

از یافتن معنا تا شادکامی و موفقیت تحصیلی

نتایج یک تحقیق دانشگاهی نشان داد که معنادرمانی و پیدا کردن هدف در زندگی، می‌تواند شادکامی و حس سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد و بهتر است معلمان معنایابی را به دانش‌آموزان آموزش دهند.



نتایج یک تحقیق دانشگاهی نشان داد که معنادرمانی و پیدا کردن هدف در زندگی، می‌تواند شادکامی و حس سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد و بهتر است معلمان معنایابی را به دانش‌آموزان آموزش دهند.

به گزارش ایسنا، شادکامی تفسیری است که ما از زندگی داریم. فردی که شادکام است اتفاقات زندگی را طوری تعبیر و تفسیر می‌کند که در نهایت به خوشحالی منجر شود. احساس شادکامی با داشتن احساساتی مثل شادی، آرامش، امید، رضایت از زندگی و نداشتن عواطف منفی مانند خشم، غم و نفرت، شکل می‌گیرد. بخش قابل توجهی از چالش‌های زندگی مربوط به دوره‌های نوجوانی است. چالش‌های تحصیلی مثل نمرات پایین و استرس از مسائل مهمی است که نوجوانان با آن مواجه هستند.

حس سرزندگی یکی از مواردی است که با شادکامی ارتباط نزدیکی دارد و سرزندگی تحصیلی یک توانایی است که دانش‌آموز با داشتن آن می‌تواند هنگام مواجهه با چالش‌ها و موانع تحصیلی، یک راه‌حل مثبت و سازنده پیدا کند. داشتن این توانایی سبب موفقیت تحصیلی و پیشرفت‌های علمی می‌شود. بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی نقطه‌های مقابل سرزندگی تحصیلی است و با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه‌ی معکوس دارد. احساس سرزنده بودن اختیاری و بدون تحریک و اجبار است.

داشتن معنا و هدف در زندگی ارتباط تنگاتنگی با شادکامی و سرزندگی تحصیلی دارد. فردی که در زندگی خود هدف و معنا دارد، احساس تسلط، آرامش، شادکامی و سرزندگی بیشتری می‌کند. احساس معنا، به خصوص در زمینه‌ی معنوی، می‌تواند سبب مثبت‌اندیشی افراد شود و با داشتن آن بهتر می‌توان طرف روشن مسائل را دید.

معنادرمانی یکی از روش‌های درمان گروهی مؤثر است. این روش می‌تواند به یافتن معنا و هدفمند شدن دانش‌آموزان در زندگی کمک کند و اشتیاق آن‌ها را به آموزش افزایش داده و تحمل سختی تکلیف را افزایش دهد.

پژوهش‌ها نشان داده که نیمی از دانش‌آموزان نسبت به مدرسه احساس منفی دارند. فضای رقابتی، مدارس را به یک مکان اضطراب‌آور تبدیل کرده است. ترس از شکست باعث می‌شود دانش‌آموزان نتوانند توانایی‌های خود را رشد و گسترش دهند و بعضی از آن‌ها نشانه‌های اضطراب، پرخاش‌گری، افسردگی، فقدان ارتباط و پاسخگویی، تمایل به گوشه‌گیری، تنهایی و بی‌حوصلگی از خود نشان می‌دهند که می‌تواند به نشانه‌های بیماری‌زا بدل شود.

برای کمک به حل این مشکلات و یافتن راهکار، عزت‌الله قدم‌پور و کبری بیرانوند از پژوهشگران گروه روان‌شناسی دانشگاه لرستان در مطالعه‌ی تاثیر معنادرمانی را بر شادکامی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان بررسی کردند.

در این پژوهش به صورت تصادفی یک مدرسه‌ی دوره‌ی متوسطه‌ی دوم در شهر خرم‌آباد انتخاب شد و از بین دانش‌آموزان پایه‌ی دوم آن ۳۲ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و شاهد قرار گرفتند. برای گروه آزمایش آموزش معنادرمانی هر هفته یک جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی به مدت ۱۲ جلسه در نظر گرفته شد و در این مدت گروه شاهد هیچ آموزشی دریافت نکردند. پیش از شروع دوره‌ی آموزشی، بعد از اتمام دوره و یک ماه پس از به پایان رسیدن آن پرسش‌نامه‌های شادکامی و سرزندگی تحصیلی توسط دانش‌آموزان هر دو گروه آزمایش و شاهد تکمیل شد.

با بررسی داده‌های استخراج شده از پرسش‌نامه‌ها و تحلیل آماری مشخص شد که ابعاد مختلف

شادکامی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزانی که در جلسات معنادرمانی شرکت کرده بودند، افزایش یافته بود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش معنا درمانی سبب افزایش شادکامی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

قدم‌پور و بیرانوند پژوهشگران گروه روان‌شناسی دانشگاه لرستان با اشاره به نتایج به دست آمده، پیشنهاد دادند: «مستولان آموزش و پرورش، به منظور آگاهی بیشتر معلمان از این روش‌ها، دوره‌های ضمن خدمت و کارگاه‌های آموزشی معنادرمانی برگزار کنند و معلمان نیز به جای تمرکز بر حجم یادگیری یادگیرندگان، در معنادار کردن تکالیف برای دانش‌آموزان و آموزش هدف‌گزینی به آنان بکوشند، زیرا بسیاری از دانش‌آموزان نمی‌توانند برای زندگی خود و انجام تکالیف درسی اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تعیین کنند».

این پژوهشگران افزودند: «پیشنهاد می‌شود آزمون معنا و هدف در زندگی، شادکامی و سرزندگی تحصیلی در مدارس اجرا شود تا دانش‌آموزانی که عملکرد مناسبی در این آزمون‌ها ندارند، شناسایی شده و در دوره‌های آموزشی متناسب که متخصصان تربیتی برای آن‌ها برگزار می‌کنند، شرکت کنند».

به گفته‌ی پژوهشگران تحقیق حاضر، این پژوهش فقط برای دانش‌آموزان دختر انجام شد و برای تعمیم نتایج، لازم است پژوهش‌های دیگری در مورد دانش‌آموزان پسر انجام شود.

نتایج این پژوهش در فصل‌نامه‌ی تازه‌های علوم شناختی؛ وابسته به پژوهش‌های علوم شناختی به چاپ رسیده است.