

بررسی و تحلیل پرورش اعتماد به نفس دانش آموزان از طریق القای مثبت ذهنی

سارا علاف رزاقی

کارشناسی ارشد فیزیک دانشگاه سراسری تبریز، ایران، آموزگار مدارس سازمان سما

MDOI-02-2026.0312
MNR-326-2-59CCAA

پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های مهم موفقیت نظام آموزشی است و عوامل روان شناختی متعددی می توانند بر عملکرد تحصیلی آنان تاثیرگذار باشند. در این میان، مثبت اندیشی به عنوان یکی از مولفه های مهم روان شناسی مثبت گرا، می تواند از طریق نگرش مثبت، افزایش امید و انگیزه، ارتقای اعتماد بنفس و کاهش افکار منفی، نقش موثری در بهبود فرایند یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان داشته باشد. دوره ی ابتدایی نیز به دلیل اهمیت آن در شکل گیری نگرش ها، باورها و الگوهای شناختی کودک از جایگاه ویژه ای برخوردار است. هدف مقاله ی حاضر، بررسی نقش و تاثیر مثبت اندیشی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره ی ابتدایی و تبیین سازوکارهای روانشناختی مرتبط با آن است. در این مقاله، با مرور و تحلیل منابع و پژوهش های مرتبط، ارتباط مثبت اندیشی با مولفه هایی همچون انگیزش تحصیلی خودکارآمدی، اعتماد بنفس، کاهش اضطراب، افزایش امید و بهبود نگرش نسبت به یادگیری مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین، نقش پیام های مثبت، باورهای سازنده و تقویت نگرش مثبت در مواجهه ی دانش آموزان با چالش های تحصیلی مورد توجه قرار گرفته است. مرور مطالعات نشان می دهد که تقویت نگرش مثبت و بهره گیری از مولفه های روانشناسی مثبت می تواند زمینه ی مناسبی برای افزایش انگیزه، اعتماد بنفس و مشارکت دانش آموزان در فعالیت های آموزشی فراهم کند و در نتیجه، به بهبود عملکرد تحصیلی آنان کمک نماید. بر این اساس، توجه هدفمند والدین، معلمان و برنامه ریزان آموزشی به آموزش و تقویت مثبت اندیشی در دانش آموزان دوره ی ابتدایی می تواند به عنوان یکی از رویکردهای مکمل برای ارتقای کیفیت یادگیری و پیشرفت تحصیلی مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی: مثبت اندیشی، روانشناسی مثبت گرا، پیشرفت تحصیلی، خودکارآمدی، دانش آموزان ابتدایی

آموزش و پرورش یکی از مهمترین عوامل توسعه فردی و اجتماعی هر جامعه محسوب می شود و کودکان به عنوان سرمایه های آینده، نقش اساسی در پیشرفت و شکوفایی کشورها دارند. موفقیت این قشر، نه تنها بر آینده ی شغلی و اجتماعی آنان تاثیرگذار است، بلکه زمینه ساز رشد توانایی های شناختی، عاطفی و اجتماعی نیز خواهد بود. از این رو، شناسایی عواملی که می توانند به بهبود عملکرد تحصیلی کودکان کمک کنند، همواره مورد توجه پژوهشگران، روانشناسان و متخصصان علوم تربیتی بوده است. در گذشته پیشرفت تحصیلی، بیشتر به عواملی مانند هوش، استعداد و روش های آموزشی نسبت داده می شد، اما طبق آخرین پژوهش ها عوامل روان شناختی نقش بسیار مهم و موثری در موفقیت تحصیلی ایفا می کنند. متغیرهایی نظیر اعتماد بنفس، انگیزه، نگرش مثبت نسبت به یادگیری از عواملی هستند که بر میزان یادگیری و عملکرد آموزشی دانش آموزان تاثیر می گذارند. در این میان نوع تفکر و گفتگوی درونی افراد یکی از مهمترین مولفه های شکل دهنده ی رفتار و عملکرد تحصیلی آنها به شمار می آید. القای مثبت ذهنی یکی از تکنیک های مثبت روان شناسی مثبت گرا است که با استفاده از جملات و باورهای مثبت، تلاش می کند افکار منفی را کاهش داده و نگرش سازنده تری نسبت به توانایی ها و اهداف فرد ایجاد کند. این روش می تواند احساس شایستگی، اعتماد بنفس و انگیزه را در کودکان تقویت کرده و آنها را برای مواجهه با چالش های تحصیلی آماده تر کند. کودکانی که نگرش مثبتی نسبت به توانایی های خود دارند، معمولاً با پشتکار بیشتری یاد می گیرند و از شکست کمتر می ترسند و عملکرد بهتری را در مسیر یادگیری از خود نشان می دهند.

اهمیت و ضرورت پژوهش:

پیشرفت تحصیلی کودکان یکی از مهمترین اهداف نظام های آموزشی و از عوامل اساسی در توسعه ی فردی و اجتماعی هر جامعه است. موفقیت تحصیلی در دوران کودکی، زمینه ساز رشد علمی، افزایش اعتماد بنفس، کسب مهارت های لازم برای زندگی و دستیابی به فرصت های بهتر در آینده خواهد بود. با این حال بسیاری از کودکان با وجود برخورداری از توانایی ذهنی مناسب، به دلیل اضطراب و ضعف اعتماد بنفس و نگرش منفی نسبت به توانایی های خود، به موفقیت تحصیلی مطلوب دست نمی یابند. از این رو شناسایی راهکارهایی که بتواند این موانع را کاهش دهد از اهمیت ویژه برخوردار است. یکی از رویکردهای نوین و موثر در حوزه روانشناسی تربیتی، بهره گیری از تکنیک های مثبت القای ذهنی است. این روش با تقویت افکار و باورهای مثبت، افزایش احساس خودکارآمدی، کاهش اضطراب و ایجاد انگیزه، می تواند زمینه ی بهبود عملکرد تحصیلی کودکان را فراهم آورد. ضرورت انجام این پژوهش از آن جهت است که در بسیاری از مدارس و خانواده ها، تمرکز اصلی بر آموزش دروس و افزایش ساعات مطالعه معطوف است و نقش عوامل روان شناختی در موفقیت تحصیلی کمتر مورد توجه قرار می گیرد. در حالی که ایجاد نگرش مثبت، تقویت اعتماد بنفس و کاهش افکار منفی می تواند نقش مهمی در افزایش علاقه به یادگیری، تمرکز، پشتکار و موفقیت تحصیلی کودکان داشته باشد. همچنین با توجه به افزایش فشارهای آموزشی، رقابت های تحصیلی و مشکلات روانی کودکان بهره گیری از روش های ساده، کم هزینه و علمی مانند القای مثبت ذهنی بیش از پیش ضروری بنظر می رسد. نتایج این پژوهش می تواند برای والدین، معلمان و ... کاربردهای فراوانی داشته باشد. آگاهی از تاثیر القای مثبت ذهنی بر پیشرفت تحصیلی، امکان طراحی برنامه های آموزشی و تربیتی اثربخش را فراهم می سازد و به خانواده ها و مدارس کمک می کند تا با ایجاد محیط حمایتی و مثبت، زمینه ی رشد علمی، اجتماعی و روانی کودکان را فراهم آورند. همچنین یافته های این پژوهش می تواند مبنایی برای انجام مطالعات



گسترده تر در زمینه ی نقش مداخلات روان شناختی در بهبود کیفیت آموزش و ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان باشد. پیشرفت تحصیلی یعنی میزان موفقیت دانش آموز در رسیدن به هدف های آموزشی و یادگیری مطلوب. این موضوع معمولاً از طریق نمره های درسی، نتیجه ی آزمون ها، میزان یادگیری، مشارکت در کلاس و کسب مهارت های علمی بررسی می شود. پیشرفت تحصیلی فقط به هوش و استعداد وابسته نیست، بلکه عوامل روان شناختی، خانوادگی، اجتماعی و آموزشی هم در آن نقش دارند. به عقیده ی پژوهشگران کودکانی که انگیزه ی بالا، اعتماد بنفس مناسب و سلامت روان خوبی دارند، همواره عملکرد تحصیلی بهتری در مقایسه با دیگران نشان می دهند. از طرفی اضطراب و استرس و نگرش منفی و احساس ناتوانی منجر به کاهش علاقه در زمینه ی آموزش و علاقه به یادگیری می شوند.

مبانی نظری:

مفهوم القای مثبت ذهنی:

القای مثبت ذهنی یکی از تکنیک های روانشناسی مثبت گرا است که بر استفاده ی آگاهانه از افکار، جملات و باورهای مثبت برای ایجاد تغییر در نگرش و رفتار افراد تأکید دارد. در این روش فرد با تکرار جمله های مثبت و امیدبخش، سعی می کند فکرهای منفی و محدود کننده را کمتر کند و نگاه سازنده تری به خودش، توانایی هایش و آینده داشته باشد. این کار کم کم باعث شکل گیری الگوهای ذهنی مثبت می شود و احساس شایستگی، امید و انگیزه را در فرد بالا می برد. از دید روانشناسان، ذهن انسان نقش خیلی موثری در هدایت رفتار و تصمیم گیری دارد. فکرهای مثبت می توانند باعث افزایش تمرکز، آرامش روانی، اعتماد بنفس و پشتکار شوند در حالی که فکرهای منفی معمولاً با اضطراب، کاهش انگیزه، و افت عملکرد همراه هستند. به همین دلیل القای مثبت ذهنی را می توان یکی از روش های موثر برای تقویت سلامت روان و بهتر شدن عملکرد فردی و تحصیلی دانست. مرور ادبیات تحقیق نشان می دهد القای مثبت ذهنی یکی از روش های موثر برای افزایش انگیزه، اعتماد بنفس، خودکارآمدی و کاهش اضطراب تحصیلی است. نظریه های روانشناسی مثبت گرا نشان می دهند که نگاه مثبت به توانایی های فرد می تواند نقش مهمی در موفقیت تحصیلی داشته باشد. همچنین مطالعات نظری نشان می دهد کودکانی که از حمایت خانواده و مدرسه برخوردارند و نگاه مثبتی به خود و یادگیری دارند، معمولاً عملکرد تحصیلی بهتری هم دارند. بنابراین با توجه به مبانی نظری موجود می توان انتظار داشت القای مثبت ذهنی بعنوان یک راهکار موثر برای بهتر شدن پیشرفت تحصیلی کودکان به کار برود و نقش مهمی در ارتقای کیفیت آموزش و یادگیری داشته باشد.

نظریه ی خودکارآمدی بندورا:

یکی از مهم ترین نظریه هایی که به موضوع این پژوهش مربوط می شود، نظریه ی خودکارآمدی آلبرت بندورا است. بندورا معتقد است باور افراد نسبت به توانایی های خود، نقش مهمی در میزان تلاش، پشتکار و موفقیت آنها دارد. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند در برابر مشکلات مقاومت بیشتری نشان می دهند، هدف های بزرگتری انتخاب می کنند و حتی بعد از شکست هم برای رسیدن به هدف تلاششان را ادامه می دهند.



در محیط آموزشی هم کودکانی که باور دارند می‌توانند از پس تکالیف و یادگیری مطالب برآیند با انگیزه‌ی بیشتری درس می‌خوانند و می‌توانند عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان دهند. القای مثبت ذهنی می‌تواند با تقویت این باور، احساس توانمندی و اعتماد بنفس کودکان را تقویت کند. (بندورا، ۱۹۹۷)

بندورا معتقد است افراد دارای خودکارآمدی بالا:

- اهداف بلندتری انتخاب می‌کنند.

- در برابر مشکلات، مقاومت بیشتری دارند.

- اضطراب کمتری را نسبت به بقیه‌ی دانش‌آموزان تجربه می‌کنند.

- عملکرد تحصیلی بهتری دارند.

- در محیط مدرسه نشاط و علاقه به یادگیری بیشتری از خود نشان می‌دهند.

- طبق آمار در رسیدن به اهداف خود اغلب موفق هستند.

نظریه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا:

مارتین سلیگمن نظریه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا را مطرح کرد. روی بررسی نقاط قوت، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری، شادی و توانایی‌های انسان تمرکز دارد. برخلاف دیدگاه‌های سنتی که بیشتر روی درمان مشکلات روانی تمرکز داشتند، این رویکرد بیشتر به پرورش ویژگی‌های مثبت انسان، و بالا بردن کیفیت زندگی توجه می‌کند. بر اساس این نظریه، کودکانی که نگاه مثبتی به خودشان و توانایی‌هایشان دارند، انگیزه‌ی بیشتری برای یادگیری پیدا می‌کنند. و در برابر مشکلات تحصیلی مقاومت بیشتری خواهند داشت. القای مثبت ذهنی هم یکی از ابزارهای مهم روانشناسی مثبت‌گرا برای تقویت همین ویژگی‌هاست. (سلیگمن و چیک سنت میهایلی، ۲۰۰۰)

نظریه‌ی انگیزش پیشرفت مک کللند:

دیوید مک کللند معتقد است یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان، نیاز به پیشرفت است. افرادی که انگیزه‌ی پیشرفت بالایی دارند، همواره برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنند.

القای مثبت ذهنی باعث افزایش انگیزه‌ی پیشرفت می‌شود، زیرا دانش‌آموز با تکرار جملات مثبت، باور می‌کند که توانایی رسیدن به اهداف تحصیلی را دارد. این نگرش مثبت موجب می‌شود:

- تلاش بیشتری انجام دهد.

- اهداف آموزشی مشخصی تعیین کند.

- مسئولیت موفقیت یا شکست خود را بپذیرد.

• در برابر مشکلات مقاومت بیشتری نشان دهد.

در نتیجه عملکرد تحصیلی او بهبود می یابد.

نظریه ی اسناد واینر:

برنارد واینر معتقد است افراد موفقیت ها و شکست های خود را به دلایل مختلفی نسبت می دهند. اگر یک دانش آموز موفقیت خود را ناشی از تلاش و توانایی خود بداند، انگیزه ی او افزایش می یابد. اما اگر شکست را ناشی از ناتوانی دائمی بداند، انگیزه ی خود را از دست می دهد. این نوع طرز تفکر موجب تقویت اعتماد بنفس و در نتیجه پیشرفت تحصیلی می شود. القای مثبت ذهنی به دانش آموز کمک می کند شکست را موقتی و قابل جبران بداند و موفقیت را نتیجه ی تلاش و پشتکار تلقی کند.

نظریه ی ذهنیت رشد کارول دوئک:

کارول دوئک بیان می کند که افراد دارای ذهنیت رشد معتقدند هوش و توانایی با تمرین و تلاش قابل افزایش است. در مقابل، افراد دارای ذهنیت ثابت باور دارند که استعداد تغییرناپذیر است.

القای مثبت ذهنی به شکل گیری ذهنیت رشد کمک می کند. برای مثال، جملاتی مانند :

« اگر بیشتر تمرین کنم، موفق می شوم.» « اشتباه کردن بخشی از یادگیری است.» باعث می شوند دانش آموز از شکست نترسد و با انگیزه ی بیشتری به یادگیری ادامه دهد. تحقیقات نشان داده اند که دانش آموزان دارای ذهنیت رشد، عملکرد تحصیلی بهتر و مطلوب تری نسبت به دانش آموزان با ذهنیت ثابت دارند. (هاشملو، ۱۴۰۴)

پیشینه ی تحقیق:

در سال های اخیر، پژوهشگران ایرانی توجه ویژه ای به نقش عوامل روان شناختی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان داشته اند. نتایج این پژوهش ها نشان می دهد که متغیرهایی مانند اعتماد بنفس و خوش بینی نقش انکارناپذیری در روند آموزش و آینده ی دانش آموزان دارد.

برخی پژوهش ها نیز نقش متغیرهای واسطه ای مانند عزت نفس، تاب آوری، انگیزش تحصیلی و خود تنظیمی را در رابطه میان القای مثبت ذهنی و پیشرفت تحصیلی بررسی کرده اند. نتایج این دسته مطالعات نشان می دهد که القای مثبت ذهنی ابتدا موجب افزایش عزت نفس و احساس خودکارآمدی می شود و سپس از طریق تقویت انگیزش و تلاش، عملکرد تحصیلی دانش آموزان را بهبود می بخشد. عبارت دیگر، تاثیر القای مثبت ذهنی بر پیشرفت تحصیلی، تنها مستقیم نیست، بلکه از طریق ارتقای ویژگی های روانشناختی مثبت نیز اعمال می شود. از سوی دیگر، برخی پژوهشگران تاکید کرده اند که القای مثبت ذهنی زمانی بیشترین اثربخشی را دارد که با برنامه ریزی، تلاش مستمر، آموزش مهارت های مطالعه و حمایت خانواده و مدرسه همراه باشد. صرفا تکرار جملات مثبت بدون اقدام عملی و ایجاد شرایط مناسب آموزشی، نمی تواند به تنهایی موجب پیشرفت تحصیلی شود. بنابراین، القای مثبت ذهنی باید به عنوان یکی از مولفه های تقویت کننده ی عملکرد تحصیلی در کنار سایر عوامل فردی و خانوادگی و آموزشی مورد توجه قرار گیرد. در مجموع، بررسی پیشینه ی پژوهش، نشان می دهد که اکثر مطالعات داخلی و خارجی بر وجود رابطه ی مثبت و معنادار بین القای مثبت



ذهنی و پیشرفت تحصیلی تاکید دارند. القای مثبت ذهنی از طریق افزایش اعتماد بنفس، انگیزش، خودکارآمدی، امید و ... زمینه‌ی بهبود عملکرد دانش‌آموزان را فراهم می‌آورد. با این حال، با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی همچنان انجام پژوهش‌های بیشتر برای بررسی ابعاد مختلف این رابطه و ارائه‌ی راهکارهای کاربردی در مدارس، ضروری بنظر می‌رسد.

نقش انگیزه و اعتماد به نفس در یادگیری:

انگیزه یکی از مهمترین عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی است. انگیزه نیرویی است که فرد را به سمت یادگیری، تلاش و رسیدن به هدف می‌برد. دانش‌آموزانی که انگیزه‌ی درونی بالاتری دارند، با علاقه‌ی بیشتری در فعالیتهای آموزشی شرکت می‌کنند و زمان بیشتری برای مطالعه می‌گذارند و در برخورد با مشکلات، پشتکار بیشتری نشان می‌دهند.

القای مثبت ذهنی با ایجاد نگاه مثبت نسبت به توانایی‌های فرد و بالا بردن امید به موفقیت، انگیزه‌ی یادگیری را تقویت می‌کند. وقتی دانش‌آموزی با خود می‌گوید: " من می‌توانم این درس را یاد بگیرم " یا " با تلاش موفق خواهم شد " احتمال اینکه به تلاشش ادامه دهد و به نتیجه برسد بیشتر می‌شود.

اعتماد بنفس نیز یکی دیگر از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی است. دانش‌آموزانی که به توانایی‌های خودشان اعتماد دارند، بیشتر در فعالیتهای کلاسی مشارکت می‌کنند، از جواب دادن به سوالات نمی‌ترسند و با آرامش بیشتری آزمون می‌دهند. در مقابل اضطراب امتحان و ترس از شکست می‌تواند تمرکز، حافظه و قدرت تصمیم‌گیری را پایین بیاورد.

القای مثبت ذهنی با جایگزین کردن فکرهای مثبت به جای باورهای منفی، باعث کاهش اضطراب و افزایش اعتماد بنفس می‌شود. این تغییر ذهنی کمک می‌کند دانش‌آموز با آرامش بیشتری سراغ فعالیتهای آموزشی برود و در روند یادگیری عملکرد بهتری داشته باشد.

اخیرا پژوهشی جدید با تمرکز بر دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی نشان داد که عوامل انگیزشی، به ویژه خودکارآمدی و امید، با یادگیری خودتنظیمی ارتباط دارند. در این پژوهش خودکارآمدی توانست برنامه‌ریزی و پایش فرایند یادگیری دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند، به این معنا که کودکانی که احساس توانمندی بیشتری داشتند، در سازمان‌دهی و نظارت بر فرایند یادگیری خود عملکرد بهتری نشان دادند.

این یافته از نظر تربیتی اهمیت زیادی دارد. دانش‌آموز ابتدایی هنوز در حال شکل دادن به تصویری است که از " خود یادگیرنده " دارد. اگر کودک بارها تجربه کند که می‌تواند یک مسئله‌ی دشوار را با تلاش حل کند، به تدریج این پیام در ذهن او شکل می‌گیرد که " من می‌توانم یاد بگیرم ". چنین باوری می‌تواند او را به سمت تلاش بیشتر، مشارکت فعال‌تر و پذیرش چالش‌های آموزشی سوق دهد. بنابراین یکس از مهمترین وظایف معلم و والدین این نیست که همیشه مسیر یادگیری را برای کودک آسان کنند، بلکه باید فرصت‌هایی بوجود بیاورند که کودک موفقیت را از طریق تلاش خودش تجربه کند. وقتی دانش‌آموز بعد از چند بار تلاش یار انجام مسئله‌ای را حل می‌کند، ارزش این تجربه بسیار بیشتر از یک تشویق ساده است زیرا کودک نه تنها پاسخ مسئله را یافته



است بلکه این باور مهم در ذهن او شکل گرفته است که من از پس کارهای سخت برمی آیم. در نتیجه اعتماد بنفس و انگیزه، یا عبارتی القای انرژی مثبت ذهنی را نباید موضوعی حاشیه ای در آموزش ابتدایی تلقی کرد. کودکی که به توانایی یادگیری خود باور دارد، و برای یادگیری انگیزه دارد، نه تنها با علاقه ی بیشتری در فعالیت آموزشی شرکت می کند، بلکه آمادگی بیشتری برای مواجهه با شکست، اصلاح اشتباهات و ادامه دادن مسیر یادگیری خواهد داشت. مدرسه ی موفق مدرسه ای نیست که در آن کودکان هرگز شکست نخورند، بلکه مدرسه ای است که به کودک یاد می دهد شکست پایان مسیر نیست. (سوارز و گونزالز، ۲۰۲۶)

بررسی نحوه ی عملکرد و مکانیزم ذهن ایده آل:

با مثالی ساده می توان ذهن انسان را تشریح کرد. اگر ذهن انسان را به زمینی تشبیه کنیم، افکار و باورهای او نظیر بذرهایی است که در آن زمین کاشته می شوند. این زمین برای تبدیل به یک زمین پرمحصول نیازمند آب، اکسیژن، نور و شرایط مساعد است. در ذهن انسان نیز پرورش و رشد افکار در جهت ایده آل نیازمند شرایط مساعد است. این شرایط ارسال پالس ها و انرژی های مثبت ذهنی است که بتواند این افکار را هدفدار و در جهت مشخص هدایت کند. با مثالی می توان این مبحث را تشریح کرد. در کلاس های درس بسیار اتفاق افتاده که دانش آموزی با وجود آمادگی کامل ذهنی در هنگام آزمون به دلیل عدم اعتماد بنفس، یا بصورت علمی تر به دلیل ارسال فرکانس های منفی ذهنی از قبیل: " من تمام مطالب را فراموش کرده ام " یا " ذهنم از همه ی مطالب خالی است "، ذهن خود را تحت تاثیر قرار داده و مکانیزم طبیعی آن را مختل می کند. او در واقع با القای ذهنی منفی مسیر اتم های تشکیل دهنده ی مغز را در مسیر عبارت های منفی قرار می دهد و آنها را از مسیر اصلی خارج می کند چه راهکارهایی برای تبدیل این حس ضعف به حس قدرت وجود دارد؟

راهکارهای ارائه شده و تکنیک های عملی:

ساختن اعتماد بنفس یک اتفاق عادی نیست. نتیجه ی استمرار در تکرار و تمرین هدف سازی افکار در جهت مثبت است. روش نخست و بسیار موثر در القای مثبت ذهنی اصلاح گفتگوی درونی است. برای مثال دانش آموزی بجای اینکه در مواجهه با مسئله ی سخت ریاضی بگوید من اصلاً نمی توانم این را حل کنم حتی اگر راه حلی هم به ذهنش نرسد این جمله را با خود تکرار کند: " اگر کمی بیشتر در مورد مسئله فکر کنم حتماً آن را حل خواهم کرد ".

روش دوم که در مقالات مختلف علمی به آن پرداخته شده، قدرت تجسم است. یعنی دانش آموز قبل از هر آزمون و چالش، برای چند دقیقه چشمان خود را بسته و خود را در حال انجام موفقیت آمیز آن تجسم کند.

آنچه در علم متافیزیک به اثبات رسیده این است که ذهن فرق بین تجسم و واقعیت را نمی داند و این تمرین فرد را در مسیر موفقیت قرار می دهد.

روش سوم استفاده از عبارات تاکیدی مثبت و قدرتمند است نظیر: " من توانمندم " یا " من در یادگیری بی نظیرم " که به عنوان شعارهای روزانه تاثیر انکارناپذیری در جهت پذیری افکار دارد. تحقیقات هاتزگیورگیادیس و همکارانش در سال ۲۰۱۱ نشان داد که این دسته از جملات انگیزشی مثبت، عملکرد افراد را در فعالیت های علمی و مهارتی بهبود می بخشد.



روش چهارم: القای ذهنی یک پدیده‌ی انفرادی و حاصل تلاش فردی دانش‌آموز نیست. تاثیر بسزای اولیا و مربیان در این فرآیند انکارناپذیر است. معلمی که به جای ملامت و تضعیف اعتماد بنفس دانش‌آموز بر نکات مثبت و تلاش وی تمرکز می‌کند در اصل یک نیروی ذهنی کارآمد بیرونی را به او القا می‌کند و مانند موج‌هایی به ساحل ذهن او برخورد می‌کند.

آنچه باید بدانیم این است که طبق مطالعات و تحقیقات اخیر و با استناد به مقالات اخیر چاپ شده در مورد تاثیر القای مثبت، این روش نقش موثری در افزایش علم و دانش، در پاسخگویی صحیح ندارد و فقط عملکرد منطقی و درست، ذهن را در برابر تاثیرات مخرب استرس و آشفتگی روانی حفظ می‌کند. برای مثال دانش‌آموزی که هیچ مطالعه یا تحقیقی در باره‌ی موضوعی انجام نداده نمی‌تواند توقع داشته باشد که در آزمون با ارسال پالس‌های مثبت و تکرار جملات مثبت به موضوع مسلط شود. در نتیجه این روش در بهترین شرایط، داشته‌های ذهنی دانش‌آموز را تقویت می‌کند و مانعی برای تاثیرات منفی می‌باشد، اما بر داشته‌های ذهنی او نمی‌افزاید. لذا باوجود مزایای القای مثبت ذهنی نباید آن را جایگزین مطالعه، تمرین و برنامه‌ریزی دانست. تکرار جملات مثبت بدون تلاش عملی به تنهایی موجب موفقیت تحصیلی نمی‌شود و بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که نگرش مثبت با آموزش موثر، تمرین و تکرار و حمایت عاطفی خانواده همراه باشد. براساس نظریه‌ی خودکارآمدی بندورا در سال ۱۹۹۷ آن دسته از افراد که از اعتماد بنفس بالایی برخوردارند و به توانایی‌های خود باور دارند هدف‌های دشوارتری را انتخاب می‌کنند زیرا بر این باورند که می‌توانند تلاش لازم برای رسیدن به هدف دشوار را از خود نشان دهند و در برابر مشکلات مقاوم‌تر هستند. القای مثبت ذهنی به طور مستقیم با تقویت این باور احتمال موفقیت تحصیلی را افزایش می‌دهد. آنچه اخیرا مورد توجه بسیاری از محققین قرار گرفته این است که دانش‌آموزانی که معتقدند توانایی‌هایشان از طریق تلاش قابل رشد است عملکرد بهتری نسبت به افرادی دارند که از ضریب هوشی بالاتری برخوردارند. القای مثبت ذهنی می‌تواند چنین نگرشی (ذهنیت رشد) را تقویت کند. (هاشمی، ۱۴۰۴)

مطالعات آماری مربوط به تعدادی از دانش‌آموزان پایه‌ی ششم، در مورد القای مثبت ذهنی برای ما تاثیرات شگرفی به همراه داشت. در این مطالعات که روی دانش‌آموزان ضعیف و متوسط انجام شد اکثریت دانش‌آموزان با القای اعتماد بنفس و تغییر نگرش آنها در وضعیت مطلوب و روبه رشد قرار گرفتند به طوری که اختلاف نمرات آنها با دانش‌آموزانی با ضریب هوشی بالاتر، روز به روز کم و کمتر می‌شد و حتی در پاره‌ای موارد این اختلاف به رقابتی تنگاتنگ کشیده می‌شد. از طرفی دانش‌آموزان با ضریب هوشی بالا با داشتن ذهنیت مغرورانه و با اتکا به برتری هوشی خود تلاش و پشتکار کمتری از خود نشان می‌دادند و همین عامل آنها را در وضعیت ثابت و گاهی رو به افول قرار می‌داد.

نتیجه‌گیری:

آنچه باید بدانیم این است که اعتماد بنفس یک ویژگی مادرزادی و تغییرناپذیر نیست بلکه مهارتی است انعطاف‌پذیر که جهت دهی و هدایت آن به دست خود ما صورت می‌گیرد. به عبارتی دیگر این خصلت کاملا اکتسابی است و غریزی نیست پس می‌بایست بعنوان بخشی از واحدهای روانشناسی و آموزشی در مدارس آموزش داده شود تا این خصلت در وجود آنها نهادینه شود و به رشد و تعالی برسد. با شناخت توانایی‌های ذهنی و استفاده‌ی صحیح از قدرت القای ذهنی و اعتماد بنفس هر دانش‌آموز می‌تواند از اسارت افکار منفی رها شود و باید بداند که بجای جنگیدن با سایه‌های منفی، با کاشت بذره‌ای امید و باور و تکرار جملات مثبت آینده‌ای درخشان و سراسر امید برای خود می‌توان ساخت. از طرفی این القای مثبت برای همه‌ی دانش‌آموزان با ضرایب هوشی مختلف نتیجه‌ی مثبتی به همراه نخواهد داشت. یعنی برای آن دسته از دانش‌آموزان که از ضریب هوشی و اعتماد بنفس بالاتری

برخوردارند در این روش غرور و اعتماد بنفس کاذب می تواند از تلاش و تمرین و تکرار بیشتر آنها جلوگیری نموده و آنها را از وضعیت رو به رشد خارج کند یا اینکه حرکت آنها را در مسیر رو به رشد سرعت بیشتری بخشد و نتیجه ای ایده آل حاصل شود و برای دانش آموزانی با ضریب هوشی و اعتماد بنفس پایین تر نیز نتایج متفاوتی می تواند داشته باشد. جملات مثبت خیلی کلی و ناسازگار با باور فعلی فرد ممکن است، به خصوص در افراد با عزت نفس پایین، نتیجه ای معکوس داشته باشد. لذا تفاوت بزرگی وجود دارد بین: «من فوق العاده ام و هیچ مشکلی ندارم» با جمله ای «من می توانم قدم به قدم بهتر شوم.» به عبارت دیگر اگر جمله ای مثبت با چیزی که درباره ی خودت باور داری فاصله ی زیادی داشته باشد، ممکن است به جای اینکه احساس بهتری ایجاد کند، همان فاصله را بیشتر به چشمت بیاورد. جولیان وی و همکاران (۲۰۰۹).

پس مسئله فقط مثبت فکر کردن نیست، قابل باور بودن، زمینه و نوع جمله ای که با خود می گوئیم هم مهم است. از طرفی تحقیقات نشان داده القای پالس های مثبت ذهنی باید در امتداد برنامه ریزی، آموزش، تلاش و استمرار باشد در غیر این صورت به تنهایی کارآمد و موثر نخواهد بود.

منابع

۱. بندورا، آلبرت. (۱۹۹۷). خودکارآمدی: تمرین کنترل. نیویورک. انتشارات دلیو. اچ. فریمن و شرکت.
۲. ریو، جان مارشال (۱۳۸۶). انگیزش و هیجان ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر ویرایش. (۲۰۰۵) سمت.
۳. سلیگمن، مارتین ای. پی. و چیکسنت میهای. (۲۰۰۰). روانشناسی مثبت گرا: مقدمه. ۵-۱۴.
۴. کدیور، پروین (۱۴۰۱). روانشناسی یادگیری: از نظریه تا عمل. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها انتشارات سمت.
۵. گزنالس، سوارز و همکاران. (۲۰۲۶)، خودکارآمدی، ارزش و امید. پیش بینی کننده های کلیدی انگیزشی رفتارهای خودتنظیمی در دانش آموزان دوره ی ابتدایی.

۶. وود، جولیان وی و همکاران (۲۰۰۹). خودگویی های مثبت: قدرت برای برخی و خطر برای برخی دیگر.

۷. هاشملو، جعفر. (۱۴۰۴) بررسی نظریه ی ذهنیت رشد کارول دوئک. وب سایت روانشناسی هاشملو.

۸. <https://ganj.irandoc.ac.ir>

۹. <http://www.noormags.ir>