



تأثیر آموزش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر هویت‌یابی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان کوثر

محمد علیپور

آموزگار آموزش و پرورش شهرستان کوثر

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر بر هویت‌یابی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر کوثر در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود. تحقیق حاضر از نوع کاربردی و روش آن نیمه آزمایشی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان و پیش‌دانشگاهی در شهر کوثر تشکیل می‌دادند که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌ی آماری بالغ بر $N=40$ نفر بود که با استفاده از روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات علاوه بر استفاده از روش کتابخانه‌ای، از ابزار پرسشنامه نیز استفاده شد. مقیاس‌های مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه سبک هویت برزونسکی بود و از بسته‌ی آموزشی مداخلات روان‌شناسی مثبت نیز جهت آموزش و تأثیر آن بر هویت استفاده گردید. نتایج نشان داد که داشتن دیدگاه مثبت و یادگیری روش‌های مثبت‌نگر می‌تواند هویت نوجوانان را تا حد زیادی افزایش دهد.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌گرا، هویت‌یابی.

مقدمه و بیان مسئله

دوره نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد انسان است و روان‌شناسان آن را دوره حساس و سرنوشت ساز تلقی نموده‌اند. در این دوره حساس انسان آمادگی ابتلا به اختلالات روانی و رفتاری افزایش می‌یابد و والدین و مسئولین تربیتی باید به بهترین وجه به نوجوانان کمک نمایند تا آنان قادر شوند این دوره را پشت سر بگذارند. با شروع دوران نوجوانی دگرگونی عمیقی در احساسات و عواطف انسان بوجود می‌آید و نوجوانان با درجه‌ای از اضطراب در طی رشد طبیعی خود مواجه می‌گردند و یکی از مهم‌ترین مسائلی که باعث آزار نوجوان می‌شود این است که با پشت سر گذاشتن دوران کودکی و ظهور تغییرات فیزیکی و روانی نیازهای جدیدی را احساس می‌کند و خود را کودک سابق نمی‌بیند و به این سوال می‌رسد که «من کیستم؟» و «از زندگی خود چه می‌خواهم؟» در جوامع ابتدایی که الگوی شکل‌پذیری و همانندسازی و نقش‌های اجتماعی محدود بود، هویت‌یابی برای نوجوانان ساده بود. نوجوان در آن جامعه به سادگی نقش‌های ساده را می‌پذیرفت و رفتار قابل قبولی داشت ولی در جامعه پیچیده امروز که به سرعت تغییر می‌یابد، هویت‌یابی برای نوجوانان دشوار است (منصور، ۱۳۷۸).

اینکه چگونه می‌توان یک زندگی هویت یافته و سعادتمندانه را به انسان ارزانی داشت، موضوع مورد توجه همه پیامبران، صالحان، حکیمان و اندیشمندان بوده است. این مفهوم که از فلسفه و با حکمای قدیم به ویژه ارسطو و اندیشمندان اسلامی آغاز شد، اینک نزدیک به دو دهه است در روان‌شناسی جای پای خود باز کرده است، و روان‌شناسی مثبت‌گرا گرایشی نو در روان‌شناسی، تسهیل‌گر چنین راهی شده است. این گرایش نوبر همان اصولی بنا شده است که فلاسفه گذشته آرای خود را عرضه کرده‌اند و مسیر سعادت و شناخت انسان‌ها را از خود با تأکید بر هیجان‌های مثبت به جای توجه به هیجان‌های منفی و داشتن زندگی خوب و هدفمند را نشانه رفته‌اند. مطالعه حاضر به بررسی کاربردهای مداخله‌ای روان‌شناسی مثبت‌گرا برای یافتن هویت و