

نگاهی به مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار منتخب نوجوان

* یاسمین زندیه

0009-0007-6965-495X

** سجاد نجفی بهزادی

0000-0002-8007-6392

*** ذبیح الله کاوه فارسانی

0000-0001-7936-2351

چکیده

سلیگمن (Seligman) بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، مؤلفه‌های مختلفی از جمله شادی، امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی را به عنوان عناصر کلیدی خوشبختی و رفاه روان‌شناختی معرفی کرده است. توجه به مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و انعکاس آن‌ها در آثار کودکان و نوجوانان، نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در زندگی آن‌ها دارد. در این پژوهش، با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی، اشعار منتخب نوجوان براساس مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا بررسی و تحلیل شده است. اشعار بررسی شده از مجموعه اشعار نوجوان امروز، انتشارات کانون پرورش فکری کودک و نوجوان است. نتایج پژوهش نشان داد که از میان مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در میان حدود ۴۰۰ نمونه شعری از مجموعه اشعار نوجوان، مؤلفه امید و امیدواری با ۵۷ مورد، شادی با ۴۳ مورد و تاب‌آوری با ۱۵ مورد، بیشترین و خودکارآمدی با ۱۳ و خوش‌بینی با ۱۱ مورد، کمترین استفاده و کاربرد را داشته است. در مجموعه اشعار شاعرانی چون: مهدیه نظری (۹ مورد)، داود لطف‌الله (۷ مورد) و افسانه شعبان‌نژاد (۶ مورد)، مؤلفه امید و امیدواری بیشترین کاربرد و بسامد را داشته است و در شعر شاعرانی چون مهدی مرادی، محمودپوروهاب، کمال شفیعی، حامد محقق، داود لطف‌الله و منیره هاشمی مؤلفه‌های تاب‌آوری و خوش‌بینی مشاهده نشده است. فاضل ترکمن (۳ مورد) و جمال الدین اکرمی (۳ مورد) نسبت به دیگر شاعران از مؤلفه خودکارآمدی بیشتر استفاده کرده‌اند.

واژگان کلیدی: امید و خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی، روان‌شناسی مثبت‌گرا، شادی، شعر نوجوان.

* دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد. ایران

yasaminzandiye9@gmail.com

** استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد. ایران najafi@sku.ac.ir نویسنده مسئول

*** دانشیار گروه مشاوره و راهنمایی دانشگاه شهرکرد. ایران kavehfarsani@sku.ac.ir

۱. مقدمه

روانشناسی مثبت‌گرا (positive psychology) رویکردی علمی است که افکار، رفتار و احساسات انسان را مطالعه و بررسی می‌کند و به جای ضعف‌ها، به دنبال نکات مثبت و توانمندی‌هاست؛ به عبارتی دیگر روان‌شناسی مثبت‌گرا، مطالعه تجربی اعمالی است که مردم عادی در زندگی خود انجام می‌دهند تا به شکوفایی و موفقیت خود کمک کنند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهشگران روانشناسی مثبت‌گرا به وجود مشکلات در کنار مؤلفه‌های مثبتی مانند: شادی، امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری، خرد و غیره، باور دارند؛ ولی آنان بیشتر بر جنبه‌های مثبت به جای جنبه‌های منفی در زندگی تمرکز و تأکید می‌کنند. به عنوان یک شاخه از روان‌شناسی، روان‌شناسی مثبت‌گرا ویژگی‌هایی را معرفی کرده است که ارزش‌های فردی و نقاط قوت را برجسته می‌کند و از شکوفایی و رضایت از زندگی افراد حمایت می‌کند. سلیگمن (Seligman) استدلال می‌کند که بنیان روانشناسی مثبت‌نگر بر سه عنصر اصلی از جمله نهادهای مثبت؛ ویژگی‌های فردی مثبت و تجربیات شخصی و ذهنی مثبت استوار است. پژوهشگرانی که از مطالعه و بررسی صرف هیجانات منفی (مانند غم، افسردگی) خرسند نبودند، با الهام از روان‌شناسی مثبت‌نگر به بررسی هیجانات مثبت مانند بهزیستی در بافت زندگی ترغیب شدند. سلیگمن با اعتقاد به اینکه بهزیستی پایه شکوفایی است، مدلی را معرفی می‌کند که شامل پنج مؤلفه اصلی است که عبارتند از: احساسات مثبت؛ درگیری در فعالیت‌هایی که از نقاط قوت فرد استفاده می‌کنند؛ روابط سازنده؛ یافتن معنا و دستاورد و موفقیت (سلیگمن، ۲۰۱۸). در نتیجه وقتی افراد در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، رشد می‌کنند، انرژی می‌گیرند و در زندگی موفق می‌شوند. به گفته سلیگمن، روان‌شناسی مثبت‌نگر بر قدرت، شادی، رشد، موفقیت و تاب‌آوری افراد در تمام جنبه‌های زندگی تمرکز دارد؛ بنابراین می‌توان گفت روان‌شناسی مثبت‌گرا اصرار دارد که از روش علمی برای بررسی‌های خود استفاده کند و جنبه نصیحت و موعظه نداشته باشد و همچنین به بررسی بیماری‌ها، آسیب‌ها و ضعف‌ها محدود نیست؛ بلکه وظیفه بررسی قوت‌ها و صفات مثبت را نیز بر عهده دارد (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

۱-۱. بیان مسأله

یکی از راه‌های تاثیرگذار و مهم برای انتقال مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در نوجوانان، قالب ادبی شعر است. انتقال مفاهیم مهم زندگی و مؤلفه‌های روان‌شناسی در قالب شعرهای آهنگین و جذاب، یکی از وظایف مهم

ادبیات و به طور خاص ادبیات کودک و نوجوان است. در اشعار نوجوان مفاهیم و معانی گنجانده می‌شود که علاوه بر سرگرمی، می‌تواند فکر، شخصیتی متفاوت و موثر در فرد شکل دهد. از طریق شعر می‌توان به صورت غیرمستقیم بسیاری از مفاهیم مهم رشد دوره نوجوانی را به مخاطبان انتقال داد. در دنیای امروز، بیشتر وقت نوجوان صرف فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای مختلف می‌شود. به گونه‌ای که باعث نگرانی بسیاری از والدین شده است. دنیای جذاب و تخیلی شعر کمکی زیادی به نوجوان برای آموزش مفاهیم مهم و کلیدی زندگی و دور شدن از فضای مجازی می‌کند. نوجوان بدون دخالت بزرگسالان و از طریق دنیای شعر و همذات‌پنداری با شخصیت‌های شعر و داستان می‌تواند برخی از مشکلات خود را تاحدودی برطرف کند. با توجه به اهمیت مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر، بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعارمنتخب نوجوان است؛ تا مشخص شود که شاعران تا چه اندازه به مسائل مهم زندگی از جمله شادی، امید و امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی توجه کرده‌اند. مهم‌ترین سوالات پژوهش عبارتند از: ۱. میزان استفاده از مؤلفه‌های مثبت‌گرای امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی، شادی و تاب‌آوری در اشعار منتخب نوجوان چگونه است؟ ۲. کدام یک از مؤلفه‌های ذکرشده، در اشعار نوجوانان کاربرد بیشتری دارد؟

۱-۲. پیشینه پژوهش

بیشتر پژوهش‌های انجام شده درباره بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا (خوش‌بینی، شادی، امیدواری، تاب‌آوری و خودکارآمدی) مربوط به آثار بزرگسالان است که بیشتر به بررسی آثاری از سبک خراسانی، داستان‌های مثنوی و اشعار حافظ و غیره پرداخته شده است. بعضی از مهم‌ترین پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه عبارتند از: آصف نیا و همکاران (۱۳۹۵) در مقاله «مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در داستان‌های مثنوی و کاربرد آن در تربیت نوجوانان» به این نتیجه رسیده‌اند که روان‌شناسی مثبت، تأثیر بسیاری در تربیت نوجوان دارد؛ از آن‌رو که برهه‌ای حساس در زندگی فرد گذرانده می‌شود و همان‌طور که می‌دانید داستان‌ها هم نقش اساسی در انتقال مفاهیم تربیتی به کودکان، بازی می‌کنند. حصارکی و خطیب‌نیا (۱۴۰۱) در مقاله «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار سبک خراسانی» به این نتیجه رسیده‌اند که بیشترین مؤلفه روان‌شناسی مثبت‌گرا در اشعار خیام، تعالی و خرد و کمترین درصد، مربوط به مؤلفه شجاعت است. میرزاوند و شهاوند (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در شعر حافظ» به این نتیجه رسیده‌اند که اشعار حافظ موجب افزایش هیجان‌های مثبت مثل خوش‌بینی، امیدواری، تاب‌آوری، خودکارآمدی، معنویت و

غیره می‌شود. حسینعلی‌زاده (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان «تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در بوستان سعدی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن» به این نتیجه رسید است که با توجه به نظریه مارتین سلیگمن و سخن‌های همه جا حاضر او، سعدی در بوستان به تعالی و کمال طلبی انسان با بهره‌گیری از احساسات و عواطف انسانی توجه نشان داده و آموزه‌های اجتماعی بر تعالیم فردی غلبه دارد. پیرانی (۱۳۹۲) هم در مقاله‌ای با عنوان «نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن به این نتیجه رسیده است که مؤلفه‌های مثبت‌گرای سلیگمن در آثار حافظ موجود بوده و آموزش‌های زیادی در آن نهفته است. ترکمانی (۱۳۹۸) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی ویژگی‌های شخصیتی قهرمانان داستان‌های تراژیک شاهنامه بر اساس نظریه مثبت‌نگری سلیگمن» به این نتیجه رسیده است که مثبت‌نگری، مثبت‌بینی و مثبت‌اندیشی گاهی هم مانع از وقوع داستان‌های تراژدی نمی‌شود. با توجه به موارد و پژوهش‌های مطرح شده می‌توان گفت که اغلب تحقیقات در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا در آثار بزرگسالان بوده و در حوزه شعر نوجوان و روان‌شناسی مثبت‌گرا پژوهشی صورت نگرفته است. بنابراین، این پژوهش با پژوهش‌های قبلی متفاوت و تا حدودی تازه است.

۱-۳. روش تحقیق

روش تحقیق به شیوه توصیفی-تحلیلی و شیوه گردآوری اطلاعات به صورت بررسی اسناد کتابخانه‌ای است. پس از بررسی و تعریف مبانی و مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا، این مؤلفه‌ها در شعر نوجوان استخراج، دسته‌بندی و تحلیل شده است. حدود ۴۰۰ شعر برای تحلیل مؤلفه‌ها انتخاب شده است. ۱۹ شاعر به صورت تصادفی از بین شاعران نوجوان انتخاب شده‌اند. در جدول شماره ۱ به نام شاعران، تعداد اشعار و بسامد کاربرد هر مؤلفه اشاره شده است. آثار بررسی شده از مجموعه شعر نوجوان امروز (دهه ۹۰) انتشارات کانون پرورش فکری کودک و نوجوان است.

۲. مبانی پژوهش

۱-۲. مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا

۱-۱-۲. شادی: شادی با لذت پایداری توصیف می‌شود که افراد هنگام یافتن رضایت در زندگی خود تجربه می‌کنند. این مفهوم به عنوان هدف نهایی تمام انسان‌ها در نظر گرفته می‌شود. شادی می‌تواند شامل تجربه احساسات مثبت، فقدان احساسات منفی و دستیابی به رضایت کلی از زندگی و حتی ابعاد دیگری باشد (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). اما شادی در نوجوانان مفهوم ذاتاً وسیع و ذهنی دارد و تعاریف شادی در این گروه شامل