و خامسان، احمد (1392). تأثیر آموزش خوش بینی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند. مراقبتهای نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، 10(1)، 34-42.
- جعفری باغ خیراتی، علیرضا؛ قهرمانی، لیلیا؛ کشاورزی، ساره و کاوه، محمد حسین (1393). تأثیر آموزش خوش بینی از طریق نمایش فیلم بر کفایت اجتماعی دانش آموزان. فصلنامه علمی-پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، 2(1)، 57-64.
- چراغی خواه، زهرا؛ عرب زاده، مهدی و کدیور، پروین (1394). نقش خوش بینی تحصیلی، هیجانات تحصیلی و بهزیستی مدرسه در عملکرد ریاضی دانش آموزان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، 1(3)، 11-20.
- حبیبی کلپیر، رامین و شهبازیان خونیک، آرش (1395). خوشه بندی دانش آموزان بر اساس مولفه های خوش بینی تحصیلی. مقاله ارائه شده در پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی، مطالعات فرهنگی و اجتماعی.
- حسینی نژاد، گیتا؛ عارفی، مژگان و موحدی، مهدی (1390). اثربخشی آموزشی خوش بینی مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر انگیزه تصویری و ابعاد آن در دانش آموزان دختر.
- رحمانی، سامان؛ سپهری، آسیه، با فنده تراملکی، حسن؛ سپهری، زینب و خواجه پابرساد، مریم (1391). بررسی مقایسه ای خوش بینی زندگی و خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. مقاله ارائه شده در نخستین همایش شخصیت و زندگی نوین، سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی.
- رنجبر سطری، پریا؛ صالح صدق پور، بهرام و دماوندی، ابراهیم (1396). بررسی تأثیر خوش بینی تحصیلی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه.
- سلیگمن، مارتین ای، پی؛ رایویچ، کارن؛ کاکس، لیزاجی و گیلهم، جین (1995). کودک خوشبین: برنامه ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی. ترجمه فروزنده داورپناه (1393). تهران: رشد.
- سلیگمن، مارتین ای، پی (2006). خوش بینی آموخته شده: چگونه می توان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد؟. ترجمه فروزنده داورپناه و میترا محمدی (1391). تهران: رشد.
- سیف، علی اکبر (1388). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: نشر دوران.
- صادقی، مسعود؛ یوسف وند، مهدی و قدم پور؛ عزت الله (1395). نقش خوش بینی تحصیلی و تاب آوری روانشناختی، در پیش بینی خودناتوان سازی تحصیلی. مقاله ارائه شده در کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.
- علی بیگ، فتنه؛ احمدی، سید احمد؛ فرحبخش، کیومرث؛ عابدی، احمد و علی بیگ، مرتضی (1391). تأثیر آموزش خوش بینی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله علمی ایرانی آموزش در علوم پزشکی، 12(9)، 720-709.

- علی بیگ، فتانه؛ علی بیگ، مرتضی؛ کلانتری، مهرداد؛ علی بیگ، فرزانه و بکرانی، فریدون (1394). تأثیر آموزش خوش بینی بر گرایش های مذهبی و معنوی در بین دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه صنعتی اصفهان. مجموعه مقالات کنگره بین المللی علوم انسانی اسلامی، 3 (2)، 546-531.
- علیزاده، گلاویز؛ کرد نوغابی، رسول و نظری، نجمه (1393). تأثیر آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر افزایش میزان خوش بینی دانش آموزان. *مجله روانشناسی بالینی*، 1(21)، 113-103.
- علی محمدی، علی و شفیع زاده، محمد (1394). رابطه مهارت مثبت اندیشی با مهارت های اجتماعی در دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، 29، 92-77.
- مرادی، کیوان؛ واعظی، مظفر الدین؛ فرزانه، محمد و میرزایی، محمد (1393). رابطه خوش بینی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان مدارس متوسطه پسرانه مناطق 6 و 9 شهر تهران. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، 2(5)، 80-69.
- عصاره، نسرين و جمهری، فرهاد (1395). اثربخشی آموزش خوش بینی بر بهزیستی روانشناختی و هوش اجتماعی دانش آموزان دختر. مقاله ارائه شده در ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی. تهران، مرکز همایش های تلاش.
- فرزندوحی، جمال و جوشن، آمنه (1392). تأثیر خوش بینی در زندگی فردی با رویکردی بر آیات، روایات و علم روانشناسی. *فصلنامه تخصصی تفسیر، علوم قرآن و حدیث*، 19، 176-161.
- قدم پور، عزت الله؛ غضنفری، فیروزه و علوی، زینب (1396). تأثیر آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان بر پایه پنجم دوره ابتدایی. *اندیشه های نوین تربیتی*، 2 (13)، 123-97.
- نیک منش، زهرا و کاظمی، یحیی (1387). تأثیر الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر سبک اسناد کودکان. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، 7 (2)، 14-5.

## 7-2- منابع انگلیسی

- Adams, C. M. & Forsyth, P. B. (2011). Student Academic Optimism: Confirming a Construct: A Scnd Chance. *J Am Acad Psychoanal*. 2003; 647-61.
- Bandura A. social cognitive theory: An Agntic Perpective. *Rev Rpsychol*. 2001; (52): 1-26.
- Beard, K., Hoy, W., & Hoy, A. (2010). Academic optimism of individual teachers: confirming a new construct. *Teaching and teacher Education*, 26, 1136-1144.
- Desocio J. Accessing Self-development through Navratire from arthritis patients coping With pain. *J personal Individ Differ*. 2005; (38):1463-73.
- Fahy, P., Wu, H., & Hoy, W. (2009). Individual academic optimism of secondary techers: Anew concept and measure. *Research Report*.
- Finn, J. D. (1989). Withdrawing from schole. *Review of Educational Research*, 59(2), 117-42.
- Gurol, M. & Kerimgil, S. (2010). Academic optimism. *Procedia Social and Behavioral Scienes*, 9, 929-932.
- Hoy, W.K., Tarter, C. J. & Woolfolk Hoy, A. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American Educational Research Jornal*, 43 , 425-446.
- Hoy, W. (2012). Schoole characteristics that make a difference for the achievement of all students. - *Journal of Educational Administration*, 50 (1), 76-97.
- Kedasen H, shefeer CH. Selected of play therapy technigues. Translated by sosan sabery and parivash vakeli. Tehran: Aghah; 2004. P. 110-113.

- Kestenboum CJ. Memory, Narra tire and the Search for Identity in Psychoanal Psychotherapy -Usefi looye M, Mateen A, Usefi looye M. Narrative therapy and psychological disorders in children. J Except Educ. 2009,84 (85): 12-28.
- Nikmanesh Z, Kazemi Y. An examination of the effects of a Model for Teaching of Optimism by Story telling. On Attribution Styles of children. Y Res Psychol Health. 2009, (3): 5-14. [Persian]
- Saffari M, Pakpour A, Shojaeizadeh D, Sanaeinasab H. Educational technology in health field. Tehran: Asaresobhan, 2011: p. 182-96. Persian.
- Sheier M. F, Carver C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. Psychological Scince, 2(1), 26-30.
- Scheie MF, Carver CS. Optimism, Coping, and health: assess ment and implications of generalized outcome expectancies. Y Health Psychol. 1984, (4): 219-247.
- Seligman MEP. Learned optimism: How to change your mind and your life. New York: Roulledge, 1991.p.39-47.
- Segreshtome & Seftom (2005). Optimistics effects during a brief stressor. Pers Soc Psychol Bull 2005, 31 (1): 111-20.
- Shahid, U. (2013). Academic optimism of high school principals and teachers and the success of their students. M.A Thesis, University of TEXAS.
- Tschannen-Moran, M., Bankole, R.A., Mitchell, R.M. & Moor J.r, D.M. (2013) Student academic - optimism: A confirmatory factor analysis. Journal of Educational Administraction, 51(2), 150-175.
- Usefi Looye M, Mateen A. The impact of story therapy on coping strategies of children with learning difficulties. J Except Child. 2007, 2(20):603-622. Persian.
- Zipes D. Creative story telling: bulding community, changing lives. New York: Roulledge; 2007.p. 67-70