
شادابی تحصیلی و خوش بینی دانش آموزان

www.ketab.ir

نویسنده:

میترا معادی رودسری

سرشناسه	:	معادی رودسری، میترا، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور	:	شادابی تحصیلی و خوش بینی دانش آموزان / نویسنده میترا معادی رودسری.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴، ۵/۲۱×۵/۱۴.
شابک	:	978-600-482-299-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۸۴ - ۹۶.
موضوع	:	یادگیری -- روان شناسی
موضوع	:	Learning, Psychology of
موضوع	:	محیط کلاسی
موضوع	:	Classroom environment
موضوع	:	موفقیت تحصیلی
موضوع	:	Academic achievement
موضوع	:	خوش بینی
موضوع	:	Optimism
موضوع	:	شادی
موضوع	:	Cheerfulness
رده بندی کنگره	:	LB۱۶۰/م۳۱۸/۸
رده بندی دیویی	:	۱۵۲۳/۳۷۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۶۱۱۰۸

نام کتاب : شادابی تحصیلی و خوش بینی دانش آموزان

نویسنده : میترا معادی رودسری

صفحه آرا : اکرم ملک نژاد

طراح جلد : رضا کاوه

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : ۱۳۹۸ اول

قیمت : ۱۷۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۲۹۹-۲



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۵	 فصل اول: ادراک از محیط کلاس
۱۶	 ادراک از محیط کلاس
۱۹	 ادراک از محیط کلاس و تاب آوری تحصیلی
۲۲	 ادراک از محیط کلاس و عملکرد تحصیلی
۲۵	 ادراک از محیط کلاس و پیشرفت تحصیلی
۳۹	 فصل دوم: خوش بینی
۳۹	 تاریخچه خوش بینی
۳۲	 دیدگاه‌های مرتبط با خوش بینی
۳۲	 دیدگاه راروس
۳۲	 دیدگاه اسنود
۳۳	 دیدگاه خود فریب
۳۶	 نظریه تکاملی تایگر
۳۶	 نظریه درماندگی آموخته شده و شک بین مارتین سلیگمن
۳۸	 پایه‌های عصبی - زیستی خوش بینی
۳۹	 عصب زیست شناسی بد بینی
۳۹	 عصب زیست شناختی رفتار هدفمند خوش بینانه
۴۰	 خوش بینی و سبک‌های دلبستگی
۴۲	 خوش بینی و ویژگی‌های شخصیتی
۴۶	 خوش بینی و پیشرفت تحصیلی
۵۷	 فصل سوم: سرزندگی
۶۳	 جو مدرسه و سرزندگی تحصیلی
۶۶	 فصل چهارم: بررسی روابط ادراک از محیط کلاس از دید پژوهشگران
۷۹	 منابع

مقدمه

انسان به گستره زندگی مسیر پر فراز و نشیبی را طی می‌کند که سرشار از چالش‌ها و فرصت‌هاست. در برخورد با چالش‌ها از توانمندی‌های خویش بهره می‌بریم تا بر این اساس راسخ و پویانمان را برای مدیریت موقعیت، انتظارات، درگیر شدن، سازگاری، کنار آمدن با چالش‌ها و سرزندگی و نیازها هماهنگ کنیم. نخستین مقوله چالش‌هایی هستند که به تکمیل مرحله تحصیلی از خرجه زندگی اختصاص دارند. برای مثال، اتمام دوره دبیرستان فرصت و چالشی است که با نوجوانی همراه است. دوم، فرصت‌ها و چالش‌هایی را شامل ترک خانه و ماندن آن است. سوم، چالش‌هایی مرتبط با ایجاد یا ترک عادت‌های پایدار هستند. از سوی دیگر اداره بهتر حلق یا نوع دوستی بیشتر عادت‌های پایداری هستند که ممکن است بخواهیم در خود پرورش دهیم. چهارم، فرصت‌ها و چالش‌هایی هستند که به طور روزمره به وجود می‌یابند. رویدادها در هر یک از این مقوله‌ها ممکن است منابع کنار آمدن ما را تا به بیشترین حد به چالش بکشند، اما این امکان هم است که فرصت‌هایی را برای رشد شخصی و تحول ما فراهم سازند (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱).

اما بخش قابل توجهی از چالش‌های زندگی مربوط به دوره تحصیل است که چالش‌های تحصیلی از جمله: نمرات ضعیف، سطوح تنش، تمديد امتحان، نوسان نفسی در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل و... از این موارد است. دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می افتد (السیپر، ۲۰۰۰).

از این رو، انطباق و سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیلی مراد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است. بدین سان، عواملی که موجب سازگاری هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند، بنیادی‌ترین سازه‌های موجود مورد بررسی رویکرد مثبت هستند (پتوس^۱، ۲۰۰۶).

در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعدادهای درونی که در نحوه این سازگاری دخالت دارند، مورد توجه قرار گرفته است. از جمله این توانایی‌ها و استعدادها که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها، موانع، سختی‌ها و فشارها در حیطه تحصیلی می‌شود، زندگی تحصیلی^۲ است. سرزندگی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه روان‌شناسی مثبت منعکس می‌کند. سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی دانش‌آموز برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معادل هر بند، تعریف شده است (مارتین و مارش^۳، ۲۰۰۸).

فراسر^۴ (۱۹۹۸) محیط اجتماعی را به صورت بافت‌های اجتماعی، روان‌شناختی و آموزشی، که یادگیری در آنها رخ می‌دهد و بر نگرش‌ها و پیشرفت دانش آموز تأثیر می‌گذارد، تعریف کرد. جو روان، شناخت محیط یادگیری کلاس و ویژگی‌های بافتی و اجتماعی و حمایت معلم، تأثیرات سازداری بر رفتارهای یادگیری دانش آموزان، جهت‌گیری هدف آنها، باورهای مربوط به خود، اسناد ای علی، کاربرد راهبردها، انگیزش تحصیلی و اجتماعی، عملکرد هیجانی، سرگویی با تکالیف، ارزش‌های تحصیلی و پیشرفت تحصیلی آنها در محیط‌های یادگیری مختلف دارد.

یکی از متغیرهایی که در سرزندگی تحصیلی دانش آموزان مؤثر است خوش بینی می‌باشد. بعد از پژوهش‌های فراوان هوی و همکارانش، آن‌ها در سال ۲۰۰۰ سازه خوش بینی تحصیلی را ارائه کردند و به این مساله اذعان کرده‌اند که خوش بینی چون کارآمدی جمعی، اعتماد معلمان به دانش آموزان و والدین آن‌ها و تاکید تحصیلی، پیش بینی‌کننده‌های قوی برای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می‌باشند. هوی به این امر

1- Pettus

2- Academic Adjustment

3- Martin, A. J. & Marsh

4- Fraser

اشاره می‌کند که سازه خوش بینی تحصیلی در طی زمان و بر پایه روان شناسی انسان مدار^۱، روان شناسی مثبت^۲ و با بهره گیری از بنیان‌های تئوریک شناخت اجتماعی^۳، خودکارآمدی^۴، آلبرت بندورا^۵، تئوری سرمایه اجتماعی^۶ کلمن^۷، کار او و همکارانش در حوزه فرهنگ و جو سازمانی و همچنین مفهوم خوش بینی اکتسابی^۸ مارتین سلینگمن^۹ شکل گرفته است (هوی^{۱۰}، ۲۰۱۲).

دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق افتد. از این رو انطباق و سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیلی مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است. در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعدادهای درون که در نحوه این سازگاری دخالت دارند، مورد توجه قرار گرفته است. از جمله این توانایی‌ها و استعدادها که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها، موانع، سختی‌ها و فشارها در حیطه‌ی تحصیلی می‌شود، سرزندگی تحصیلی است (دهقانی زاده و حسین چار^{۱۱}، ۱۳۹۱).

سرزندگی تحصیلی، تئوری تحصیلی را در چارچوب زمینه‌ی روان شناسی مثبت منعکس می‌کند. سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی دانش آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیل^{۱۲} که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف شده است (مارتین و مارش^{۱۱}، ۲۰۰۸). همچنین سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه‌ی مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند؛ اشاره دارد (پوتواین و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۱). سرزندگی بازتاب سلامت روان شناختی و جسمی است.

1- Humanist Psychology

2- Positive Psychology

3- Social cognitive

4- Self Efficacy

5- Albert Bandura

6- Social capital Theory

7- Coleman

8- Bearenead optimism

9- Martin seligman

10- Hoy

11- Martin & Marsh

12- Putwain & et al

سرزندگی به عنوان یکی از مؤلفه های بهزیستی ذهنی در بسیاری از نظام های پژوهشی مطرح می باشد. وقتی فردی کاری را به طور خودجوش انجام می دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی دهد، بلکه احساس می کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی حس درونی سرزندگی شاخص معنی دار سلامت ذهنی است (دویجن^۱ و همکاران، ۲۰۱۱).

سرزندگی تحصیلی، توانایی برخورد با چالش ها و موانع زندگی روزانه تحصیلی است. مارتین و مارش (۲۰۰۶) تصریح کردند که سوالات چالش بر انگیزی وجود دارند که در زمینه تحصیلی نیاز به توجه دارند. دانشگاه ها و دیگر محیط های آموزشی مکان هایی هستند که در آنها چالش های تحصیلی، موانع و فشارها، حقیقت پایدار زندگی تحصیلی هستند و به روش های انجام شده به طور واضح این امر را حمایت می کنند (گنزالز و پادیللا، ۱۹۹۷).

پیشنهادهای سرزندگی تحصیلی در سه سطح مختلف روانی^۲، عوامل مربوط به محیط کلاس و مشارکت در فرایند تحصیل و عوامل مربوط به خانواده و همسالان مورد توجه قرار گرفته است (مارتین و مارش^۳، ۲۰۰۶). از آنجا که مدرسه یکی از مهمترین بافت های سرزندگی تحصیلی محسوب می شود. در همین رابطه اکسلز و روزو^۴ (۲۰۱۱) باور دارند که ادراک از کیفیت محیط کلاس درس تعیین کننده اصلی رفتار و یادگیری دانش آموزان محسوب می شود.

کلاس واحد سازمانی و محوری اکثر مدارس است. حد کلاس شامل معلمان، دانش آموزان و تعاملاتی است که بین آنها به عنوان فعایت های آموزشی جهت افزایش یادگیری رد و بدل می شود. محیط یادگیری کلاس به فضا یا موقعیت اشاره دارد که فراگیران و معلمان در آن با یکدیگر تعامل برقرار می کنند و از ابزارها و منابع اطلاعاتی مختلف برای دنبال کردن فعالیت های یادگیری خود بهره می گیرند. این تعاملات در سطوح چندگانه، تعاملات معلم - شاگرد، تعاملات شاگرد - معلم، تعاملات دانش آموز - دانش

1- Duijn

2- Gonzalez, R. & Padilla

3- Psychological Factors

4- Martin, A. J. & Marsh

5- Ecclec, J.S., Roeser

آموز و همچنین خلق کلی در کلاس را شکل می‌دهد.

ادراک دانش آموزان یک مؤلفه‌ی کلیدی و شاخصی ارزشمند از جو کلاس است که می‌تواند منجر به رفتارهای مناسب شود و همچنین جهت‌گیری مثبت به زندگی را آسان (ون پتگام و همکاران^۱، ۲۰۰۸)، جو روانشناختی کلاس، ویژگی‌های محیطی و اجتماعی و حمایت‌های معلم تأثیر معناداری بر رفتارهای یادگیرندگان، هدف آنان، باور به خود، کاربرد راهبردها، انگیزش تحصیلی و اجتماعی، درگیری تکالیف، ارزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی آنان دارد (قدیری و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به شرایط کلاس، دانش آموزان به دلیل تجارب، باورها و طرح‌های شناختی متفاوتی که دارند ادراک آنان از محیط کلاس متفاوت است. بر همین اساس در مطالعه حاضر ادراک از مؤلفه‌های کلاس مطابق با تحقیقات جنتری، گابل و ریزا^۲ (۲۰۰۲) که شامل: علاقه، چالش‌انگیزی، انتخاب‌گری و لذت است، در ارتباط با «سرزندگی تحصیلی» مورد بررسی قرار می‌گیرد.

استفاده از ادراک دانش آموزان برای ارزیابی محیط کلاس در نظریه زمینه کورت لوین و نظریه نیاز فشار مورای ریشه دارد (درمن^۳، ۲۰۰۰). لوین^۴ (۱۹۳۶) و مورای^۵ (۱۹۳۸) بنای اولیه‌ی پژوهش در زمینه محیط یادگیری را بنیان نهادند. لوین بیان کرد که همه انسانها در یک زمینه پویای «فضای زندگی» عمل می‌کنند و هر هر رفتاری تابعی از دو متغیر شخص و محیط است. وی معتقد بود که رفتار آنها از طریق همکاری و تعامل بین این دو متغیر درک و تبیین می‌شود. لوین و مورای بر اهمیت ویژگی‌های محیطی در رفتارهای آدمی تأکید کرده‌اند. نظریه‌های این پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که تعامل بین ویژگی‌های محیطی (مانند تجربیات کلاسی) و ویژگی‌های شخصی، واقع پیش‌بینی‌کننده‌ی رشد انسان و مجموعه رفتارهای او هستند.

مورای، مفهوم فشار و نظریه فشار - نیاز را مطرح کرد. به عقیده‌ی او افراد به صورت ذاتی نیازهایی دارند و برای رسیدن به اهداف و نیازهای شخصی خود برانگیخته هستند و

1- Van petegem & et al

2- Gentry, Gabel & Rizza

3- Dorman

4- Levin

5- Moraii

فشار محیط بیرونی، یا آن نیازها را حمایت می‌کند و یا خنثی و سرکوب می‌نماید. موری معتقد بود که تاثیرات محیط، افراد را وادار می‌کند تا برای رسیدن به نتایج و پیامدهای متفاوت، روش‌های متفاوتی را به کار ببرند (به صورت‌های متفاوتی عمل کنند).

مدل موری رفتار و محیط را ترکیب کرد و نظریات لوین را عملیاتی نمود. موری بر روابط بین رفتار شخص و تعامل بین محیط و نیازهای شخص، یعنی آنچه او مدل نیاز-نیاز نامید، تاکید داشت «نیاز» به عنوان یک نیروی درونی که افراد را برای رفتار و عمل در یک جهت معین ترغیب می‌کند، تا از موقعیت نامطلوب بگریزند، تعریف شده است. دنیا، بیرونی حاوی دیگر نیروهایی است که بر روی فرد عمل می‌کنند. موری واژه «ساز» را برای توصیف این نیروهای بیرونی به کار برد. به اعتقاد او وقتی یک نیاز ایجاد می‌شود، می‌تواند وقایع ذهنی و عینی مشخصی را تبیین کند. وقتی شخص نیازی را تجربه می‌کند به پاسخ‌هایی می‌دهد تا یا آن نیاز را برآورده کند و یا اگر آن نیاز به ناخشنودی یا دیگر واکنش‌های ناخوشایند منجر می‌شود، از آن شرایط دوری کند. نیاز، سازهای است که نیروی یا کششی در درون فرد ایجاد می‌کند. دنیای بیرونی حاوی دیگر نیروهایی است که بر فرد اثر می‌گذارد. تعامل نیروهای درونی و بیرونی در محیط‌ها و موقعیت‌های مختلف است که شخصیت‌های افراد را مشخص می‌کند. هر کدام از دانش آموزان با شخصیت منحصر به فرد خود، مؤلفه‌های یک کلاس هستند که در حقیقت یک محیط اجتماعی بخصوصی را ایجاد می‌کنند.

موری، همچنین تفاوت بین ادراک یک مشاهده گر بیرونی از محیط و یک فرد حاضر در محیط را مورد توجه قرار داد. موری اصطلاح "ساز" را برای توصیف محیط، آنگونه که مشاهده گر بیرونی درک می‌کند به کار برد، و "فشار بتا" را برای توصیف ادراک افرادی که در آن محیط زندگی و کار می‌کنند، مورد استفاده قرار داد. اکثر ابزارهای محیط کلاس روش "فشار بتا" را به کار برده‌اند.

بنابراین، هم لوین و هم موری تاکید می‌کنند که تعاملات محیطی یا فشارهای افراد

1- needs

2- press

3- alphapress

4- beta press

بر تفسیر ایشان از محیط و بر نتایج عملکرد آن‌ها تأثیر می‌گذارد. اقبال به نظریات لوین و مورای در دوره زمانی آنها چندان گسترده نبود، اما علاقه به مطالعه محیط یادگیری کلاس و تأثیر آن بر نتایج عملکرد دانش آموزان را آغاز نمود، و باعث شکل‌گیری مقیاس‌های متفاوت در این زمینه شد. بنابراین، می‌توان گفت جریان نیرومند پژوهش محیط کلاس از این دو آبشخور نظری مهم سرچشمه گرفته است. به دنبال این نظریات اولیه، مجموعه در حال رشدی از پژوهش‌ها به مطالعه ادراک از محیط کلاس به عنوان یکی از عوامل محیطی مؤثر بر یادگیری، اختصاص یافته‌اند (به نقل از الدرچ^۱ و همکاران، ۲۰۰۴).

از نظر (شیپر، ۲۰۰۸) محیط کلاس یک سیستم اجتماعی پویا است که نه تنها شامل رفتارهای معلم، تعاملات معلم - دانش آموز، بلکه تعاملات دانش آموز - دانش آموز را نیز در بر می‌گیرد. بر طبق مدل موس، آنچه دانش آموزان ادراک می‌کنند مهم خواهد بود. این ادراک‌ها در پیش‌بینی موفقیت دانش آموز و در درک فرایندهای آموزشی و سرزندگی تحصیلی مفید هستند.

متغیر دیگری که ممکن است در رابطه با زندگی تحصیلی دانش آموزان مهم باشد «خوش بینی» است. خوش بینی تمایل به اثنا دادن دیدوارانه‌ترین دیدگاه است و به یک پیش‌آمادگی عاطفی و شناختی در خصوص اینکه چیزهای خوب در زندگی مهم‌تر از چیزهای بد است اشاره دارد. خوش بینی و به‌طور کلی نگرش‌های مثبت بر بیماری و سلامت روانی و جسمانی انسان تأثیر زیادی می‌گذارد (شپر، ۲۰۰۴، کارور، ۱۹۹۲).

خوش بینی تحصیلی از سه مؤلفه تأکید تحصیلی دانش آموزان، اعتماد دانش آموزان به معلمان و احساس هویت دانش آموزان نسبت به مدرسه 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، زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند. خوش بینی تحصیلی دانش آموزان تصویر غنی از عاملیت انسانی را به تصویر می‌کشد که رفتار دانش آموزان را از نظر ابعاد شناختی و عاطفی و رفتاری تبیین

1- Aldridge

2- Scheier & Carver

می‌کند. اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره‌ی جزر و مد زندگی روزانه بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی، به افراد کمک می‌کند. خوش بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب و پشتکار، موفقیت تحصیلی، ورزشی، شغلی و حتی با طول عمر و فقدان ضربه‌های عاطفی رابطه‌ی مثبت نشان داده است. تمایل به خوش بینی همچنین به عنوان گرایش به داشتن انتظار پیامدهای مثبت در زندگی نیز تعریف شده است. افراد خوش بین بر این باورند که به طور کلی در زندگی چیزهای خوب برایشان اتفاق می‌افتد و این پیامدها حاصل عاملیت و مهار آن‌ها بر شرایط است (ارکون، بولینگ و خازون، ۲۰۱۳).