

## ابعاد جدید آموزش زبان خارجی: زبان آموزی مثبت‌گرا

### نوا نورداد

استادیار گروه آموزش زبان انگلیسی پردیس دانشگاه تبریز

### چکیده

روانشناسی مثبت بعنوان جدیدترین شاخه علم روان‌شناسی بر ارتقاء سلامت روانی افراد تاکید دارد. بکارگیری اصول اولیه این روان‌شناسی در امر آموزش و پرورش سبب ایجاد آموزش و پرورش مثبت‌گرا در پانزده سال اخیر شده است. نوشتار حاضر قصد دارد با معرفی اصول کلی آموزش و پرورش مثبت‌گرا، امکان تبیین زبان‌آموزی مثبت‌گرا در سیستم آموزش زبان انگلیسی در ایران را معرفی نماید. زبان‌آموزی مثبت‌گرا می‌تواند گره گشای بسیاری از مشکلات متداول زبان‌آموزی در ایران باشد.

**واژگان کلیدی:** زبان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزش و پرورش مثبت‌گرا، زبان‌آموزی مثبت‌گرا، مشکلات آموزش زبان خارجی.

## مقدمه

روانشناسی دارای پیشینه‌ای به قدمت تاریخ بشری است لیکن از حدود صد سال پیش به صورت علمی و تخصصی درآمده است (بوزکورت، ۲۰۱۴). بررسی مقالات علمی منتشر شده بین سالهای ۱۹۷۶ تا ۱۹۹۴ نشانگر تحقیق در شاخه‌های مختلف روانشناسی می‌باشد که از این بین اکثر مقالات در زمینه‌های افسردگی، اضطراب و خشم بوده و فقط تعداد محدودی از آن در زمینه ویژگی‌های مثبتی همچون خوشبختی، رضایت از زندگی، مثبت اندیشی و امید است (لوتانس، ۲۰۰۲). این شاخه از روانشناسی عمدتاً به احساس و رفتار مثبت و آموزش آن به افرادی که مهارت کافی در این زمینه ندارند می‌پردازد. گرچه ریشه‌های این مباحث که تحت عنوان روانشناسی مثبت قرار می‌گیرد به توصیف شادی از زبان سقراط، افلاطون و اپیکور برمی‌گردد ولی عمدتاً به اصل سوم از اهداف روانشناسی اطلاق می‌گردد. بعد از جنگ جهانی دوم سه هدف اصلی برای علم روانشناسی تعیین شده است که عبارتند از:

۱. درمان بیماریهای روانی

۲. بهبود سطح زندگی افراد

۳. ارتقاء کیفیت زندگی فردی و اجتماعی با تکیه بر نقاط قوت و توانمندیهای افراد

در طول سالیان علم روانشناسی به رسالت اول و دوم خود پرداخته و هدف سوم آن تقریباً به دست فراموشی سپرده شده بود. با تلاشهای گسترده سلیگمن در سال ۱۹۹۸ تاکید بر شناسایی توانایی‌ها و محاسن فردی آغاز گردید و با برپایی اولین کنفرانس روانشناسی مثبت‌گرا در سال ۲۰۰۲، انتشار اولین مجله تخصصی مربوطه به روانشناسی مثبت‌گرا در سال ۲۰۰۶ و ایجاد اولین واحد درسی روانشناسی مثبت در دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۰۶ پایه‌های علمی و تخصصی روانشناسی مثبت‌گرا شکل گرفت.

یکی از مفیدترین و جدیدترین کاربردهای روانشناسی مثبت‌گرا در زمینه آموزش و پرورش مثبت‌گرا بوده است که قدمتی ۱۵ ساله دارد. گرچه این کاربرد از نظر تئوری و عملی توجه کافی را

کسب نکرده است لیکن پرداختن به آن می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات آموزشی گردد. نوشتار حاضر درصدد بیان اصول بنیادین آموزش و پرورش مثبت‌گرا، نتایج آن را در امر تعلیم و تعلم و امکان اجرای آن در سیستم‌های آموزش زبان خارجی می‌باشد. بدین منظور ابتدا اصول کلی و چهارچوب روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزش و پرورش مثبت‌گرا معرفی می‌گردند، سپس امکان و نتایج اعمال آن در آموزش زبان خارجی مورد بحث و نتیجه‌گیری قرار می‌گیرد.

### روان‌شناسی مثبت‌گرا

مارتین سلیگمن، یکی از روان‌شناسان معاصر، به عنوان پدر روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته می‌شود. روان‌شناسی مثبت‌گرا که یکی از جدیدترین ابعاد روان‌شناسی می‌باشد بر موفقیت افراد تمرکز دارد. روان‌شناسی مثبت‌گرا پدیده‌های روان‌شناختی را در سطوح مختلف بررسی می‌کند. یکی از پیام‌های عالی ذهن‌های وسعت یافته بالا بردن توانایی‌های انسان است. هیجان‌های مثبت با تاثیر بر روی تفکر وسعت یافته سبب رشد و توسعه ویژگی‌های شخصیتی مثبت همچون خوش‌بینی، مقاومت و انعطاف پذیری، امید می‌شود. در روان‌شناسی مثبت هیجان‌های مثبت به صورت روشی برای رسیدن به رشد و شکوفایی روان‌شناختی ارزش پرورش و گسترش دارند.

در دهه اخیر توجه روزافزونی متوجه روان‌شناسی مثبت گردیده است. افراد از طریق روان‌شناسی مثبت در پی کسب رضایتمندی بیشتر در زندگی و دستیابی به حداکثر توان خود هستند. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) دانش روان‌شناسی را به دو حوزه اصلی تقسیم می‌کند. بخش اول با عنوان روان‌شناسی آن‌رمال که برای شناخت بیماران و بیماریها بکار می‌رود و بخش دوم با عنوان روان‌شناسی مثبت که در تلاش برای کمک به افزایش کیفیت زندگی انسانهای سالم است. در طول سالیان روان‌شناسی به شناخت و درمان اختلالات روان‌شناختی می‌پرداخت ولی با ظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا توجه و تمرکز روان‌شناسی از محدوده مشکلات روانی به سمت ارتقاء سطح روانی افراد و شناسایی نقاط قوت و تلاش جهت شکوفایی بیشتر آنها گسترش یافت.

برخلاف نگرش سنتی روان‌شناسی و تمرکز بر بیماران روانی و اختلالات مربوطه، روان‌شناسی مثبت‌گرا افراد سالمی را که به دنبال شادی، رشد و موفقیت بیشتری هستند مورد توجه قرار می‌دهد.

به عبارت دیگر روان‌شناسی مثبت‌گرا یعنی مطالعه علمی عملکرد یک انسان ایده‌آل. سلیگمن معتقد است دنباله‌روی از الگوی پزشکی در علم روانپزشکی روشی اشتباه بوده و گرچه نتایج چشمگیری در زمینه درمان داشته ولی نتوانسته است کمکی به جهت‌پیشگیری از اختلالات روانی کند. زیرا پیشگیری الزاماً محدود به اصلاح نقاط ضعف نیست و می‌تواند عمدتاً متمرکز بر نقاط قوت باشد. از نظر وی روان‌شناسی نباید محدود به دیدگاه آسیب‌شناسانه باشد بلکه باید به نیمه مثبت انسان نیز توجه داشته و از امکانات فردی و اجتماعی در جهت افزایش سلامت روانی انسانها استفاده کند. وی روان‌شناسی مثبت را به عنوان مکمل روان‌شناسی روانی معرفی می‌نماید. در واقع روان‌شناسی محدود به سلامت و یا بیماری نیست و شامل تمامی جوانب زندگی بشری از جمله شغل، تحصیل، عشق، رشد، تعالی، خردورزی و ... می‌باشد. روان‌شناسی مثبت‌گرا ویژگیهای مثبت و تواناییهای انسان همچون ایمان، امید، پشتکار، آینده‌نگری، شجاعت و ... را عامل بازدارنده و سپر دفاعی در برابر مشکلات و اختلالات روانی می‌شناسد لذا در تلاش برای توسعه این ویژگیها و نهایتاً رساندن افراد به سطوح بالاتری از سلامت روانی است (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵). در واقع در روان‌شناسی مثبت-گرا فعال کردن توانمندیها بر ترمیم نقاط ضعف مقدم است. روان‌شناسی مثبت‌گرا فقط آرمان‌گرایی نبوده و از تکیه بر بهترین روش‌های علمی برای تحقق مسائل منحصر بفرد انسانی استفاده می‌کند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵).

روان‌شناسی مثبت‌گرا شش دسته از ویژگیهای انسان را شناسایی و معرفی می‌کند که عبارتند از:

- ۱ - خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر
- ۲ - شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی
- ۳ - تنوع‌دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی
- ۴ - عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری
- ۵ - اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود

۶- تعالی: شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت روان‌شناسی مثبت تنها نوعی نظریه‌پردازی نیست بلکه دارای جنبه‌های کاربردی فراوانی همچون مثبت‌درمانی، معنویت‌درمانی، روان‌درمانی فردی، گروه‌درمانی، زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی می‌باشد ولی یکی از مهمترین کاربردهای آن را می‌توان در حیطه تعلیم و تعلم تحت عنوان آموزش و پرورش مثبت‌گرا دانست.

از نظر سلیگمن (۲۰۰۱) تربیت کودکان چیزی فراتر از اصلاح اشتباهات آنان بوده و به شکوفا نمودن استعدادهای آنها مربوط می‌شود. تمامی ویژگیهای مطرح شده در روان‌شناسی مثبت‌گرا را می‌توان در زمینه آموزش و پرورش در مدارس، دانشگاهها و کلیه مراکز آموزشی بکار بست و شاهد ثمرات آن در بعد علمی و عمومی فراگیران بود.

### آموزش و پرورش مثبت‌گرا

افزایش احساسات منفی مرتبط با محیطهای آموزشی همچون افسردگی، اضطراب، عدم رضایت در بین دانش‌آموزان و دانشجویان سبب افزایش احساس نیاز مبرم به سیستم آموزشی کارآمدی جهت افزایش احساسات مثبت، مشارکت، قدردانی، بخشش، شکوفایی و ... شده است. در جهان قرن بیست و یکم برتری علمی دیگر هدف غایی نظامهای آموزشی نیست. افزایش تندرستی هدف مضاعف سیستمهای آموزشی است که از طریق آموزش و پرورش مثبت‌گرا حاصل می‌گردد.

با گسترش روزافزون تأکید بر روان‌شناسی مثبت‌گرا، اهمیت آموزش و پرورش مثبت‌گرا نیز در دهه اخیر مطرح شده است. آموزش و پرورش مثبت‌گرا مفهومی نسبتاً جدید است که علیرغم سیستمهای پیشین محدود به بعد دانش نبوده و آموزش مهارتهای سلامتی در کنار ابعاد علمی را ضروری می‌داند. در واقع روان‌شناسی مثبت‌گرا، پایه و اساس آموزش و پرورش مثبت‌گرا می‌باشد که رسالت عمده آن تبیین اصول روان‌شناسی مثبت در سیستم آموزشی جهت افزایش شادکامی و رفاه فراگیران است.

سلیگمن و همکاران (۲۰۰۹) سه هدف اصلی برای آموزش و پرورش مثبت‌گرا تعریف نموده‌اند که به شرح زیر می‌باشد:

۱- آموزش و پرورش باید مشکلات اجتماعی عاطفی و رفتاری را رفع نماید یا به حداقل برساند.

۲- آموزش و پرورش باید وسیله‌ای برای افزایش شادکامی و رضایت از زندگی باشد.

۳- آموزش و پرورش باید یادگیری را ارتقاء ببخشد.

آموزش و پرورش مثبت‌گرا می‌تواند سبب کاهش اضطراب، افزایش عزت نفس و بهبود عملکرد فراگیران در محیط‌های آموزشی گردد. فراگیران با احساس حمایت عاطفی و اجتماعی که در سایه این سیستم آموزشی دریافت می‌کنند راحت‌تر در گروه‌ها ادغام شد و انگیزه بیشتری برای مشارکت و دریافت پیدا می‌کنند. تمرکز بر ایجاد محیط‌های آموزشی شکوفا کننده از طرق آموزش و پرورش مثبت‌گرا می‌تواند باعث کاهش پریشانی روانی (فورلانگ و همکاران، ۲۰۱۴) و اختلالات روانی همچون افسردگی و اضطراب (نوریش و همکاران، ۲۰۱۳) گردد. همچنین آموزش و پرورش مثبت به عنوان رویکردی مفید و فعال برای محافظت از فراگیران در برابر سختی و درد شناخته می‌شود (ترجسن و همکاران، ۲۰۰۴).

تحقیقات پیشین که در سالهای اخیر انجام یافته، نقش مثبت این نوع آموزش و پرورش را بر روی امید (برنارد و همکاران، ۲۰۱۵)، قدردانی (یوو جین، ۲۰۱۶)، سلامت و رفاه روانی (فن و همکاران، ۲۰۱۶؛ زنگ، ۲۰۱۶)، توانایی مقابله (چن، ۲۰۱۶)، حس رضایت از زندگی (جی و همکاران، ۲۰۱۶)، گسترش سرمایه روانی (دیتو و والدز، ۲۰۱۶)، شکوفایی (دیتو و والدز، ۲۰۱۶)، بخشش (جی و همکاران، ۲۰۱۶) و ارزشهای زندگی (انجی و یی، ۲۰۱۵) نشان می‌دهد. البته هدف آموزش و پرورش مثبت‌گرا محدود به تمرکز بر روی مشکلات نبوده و ایجاد سلامتی و رفاه بیشتر در کنار بهبود عملکرد علمی فراگیران را نیز شامل می‌شود (نوریش و همکاران، ۲۰۱۳).

## زبان‌آموزی مثبت‌گرا

آموزش زبان انگلیسی بعنوان یک زبان خارجی با توجه به ویژگیهای خاص این درس همواره با مشکلات و مسائلی همراه بوده که بیش از همه برای دبیران و اساتیدی که در ارتباط مستقیم با آموزش آن هستند ملموس و مطرح است. فراگیران زبان انگلیسی در ایران، آموزش این زبان را در نظام آموزشی این کشور از کلاس اول راهنمایی آغاز کرده و به مدت هفت سال آنرا ادامه می‌دهند. اما علیرغم ادامه آن در مقاطع مختلف دانشگاهی متأسفانه فارغ التحصیلان مدارس و دانشگاههای ایران تسلط لازم و کافی به این زبان را ندارند. لذا سیستم آموزشی مکملی در آموزشگاههای آزاد برگزار می‌شود که مستلزم صرف وقت و هزینه مضاعف می‌باشد.

زبان‌آموزی برای اکثر ایرانیان تجربه‌ای سخت، اضطراب‌آور و ناموفق شناخته می‌شود. پیاده کردن سیستم آموزش و پرورش مثبت‌گرا در حیطه آموزش زبان خارجی می‌تواند بستری بنیادین برای یافتن نقاط قوت شخصیت، امید، انگیزه، خودمختاری، خوش بینی، انعطاف پذیری، همکاری، ارزشها، قدرشناسی و عزت نفس باشد. جکوبس و رناندیا (۲۰۱۶) چهارچوبی کلی برای پیاده کردن اصول آموزش و پرورش مثبت‌گرا معرفی نموده اند که می‌تواند الگوی کار مدرسین زبان در کلاسهای زبان‌آموزی مثبت‌گرا باشد.

کاربرد مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا در آموزش و پرورش (جکوبس و رناندیا، ۲۰۱۶)

کابرد در آموزش و پرورش	مفاهیم روان‌شناسی مثبت
فرصتهایی را جهت همکاری فراگیر با افراد دیگر فراهم آورید برای مثال آموزش مشارکتی (جانسون، جانسون و هلوبک، ۲۰۱۳)	ارتباط با دیگران
به فراگیران کمک کنید نقاط قوت خود و دیگران را شناسایی و تقویت نمایند. بازخورد نباید تنها محدود به اشتباهات باشد بلکه باید عمکردهای موفق را نیز دربرگیرد.	نقاط قوت

<p>در بین فراگیران این نگرش را ایجاد کنید که نتایج آنها بطور مثبتی در ارتباط با نتایج دیگران است. فراگیران قوی تر باید بدانند در هنگام توضیح مفاهیم به فراگیران ضعیف‌تر خود آنها هم سود می‌برند. در ادبیات آموزش مشارکتی از آن با عنوان گسترش همبستگی مثبت یاد شده است.</p>	<p>مهربانی</p>
<p>تکالیف و تمرینات را به گونه‌ای طراحی نمایید که فراگیران حتی در کارهای گروهی نقشی منحصر بفرد داشته باشند که معیار ارزیابی عملکردشان باشد. برای مثال در پروژه‌های گروهی مسئولیت خاصی برای هر فرد تعریف شود که در ادبیات آموزش مشارکتی از آن با عنوان افزایش مسئولیت فردی یاد شده است.</p>	<p>احساس مسئولیت</p>
<p>مثبت نگری را در بین فراگیران افزایش دهید تا بتوانند از مشارکت با همکلاسیها هم یاد بگیرند و فقط محدود به پاسخگویی به معلم نباشند. برای مثال تمریناتی همچون استفاده از ابزارهای اینترنتی که فراگیران می‌توانند در آنها موفق باشند و منابعی را معرفی نمایید تا بطور دسته جمعی موفق شوند. در ادبیات آموزش مشارکتی از آن با عنوان خودمختاری گروهی یاد شده است.</p>	<p>مثبت بودن</p>
<p>فراگیران را به قدردانی از ویژگیها و عملکردهای خاص همگروهی‌هایشان تشویق نمایید. برای مثال زمان کوتاهی را برای تشکر از هم‌گروهی‌هایی که در یادگیری به او کمک کرده‌اند اختصاص دهید. در ادبیات آموزش مشارکتی از آن با عنوان آموزش مهارت‌های مشارکتی یاد شده است.</p>	<p>قدردانی</p>
<p>به فراگیران پیاموزید که همکاری نه تنها منجر به موفقیت فردی بیشتر می‌شود بلکه انجام کارهای بزرگتر در نتیجه کمک به دیگران در کلاس و خارج از آن است. یعنی به فراگیران کمک کنید تا قدر همبستگی مثبتی که بین اعضای کلاس و بسیاری از محیط‌های دیگر وجود دارد را بدانند. در آموزش مشارکتی این پدیده را ارزش همکاری نامیده می‌شود.</p>	<p>معنی</p>



پیاده کردن این اصول در کلاسهای آموزش زبان انگلیسی می‌تواند احساس و ذهنیت منفی زبان‌آموزان را تغییر دهد. آموزش زبان جدید در کشورهایی که آن زبان بعنوان زبان خارجی شناخته می‌شود و کاربرد روزمره گسترده ندارد تجربه‌ای اضطراب‌آور و خسته‌کننده است. یکی از ویژگیهای زبان‌آموزی مثبت، ایجاد احساس امنیت در بین زبان‌آموزان و آموزش مقابله با هیجانات منفی همچون استرس و اضطراب می‌باشد زیرا در کلاس‌های مثبت‌گرا زبان‌آموز خود را موجودی تنها و مسوول آموزش زبان نمی‌داند بلکه مجموعه‌ای افراد شامل معلم و هم‌کلاسی‌ها تمام توان خود را برای درک شرایط و احساسات وی و کمک و حمایت از او بکار می‌برند. لذا استفاده از چنین سیستم آموزشی می‌تواند مشکلات عاطفی زبان‌آموزان را مرتفع نموده و سبب افزایش عملکرد آموزشی آنها گردد.

از محاسن دیگر زبان‌آموزی مثبت‌گرا می‌توان ایجاد حس همبستگی مثبت در بین زبان‌آموزان و ایجاد انگیزه برای مشارکت در مقابل رقابت و افزایش حس لذت در تجربه زبان‌آموزی را نام برد که این نیز به نوبت خود منجر به افزایش انگیزه درونی زبان‌آموزان در جهت آموزش زبان انگلیسی می‌شود. امروزه آموزش مشارکتی در مقابل آموزش رقابتی بسیار مطرح می‌شود و مدرسین از محاسن روشهای تدریسی که حس مشارکت و همکاری را در بین هم‌کلاسی‌ها افزایش می‌دهند بیش از پیش آگاهند لیکن اجرای چنین آموزش‌هایی نیازمند چهارچوبهای عملی مشخصی می‌باشد که میتوان آنها را به راحتی در زبان‌آموزی مثبت‌گرا یافت. زبان /آموزی مثبت‌گرا همچنین با تقویت حس قدرشناسی در بین زبان‌آموزان سبب ایجاد روابط مستحکم و صمیمی در بین اعضای کلاس گشته و جوی مثبت برای زبان‌آموزی فراهم می‌نماید. مطمئناً آموزش در فضایی امن، صمیمی، همراه با حس مثبت قدرشناسی نتایج روانی و آکادمیک بسیار مثبتی به همراه دارد. علاوه بر تاکید بر رابطه مثبت میان هم‌کلاسیها در آموزش و پرورش مثبت‌گرا به رابطه صمیمی میان زبان‌آموز و مدرس نیز تاکید فراوان می‌شود. چنین ارتباطی باعث ایجاد انگیزه بالا در زبان‌آموزان می‌شود. نتایج تحقیقات پیشین نشان میدهد رابطه مثبت، احترام آمیز و حمایتی میان فراگیران و معلم باعث افزایش سطح عملکرد زبان‌آموزان شده و نتایج خوبی همچون حضور مرتب در جلسات کلاسی (کلم و کونلز، ۲۰۰۴) و مشارکت بالا با انگیزه درونی (هیتی، ۲۰۰۹) می‌گردد. رابطه سالم میان معلم و زبان‌آموزان می‌تواند

تأثیر بسزایی در هدف گذاری و تلاش برای رسیدن به این اهداف داشته باشد (مارتین و همکاران، ۲۰۰۷). در زبان‌آموزی مثبت‌گرا نقش معلم بسیار فراتر از فرد ناقل دانش بوده و همه ابعاد تعلیم و تعلم را پوشش می‌دهد. وظیفه چینی معلمی تنها شامل آموزش مطالب مشخص شده در سرفصل درسی نیست و در اصل شامل آموزش مهارت‌های اساسی زندگی سالم و بهره بردن نتیجه حاصله در کلاس درس به هنگام آموزش مطالب درسی می‌باشد.

سیستم ارزیابی زبان‌آموزی مثبت‌گرا نیز همچون روند تعلیم و تربیت آن متفاوت است. سیستم‌های متداول گذشته بر عملکرد نهایی فراگیران در انجام تکالیف، کسب مهارت و پاسخگویی به آزمون‌ها متکی می‌باشد. اما سیستم نوین مثبت‌گرا نتایج موفقیت توانشی و رفاه روان شناختی فراگیر را باهم مدنظر قرار می‌دهد، لذا همه ابعاد احساسی، اجتماعی و فردی در ارزیابی توانش زبانی فرد تحت آزمون، شناسایی و در نظر گرفته می‌شود. چون همانطور که پیشتر نیز مطرح شد اهداف دوره‌ها شامل مسایل آموزشی و پرورشی در کنار هم می‌باشد لذا همچون سایر سیستم‌های آکادمیک هدف و دامنه ارزیابی نیز باید منطبق بر اهداف دوره باشد.

تکیه بر نقاط قوت که از ویژگی‌های منحصر بفرد آموزش و پرورش مثبت‌گرا می‌باشد در زبان‌آموزی نیز کاربرد موثری دارد. شناسایی و تقویت نقاط قوت فراگیران باعث افزایش حس عزت نفس، اعتماد به نفس و خودمختاری در آنها می‌شود که منجر به موفقیت‌های بیشتر در زبان‌آموزی می‌گردد. البته مدرسین زبان باید تمرکز بر نقاط قوت را شامل نقاط قوت در مهارت‌های آن فرد در کنار نقاط قوت در شخصیت وی قرار دهند. زیرا زبان‌آموزی مثبت‌گرا برنامه‌ای جامع شامل مسایل آموزشی زبان انگلیسی و مسایل پرورشی فرد زبان‌آموز می‌باشد.

از دیگر ویژگی‌های زبان‌آموزی مثبت می‌توان معنی بخشیدن به زبان‌آموزی را نام برد. زبان‌آموزی مثبت با تعیین هدف و مشخص کردن نتیجه زبان‌آموزی، تجربه آموختن زبان جدید را برای زبان‌آموزان امری معنی‌دار می‌کند. چنانچه پیشتر نیز گفته شد، داشتن هدف و معنا بخشیدن به وظایف محوله می‌تواند تأثیر بسزایی در افزایش انگیزه درونی افراد داشته باشد. اگر زبان‌آموزان هدف از زبان‌آموزی را بدانند و بتوانند به این فرایند معنایی واقعی ببخشند با میل و رغبت خود به سمت آن

رفته و با انگیزه و علاقه مشغول انجام آن می‌شوند. که این حالت با عنوان اشتغال شناخته می‌شود. اشتغال یا درگیری در انجام کاری مهمترین عامل موفقیت فرد است. اهمیت این موضوع در تحصیل چندین برابر می‌شود. بطور خلاصه می‌توان گفت درگیری زبان‌آموز در امر زبان‌آموزی بهترین عامل موفقیت آکادمیک او می‌باشد (نوبل و مک گرت، ۲۰۱۵). یکی از رسالتهای والای زبان‌آموزی مثبت‌گرا عادت دادن زبان‌آموزان به درک علت انجام هر کاری می‌باشد. با این روش زبان‌آموزان هم در زندگی فردی و هم در زندگی آکادمیک به دنبال انگیزه انجام کارها می‌گردند. در نتیجه تمامی اعمالشان در طول زمان معنی دار شده و زبان‌آموزان به معنای واقعی مشغول زبان‌آموزی می‌گردند.

و نهایتاً مهمترین و اساسی‌ترین نتیجه زبان‌آموزی مثبت‌گرا ایجاد حالت ارتجاعی در زبان‌آموزان می‌باشد. منظور از حالت ارتجاعی زبان‌آموز، توانایی او در ادامه و مقابله با مشکلات، چالشها، ناامیدی‌ها و موقعیت‌های دشوار می‌باشد تا به او توان بازگشت و شروع مجدد از نقطه بازمانده راه، با سطح معقولی از سلامت روانی بدهد. با در نظر گرفتن موانع و مشکلات درونی و بیرونی زبان‌آموزی این ویژگی حائز اهمیت فراوانی است. آموزش زبان جدی مستلزم صرف وقت و انرژی فراوانی می‌باشد. لذا پدیده‌ای کوتاه مدت نیست. در این روند طولانی زبان‌آموزان با مشکلات و چالشهای فراوانی روبرو می‌شوند که اغلب آنها را از ادامه زبان‌آموزی باز می‌دارد. در نتیجه ویژگیهای مطرح شده در زبان‌آموزی مثبت‌گرا، زبان‌آموزان به حالت ارتجاعی رسیده و قابلیت کنترل شرایط، هیجانات، چالشها و بازگرداندن خود برای ادامه مسیر با حس مدیریتی موفق همراه با سلامت روانی کافی را می‌دهد.

به نظر می‌رسد زبان‌آموزان ایرانی با توجه به نیاز مبرمشان به آموزش زبان انگلیسی در قرن بیست و یکم و مشکلات و موانع سیستمهای آموزش زبان در کشور می‌توانند بیشترین بهره را از آموزش و پرورش مثبت‌گرا در زمینه آموزش زبان انگلیسی ببرند. لذا در کنار آموزش زبان انگلیسی می‌توانند احساس لذت، رضایت، خشنودی و هدفمندی را تجربه نمایند.

## نتیجه‌گیری

روانشناسی مثبت‌گرا جدیدترین شاخه علم روان‌شناسی است که آموزش و پرورش مثبت‌گرا در پانزده سال اخیر از آن ناشی شده است. نوشتار حاضر در صدد معرفی اصول کلی آموزش و پرورش مثبت‌گرا و کاربرد آن در زبان‌آموزی مثبت‌گرا بود. برای موفقیت بیشتر در امر آموزش زبان متولیان این امر در سطوح برنامه ریزی درسی، تهیه و تدوین مطالب درسی، تدریس و ارزیابی باید این دو سوال را در نظر داشته باشند:

۱- برای زبان‌آموز خود چه چیزی را می‌خواهیم؟

۲- در این سیستم آموزش زبان چه چیزی باید به این زبان‌آموز تدریس شود؟

توجه به تفاوت بنیادین پاسخ به این دو سوال می‌تواند گره‌گشای بسیاری از مشکلات زبان‌آموزی در ایران باشد زیرا سوال اول بر معنای رفاه، خوشبختی، بهزیستی و سلامت روانی تکیه دارد در حالیکه سوال دوم توانمندیها، دستاوردها و استعدادهای زبان‌آموزان را مد نظر قرار می‌دهد. امید است اعمال سیستم زبان‌آموزی مثبت‌گرا در ایران با تلفیق این دو رویکرد به نتایج شکوفایی برسد.

## منابع

- Bernardo, A.B., Salanga, M.G.C., Khan, A., & Yeung, S.S. (2015). Internal and external loci-of-hope predict use of individual and collaborative learning strategies: Evidence from university students in four Asian cities. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 367-376.
- Bozkurt, T. (2014). New horizons in education: Positive education and emerging leadership role of counselors. *Social and Behavioral Sciences*, 140, 452-461.
- Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 377-387
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2016). Psychological capital predicts academic engagement and well-being in Filipino high school students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 399-405.

- Fan, W., Zhou, M., Cheung, F. M., Zhang, J., & Zhou, X. (2016). Contributions of resilience to mental health in Chinese secondary school students at different disaster stress levels. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 389–398.
- Furlong, M.J., Gilman, R., & Huebner, E.S. (2014). *Handbook of Positive Psychology in schools*. United States: Routledge.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 Meta-analyses Relating to Achievement*. London: Routledge.
- Jacobs, G.M., & Renandya, W.A. (2016). Using positive education to enliven the teaching of reading. *RELC*, 47(3), 1-8.
- Ji, M., Tao, L., & Zhu, T. (2016). Piloting forgiveness education: A comparison of the impact of two brief forgiveness education programmes among Chinese college students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 483–492.
- Johnson, D.W., Johnson, R.T., & Holubec, E.J. (2013). *Cooperation in the Classroom* (8<sup>TH</sup> ed.). Edina, MN: Interaction Book Company.
- Lindley, P.A., Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S., & Wood, A.M. (2009). Positive psychology applications. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. In S.J. Lopez, & J.R. Synder (eds.) (35-48), Oxford: Oxford University Press.
- Luthans, F. (2002). The need for and the meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behaviour*, 23, 695-706.
- Martin, A., Marsh, H., McInerney, D., Green, J., & Dowson, M. (2007). Getting along with teachers and parents: the yields of good relationships for students' achievement motivation and self-esteem. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 17(2), 109-125.
- Ng, T.K., Ye, S. (2015). Human values and university life satisfaction among Hong Kong Chinese university student: A cross-lagged panel analysis. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 453–461.
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). *PROSPER: A New Framework for Positive Education*. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 5(2),
- Norrish, J.M., Williams, P., O'Conner, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161.

- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2011). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 11(4), 1-41.
- Seligman, M.E.P., Ernest, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2011). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 31(3), 213-344.
- Seligman, M.E.P., Ernest, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2011). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 61(1), 141-124.
- Xie, Q., Fan, W., Wong, P., & Cheung, F.M. (2016). Personality and parenting style as predictors of life satisfaction among Chinese secondary students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 423–432.
- Yu, B., & Jin, L. (2016). The relations among family functioning, class environment, and gratitude in Chinese elementary school students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 433–439.
- Zhang, Y. (2016). Making students happy with well-being-oriented education: Case study of secondary school in China. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 463–471.