

به نام خدا

ترکیب روانشناسی مثبت با آموزش: ایجاد محیط های یادگیری شاد و پویا

مolfan :

مرضیه نظری پور
مینا نظری پور
ستاره رحمان طلب
مریم بابازاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: نظری پور، مرضیه، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور: ترکیب روانشناسی مثبت با آموزش: ایجاد محیط های یادگیری شاد و پویا/مولفان مرضیه نظری پور، مینا نظری پور، ستاره رحمان طلب، مریم بابازاده.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۸ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۰۱-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: روانشناسی مثبت - آموزش - محیط های یادگیری شاد و پویا
شناسه افزوده: نظری پور، مینا، ۱۳۵۴
شناسه افزوده: رحمان طلب، ستاره، ۱۳۶۵
شناسه افزوده: بابازاده، مریم، ۱۳۶۰
رده بندی کنگره: RJ۵۲۷
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۹۰۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۰۲۴۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ترکیب روانشناسی مثبت با آموزش: ایجاد محیط های یادگیری شاد و پویا
مولفان: مرضیه نظری پور - مینا نظری پور - ستاره رحمان طلب - مریم بابازاده
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۰۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۰۱-۶
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه: ۱۱
- بخش اول: تأثیر محیط فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان ۱۲
- فصل اول: اهمیت محیط فیزیکی برای رشد و توسعه دانش‌آموزان ۱۳
- رازهای سلامت روانی در فضای مدرسه ۱۳
- رنگ‌ها و نور: نقش بی‌بدیل محیط مدرسه در روان دانش‌آموزان ۱۴
- جادوی تمیزی: تأثیر محیط فیزیکی مدرسه بر رشد دانش‌آموزان ۱۴
- روایتی از طبیعت: هنر خلق خلاقیت ۱۵
- عنوان: موسیقی یا نویز؟ تأثیر صداهای محیط مدرسه بر استرس دانش‌آموزان ۱۶
- عنوان: فضای فیزیکی مدرسه: قلمرویی برای تقویت توانایی‌های اجتماعی دانش‌آموزان ۱۷
- صفا و سلامتی: نقش فضای فیزیکی مدرسه در تربیت انضباطی دانش‌آموزان ۱۸
- عنوان: ریشه‌های سلامت روانی: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه ۱۹
- فصل دوم: تأثیر رنگ‌ها و نور بر روحیه و تمرکز دانش‌آموزان ۲۱
- رنگ قرمز: دوست یا دشمن؟ ۲۱
- نقش تاثیرات نور طبیعی بر تمرکز دانش‌آموزان ۲۲
- شعاع نور: رمز موفقیت تمرکز ۲۲
- رنگ‌ها و نور: راز سلامت روانی دانش‌آموزان ۲۲
- جاده‌ی شادی: تأثیر رنگ زرد بر روانی و تمرکز دانش‌آموزان ۲۳

روشنایی و رنگ در آموزش: راهکارهای نوین برای بهبود فضای آموزشی ۲۴

رنگ و نور: دوستی یا دشمنی؟ ۲۵

عنوان: نقش فضای فیزیکی مدرسه در بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان ۲۵

عنوان: جادوی رنگ و نور: کلید بهبود فضای فیزیکی مدرسه و سلامت روانی

دانش‌آموزان ۲۶

فصل سوم: ارتباط بین دستاوردهای تحصیلی و آرامش در محیط مدرسه ۲۹

تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ۲۹

سحر تابستانی: نقش فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان ۳۰

روانشناسی فضای مدرسه: شگفتی‌های ناتوان‌سازی یا پشتیبانی؟ ۳۰

عنوان: بررسی تاثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان ۳۱

سلامت روانی دانش‌آموزان: راز محیط مدرسه ۳۲

روانشناسی پشت دیوارهای مدرسه ۳۳

عنوان: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان: آیا می‌تواند منجر به

افزایش تنش و استرس شود؟ ۳۳

روایح رنگارنگ: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان ۳۴

بخش دوم: طراحی محیطی مدرسه برای بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان .. ۳۶

فصل چهارم: مدیریت صدا و صداهای محیطی در مدارس ۳۷

روش‌های نوین برای بهبود صداهای محیطی در مدارس ۳۷

عنوان: جادوی صداپرستاری: تأثیری بر فضای مدرسه و روانی دانش‌آموزان ۳۸

رازهای سکوت: راهکارهایی برای جلوگیری از صداهای مخرب در مدارس ۳۸

جاده به سوی سلامتی روانی: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه ۳۹

۴۰ صدای سلامتی: راهکارهای بهبود فضای صوتی در مدارس

۴۱ روانشناسی پرورشی: کلید سلامت روانی دانش‌آموزان

۴۲ عنوان: راز آرامش در مدرسه: هنر کنترل صداهای محیطی با روش‌های فنی مدرن

۴۳ سحر آرامش دانش‌آموزان: نقش فضای فیزیکی مدرسه

فصل پنجم: اثربخشی فضاهای آزاد و سبز در مدارس

۴۵ باغ‌های آموزشی: تأثیر سبزه‌ها بر تفکر دانش‌آموزان

۴۵ عنوان: رویاهای سبز: تأثیر فضاهای آزاد مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان

۴۶ باغبانی معنوی: تأثیر فضاهای سبز در مدارس بر خلاقیت و ابتکار دانش‌آموزان

۴۷ پرورشگاه رنگارنگ: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان

پندارهایی از سبزی‌ها: چگونه فضاهای آزاد و سبز مدارس می‌تواند روی سلامت

۴۸ روانی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد؟

۴۹ بهترین دانش‌آموزان از فضاهای دوستانه استفاده می‌کنند

۴۹ جاده سبز به سلامتی روانی: تأثیر فضاهای آزاد و سبز در مدارس

۵۰ رویاهای رنگارنگ: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان

فصل ششم: نقش تکنولوژی و فضاهای مجازی در ارتقای روحیه دانش‌آموزان

۵۳ جاده‌ی مهم به سوی سلامت روانی: نقش تکنولوژی در فضای مدرسه

۵۴ زندگی در رنگ‌های فضای مجازی: تأثیرات آن بر روحیه دانش‌آموزان

۵۵ جاده سبز به سوی رشد: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان

۵۶ معجزه‌ای در فضای مجازی: تأثیر آن بر خلاقیت دانش‌آموزان

۵۷ نوشتار: نقش تکنولوژی در تقویت روحیه دانش‌آموزان

جاده به سلامتی روانی از دروازه مدرسه شروع می‌شود ۵۸

جاده به سلامتی: تاثیر تکنولوژی بر روحیه دانش‌آموزان ۵۹

بخش سوم: راهکارها و توصیه‌ها برای بهبود فضای فیزیکی مدرسه _ و سلامت

روانی دانش‌آموزان..... ۶۰

فصل هفتم: تأثیر تنظیم و تنوع فضاهای آموزشی بر توجه و تمرکز دانش‌آموزان

..... ۶۱

سحر آموزشی: تأثیر تنوع در طراحی فضاهای آموزشی بر توجه دانش‌آموزان ۶۱

رنگ‌ها و نورپردازی در فضاهای آموزشی: روشی برای بهبود توجه و تمرکز ۶۲

روحیه و آرامش از تجربه طبیعت ۶۲

جاده به سلامت روانی: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر توجه و تمرکز دانش‌آموزان . ۶۳

فرصت‌های آمیزشی: راز سلامت روانی دانش‌آموزان ۶۴

سحر موزیکال: روانی خوش با موسیقی در محیط آموزشی ۶۵

عنوان: جادوی تغییرات کوچک: راز تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی

دانش‌آموزان ۶۶

مدرسه، جایی که رویای دانش‌آموزان شکوفا می‌شود ۶۷

فصل هشتم: ارتباط بین فضاهای ورزشی و سلامت روانی دانش‌آموزان ۶۹

جاده سبز به سلامت روحی: تأثیر ورزش در مدرسه ۶۹

پرورش خلاقیت و تمرکز از طریق فضای ورزشی مدرسه ۷۰

پرنده‌های روانی: ارتباط بین فعالیت‌های ورزشی و سلامت روانی دانش‌آموزان ۷۰

طراحی فضای ورزشی برای افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان ۷۱

جاده سبز رو به آسمان: تأثیر فضاهای ورزشی مدارس بر روانشناسی دانش‌آموزان . ۷۲

سرزمین آرامش: تأثیر فضاهای ورزشی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان ۷۳

پرنده‌های آرامش‌بخش: تأثیر فعالیت‌های ورزشی در مدرسه بر سلامت روانی

دانش‌آموزان ۷۴

فصل نهم: نقش هنر و زیبایی در خلق فضاهای مطلوب و دوست داشتنی ۷۵

پرورش ذهن از طریق هنر و زیبایی: راهی برای بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان . ۷۵

عنوان: هنر و زیبایی: کلید ساخت فضاهای دوست داشتنی در مدارس ۷۶

عنوان: زیبایی و هنر: دارویی طبیعی برای آرامش دانش‌آموزان ۷۶

تأثیر هنر و زیبایی بر انگیزش و انگیزه دانش‌آموزان ۷۷

عنوان: پروراندن انگیزش از طریق هنر و زیبایی ۷۷

جاده‌ای به سوی آرامش: هنر و زیبایی در فضاهای مدرسه ۷۸

باغ تفکر: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان ۷۹

هنر و زیبایی: کلید سلامت روانی در محیط مدرسه ۸۰

فصل دهم: تأثیر تعامل بین فضاهای آموزشی و اجتماعی بر ارتقای روابط

دانش‌آموزان ۸۳

افزایش همبستگی از طریق فضاهای آموزشی ۸۳

عنوان: پنجره‌هایی به دنیای روانشناسی مدرسه: تأثیر فضای آموزشی بر روابط

دانش‌آموزان ۸۴

سرزمین رنگارنگ: تأثیر محیط مدرسه بر روابط دانش‌آموزان ۸۵

جاده به سوی روانی بهتر: چگونه مدیریت فضای آموزشی می‌تواند روابط دانش‌آموزان

را بهبود بخشد؟ ۸۶

- روشنایی و رنگ‌ها: کلید بهشت یادگیری ۸۷
- جاده‌ی نظم: پیوندی بین فضاهای آموزشی و روابط دانش‌آموزان ۸۷
- جاده به سلامتی: نقش فضای فیزیکی مدرسه در روابط دانش‌آموزان ۸۸
- سرزمین آرامش: تأثیر فضاهای آموزشی بر روابط دانش‌آموزان ۸۹

فصل یازدهم: ایجاد فضاهای آموزشی چندمنظوره و ترکیبی برای تحقق اهداف

- آموزشی و روانی ۹۱**
- سحری از خلاقیت و انگیزه: نقش فضاهای آموزشی چندمنظوره و ترکیبی ۹۱
- طراحی فضاهای آموزشی برای آرامش و رشد دانش‌آموزان ۹۲
- عنوان: جاده‌ای برای روانی سالم: تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان ۹۲
- عنوان: پیوندی مفید: ساختار فضایی مدرسه و تعامل دانش‌آموزان ۹۳
- عنوان: رنگ‌ها و طرح‌های فضای آموزشی: نقش بی‌بدیل در انگیزه دانش‌آموزان ... ۹۴
- عنوان: سحرخیزی ذهنی از طریق فضاهای آموزشی ترکیبی ۹۵
- سرزمین آرامش: راهکارهای تقویت احساس امنیت و آرامش در دانش‌آموزان ۹۶
- جاده به سوی خوشبختی: راهکارهای تحول‌آفرین در فضاهای آموزشی ۹۷

فصل دوازدهم: نکات کلیدی در طراحی و بهینه‌سازی فضاهای مدرسه برای

- بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان ۹۹**
- نورپردازی: کلید بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان ۹۹
- زمینه سلامت روانی در مدارس: رویاهای آرامش برای دانش‌آموزان ۱۰۰
- عنوان: سلامت روانی در مدرسه: نقش فضای فیزیکی ۱۰۰
- آموزش در ساحل ذهن ۱۰۱

زندگی پر از آب و صدا در مدرسه ۱۰۲

عنوان: سحر مکان: تأثیر جادویی فضای فیزیکی مدرسه بر روابط اجتماعی

دانش‌آموزان ۱۰۳

سحر بازی در روایت فضا: تأثیر مواد و سازه‌های فضای مدرسه بر ایمنی و احساس

امنیت دانش‌آموزان ۱۰۴

نقشه‌ی تنفسی: هوای تازه برای ذهن تازه‌تر ۱۰۵

منابع ۱۰۷

مقدمه:

با گام‌های کوچکی که بر قلم خود برداشته و با تمام عشق و انگیزه‌ی قلم، این را برایتان تدارک دیده‌ام با هدفی ساده و شفاف، این قطره‌های اندیشه را به دل خود بپذیرید.

در دنیای امروز، آموزش و پرورش به عنوان یکی از اصلی‌ترین و مؤثرترین عوامل شکل‌دهی به شخصیت و روان دانش‌آموزان، همواره مورد توجه و بررسی قرار گرفته است از آنجایی که محیط مدرسه به عنوان محیط اصلی آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان، بسیار مهم و تأثیرگذار است، بررسی تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان از اهمیت چشمگیری برخوردار است.

محیط فیزیکی مدرسه، با داشتن عناصر مختلفی همچون طراحی، رنگ‌ها، نورپردازی، فضاهای باز و بسته، تجهیزات، صدا و حتی بو، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر روان و روحیه دانش‌آموزان داشته باشد این فضا، می‌تواند احساس امنیت، آرامش، انگیزه و انرژی مثبت را در دانش‌آموزان ایجاد کند یا برعکس، احساس ناراحتی، استرس و عدم تمرکز را در آن‌ها به وجود آورد.

بنابراین، بررسی عمیق و دقیق تأثیر فضای فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش‌آموزان، می‌تواند به مدارک و شواهدی منطقی و قابل قبول منجر شود که در پیشبرد سیاست‌ها و برنامه‌های بهبود این فضاها و بهبود شرایط روانی دانش‌آموزان مؤثر واقع شود.

بخش اول :

تأثیر محیط فیزیکی مدرسه بر سلامت روانی دانش آموزان

فصل اول:

اهمیت محیط فیزیکی برای رشد و توسعه دانش آموزان

رازهای سلامت روانی در فضای مدرسه

فضای فیزیکی مدرسه نقش بسیار مهمی در تمرکز و توجه دانش آموزان دارد رنگ‌ها، نور، صدا، فضای باز و بسته، تزئینات و تنظیم مبلمان مدرسه می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روحیه و تمرکز دانش آموزان داشته باشد رنگ‌های زنده و روشن می‌توانند انرژی مثبتی ایجاد کنند و توجه دانش آموزان را جلب کنند همچنین، نور مناسب و کافی می‌تواند بهبود در تمرکز و توجه دانش آموزان ایجاد کند.

فضای باز و فضای بسته نیز اهمیت دارد فضای باز می‌تواند به دانش آموزان اجازه دهد تا احساس آزادی و راحتی کنند و انرژی مثبت دریافت کنند از طرف دیگر، فضای بسته می‌تواند حس امنیت و پایداری را به دانش آموزان منتقل کند و آن‌ها را در تمرکز کمک کند.

تنظیم مبلمان نیز اهمیت دارد مبلمان مناسب و راحت می‌تواند تمرکز و توجه دانش آموزان را افزایش دهد و آن‌ها را در فعالیت‌های آموزشی مشغول نگه دارد.

با این حال، باید توجه داشت که هر دانش آموز دارای نیازها و ویژگی‌های خاص خود است و برای حفظ سلامت روانی، فضای مدرسه باید به گونه‌ای طراحی شود که این نیازها رعایت شود بهبود فضای فیزیکی مدرسه می‌تواند بهبود در عملکرد و تمرکز دانش آموزان منجر شود و آن‌ها را به دستاوردهای بیشتری هدایت کند.

رنگ‌ها و نور: نقش بی‌بدیل محیط مدرسه در روان دانش‌آموزان

رنگ‌ها و نور در محیط فیزیکی مدرسه نقش بسزای مهمی در تأثیر بر حالت روحی و عملکرد دانش‌آموزان ایفا می‌کنند این عوامل تأثیرگذار به طور مستقیم بر روحیه، تمرکز، انگیزه و احساس کلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند رنگ‌ها اغلب با احساسات و احساسات مرتبط هستند؛ به عنوان مثال، رنگ آبی معمولاً با آرامش و آرامش مرتبط است، در حالی که رنگ قرمز ممکن است احساس هیجان و فعالیت را تقویت کند همچنین، نور محیط مدرسه می‌تواند بر انرژی و تمرکز دانش‌آموزان تأثیر بگذارد؛ نور طبیعی و قوی می‌تواند احساس شادی و پویایی را افزایش دهد، در حالی که نور ضعیف ممکن است باعث خستگی و کاهش تمرکز شود.

به علاوه، انتخاب رنگ‌ها و نور مناسب می‌تواند بهبود محیط آموزشی و یادگیری دانش‌آموزان منجر شود برای مثال، استفاده از رنگ‌های زنده و متنوع می‌تواند تمرکز و حافظه را افزایش دهد، در حالی که نور مناسب می‌تواند کیفیت خواندن و نوشتن را بهبود بخشد.

بنابراین، محیط فیزیکی مدرسه با انتخاب مناسب رنگ‌ها و نور می‌تواند به بهبود روحیه و عملکرد دانش‌آموزان کمک کند این امر نشان دهنده اهمیت توجه به جزئیات طراحی محیط آموزشی است تا دانش‌آموزان با حالت روحی مثبت‌تر و بهتری به یادگیری و توسعه خود بپردازند.

جادوی تمیزی: تأثیر محیط فیزیکی مدرسه بر رشد دانش‌آموزان

تمیزی و آراستگی محیط فیزیکی مدرسه نقش بسیار مهمی در رشد و توسعه دانش‌آموزان دارد زیرا محیطی تمیز و آرام، بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان موثر است و آن‌ها را به یادگیری و کارآموزی تشویق می‌کند وقتی که دانش‌آموزان در محیطی پاک و زیبا درس

می‌خوانند، احساس راحتی و آرامش پیدا می‌کنند که بر تمایل آن‌ها به حضور فعال در کلاس‌ها و فعالیت‌های آموزشی تاثیر مثبت می‌گذارد.

آراسته بودن محیط فیزیکی مدرسه نه تنها بهبود مزاج و انگیزه دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد بلکه بهبود کارایی آن‌ها نیز تضمین می‌شود محیطی پاک و تمیز باعث افزایش تمرکز و توجه دانش‌آموزان می‌شود و از ورود عوامل مخرب مانند وسایل غیرضروری و نامرتب جلوگیری می‌کند.

همچنین، ترتیب و نظم در محیط فیزیکی مدرسه، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های مدیریت زمان و مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرند وقتی که محیط مدرسه مرتب و آراسته است، دانش‌آموزان نیز تمایل بیشتری به حفظ نظم و ترتیب در کارهای خود دارند.

بنابراین، نه تنها آراستگی و تمیزی محیط فیزیکی مدرسه به رشد و توسعه دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه از آن‌ها مسئولیت‌پذیری، توجه، تمرکز و مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در زندگی روزمره و آینده‌شان را آموزش می‌دهد.

روایتی از طبیعت: هنر خلق خلاقیت

فضای سبز و طبیعی در مدرسه نقش بسزایی در افزایش خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان ایفا می‌کند این فضاها، جایی که زیبایی‌های طبیعت با آرامش خود به دانش‌آموزان الهام می‌بخشد وجود درختان، گیاهان و فضاهای سبز، احساس آرامش و انرژی مثبت در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند که این احساسات می‌توانند به افزایش خلاقیت و توانایی‌های شخصی آن‌ها کمک کنند.

واقعه در فضاهای سبز و با تماشای زیبایی‌های طبیعت، استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و ذهن را آرام می‌کند این حالت آرامش باعث افزایش تمرکز و توجه بهتر در