

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و
سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۹۴۲۴۲ رده بندی کنگره: ب ۵۶/۶۱۱۰

تأثیر آموزش هشت هفته ای نگرش مثبت بر عملکرد تحصیلی

دانش آموزان دختر دوره ابتدایی

آرزو صادقی

کارشناسی آموزش ابتدایی، دبستان شکوفه های انقلاب، ناحیه ۲ کرمانشاه

چکیده

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش هشت هفته ای نگرش مثبت بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دوره ابتدایی انجام شد. این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نوع نیمه تجربی بود. جامعه آماری در این پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر ابتدایی مدارس دولتی شهر کرمانشاه بودند و تعداد ۳۲ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. این مطالعه برای ۸ هفته اجرا شد. بر اساس یافته های این مطالعه میانگین در گروه کنترل بین پیش آزمون و پس آزمون اختلاف معنی داری مشاهده نشد. با این حال، مداخله مثبت نگرش توانست بطور قابل توجهی میانگین عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی در این دانش را بهبود داد. این نتایج نشان می دهد که مداخله نگرش مثبت بر پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبتی داشت.

واژگان کلیدی: نگرش مثبت، عملکرد تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان ابتدایی.



بخش اول: کلیات و تشریح موضوع

امروزه دانش آموزان به تبع از والدین ممکن است درگیر مسائل زندگی شوند و مشکلات زیادی برای آن‌ها پیش آید. کودکان همانند بزرگسالان ممکن است درگیر مسائل مادی شوند و با والدین خود همزادپنداری نمایند. این همزادپنداری والدین و نگرانی آن‌ها نسبت به مسائل زندگی و جامعه و همچنین ترس از والدین و بلا تکلیفی در آن‌ها بر روی پیشرفت و عملکرد تحصیلی اثرگذار است. کودکان زمانی که نسبت به همکلاسی‌های خود از سطح رفاه و موقعیت زندگی در سطح پایین‌تری قرار داشته باشند، ممکن است سرافکنده شوند و یاحتی دچار انزوا شوند. برای کاهش انزوایی‌هاست که برخی از عوامل روانشناختی مثبت در این افراد تقویت شود. منظور از حالت‌های روان‌شناختی مثبت نمونه‌ای از توانایی‌های انسان است که موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا را تشکیل می‌دهد: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش‌بینی، سبک تبیینی خوش‌بینانه، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی، معنویت (ریو، ۱۳۸۹). افراد با نگرش مثبت به آینده، می‌توانند با موفقیت موقعیت‌های تنش‌زای کنونی را پشت سر بگذارند و از توانایی‌هایشان برای کاهش دادن مشکلات بهره بگیرند. افراد خوش‌بین در مواجهه با عوامل تنش‌زا راهبردهای مقابله‌ای را در نظر می‌گیرند و می‌وانند با شرایط خود را تطبیق دهند (مهرآفرید، ۱۳۹۴). با ظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا صاحب‌نظران و پژوهشگران توجه خود را صرف بررسی توانمندی‌های انسان کردند و در عوض توجه محض به تجارب یا تصورات منفی افراد به بررسی سازه‌هایی چون امید معنویت، خوش‌بینی، قدردانی پرداختند (Bolier et al., ۲۰۱۳). هدف روان‌شناسی مثبت افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی، تعامل در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است (Meyer et al., ۲۰۱۲). روان‌شناسی مثبت نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند (Peters et al., ۲۰۱۲). در طی سال‌های گذشته، بیشتر تلاش روان‌شناسان بالینی برای درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است، ولی روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (Kennon et al., ۲۰۰۷). در مطالعه‌ای نشان داده شد که



بخش دوم: روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع نیمه تجربی بود. در این پژوهش تمامی دانش آموزان دختر ابتدایی مدارس دولتی شهر کرمانشاه بعنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. برای مطالعه حاضر ۳۲ دختر با شرایط مالی نسبتاً پایین در نظر گرفته شدند و این دانش آموزان در ۲ گروه ۱۶ نفره مطالعه شدند. این مطالعه برای ۸ هفته اجرا شد. در این مطالعه، نمرات پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی با کمک پرسش‌نامه‌های ۱۰۰ امتیازه مورد بررسی قرار گرفت و میانگین بعنوان پیش‌آزمون ثبت شد و پس از انجام مداخلات نمرات بعنوان پس‌آزمون ثبت شد. در جلسه اول آشنایی افراد با همدیگر بود. در جلسه دوم آشنایی با مفاهیم اصلی مثبت‌اندیشی، در جلسه سوم، کمک به درک نقش خاطات خوب، در جلسه چهارم، تبدیل هیجانات منفی به مثبت، در جلسه پنجم تأکید بر خوش‌بینی آموزش داده شد. در جلسه ششم، عشق، دلبستگی و ارتباط مثبت با دیگران آموزش داده شد. در جلسه هفتم هنر لذت بردن و لذت چشی آموزش داده شد. در جلسه آخر نیز ایجاد محیط مثبت، حفظ سلامتی و تعاملات مثبت روانشناسی آموزش داده شد. برای مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌ها از آزمون تی جفتی و برای مقایسه بین گروه‌ها از آزمون تی، مستقل استفاده شد.

بخش سوم: یافته های پژوهش

نتایج این مطالعه در جدول ۱ گزارش شده است. بر اساس یافته‌های این مطالعه میانگین در گروه کنترل بین پیش آزمون و پس آزمون اختلاف معنی‌داری مشاهده نشد. با این حال، مثبت نگری توانست بطور قابل توجهی میانگین پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی را بهبود بخشد و تأثیر قابل توجهی داشته باشد.



جدول ۱ میانگین نمرات عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی در گروه‌های مختلف

متغیر	گروه‌ها	پیش آزمون	پس آزمون	معنی داری
عملکرد تحصیلی	کنترل	۵۸/۲۷ ± ۸/۷۱	۶۳/۱۷ ± ۹/۲۱	۰/۳۲۲
	مداخله	۵۷/۱۰ ± ۷/۸۷	۷۷/۱۷ ± ۹/۲۰	۰/۰۳
	معنی داری	۰/۹۲۱	۰/۰۴	
پیشرفت تحصیلی	کنترل	۵۹/۲۱ ± ۸/۹۷	۶۱/۱۰ ± ۴/۳۵	۰/۸۱۰
	مداخله	۶۱/۳۵ ± ۱۰/۸۷	۸۲/۱۲ ± ۵/۱۰	۰/۰۱۱
	معنی داری	۰/۷۱۸	۰/۰۱۲	

نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی انجام شد و نتایج این مطالعه تأثیر مثبتی از آموزش مثبت‌نگری بر پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی را نشان دادند. این نتایج همراستا با نتایج هوشدار و ثابت (۱۳۹۵) برای تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه شناختی رفتاری بر افزایش میزان شادکامی و تاب‌آوری زنان باردار، نعمی و همکاران (۱۳۹۶) برای تأثیر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان، Tu (۲۰۱۷) برای بررسی ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری بعنوان پیش‌گوه‌های فرسودگی شغلی و Peng و همکاران (۲۰۱۳) است. طبیعی است که زمانی افراد مثبت‌اندیش باشند و دیدگاه‌های مثبت در ذهن داشته باشند، ناامیدی و ناکامی پایینتری داشته باشند. در طی این جلسات آموزش، شخصیت‌زدایی از افراد کنار زده شد، افراد مثبت‌نگر شدند، به



خاطرات مثبت فکر کردند و تمامی این عوامل باعث بهبود و کاهش ناکامی شد. همچنین در این آموزش‌ها نشان داد که افراد به موفقیت‌های خود فکر کنند. فکر کردن به موفقیت‌ها خود نیز از عواملی است که باعث بهبود پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی می‌گردد. این نتایج نشان می‌دهد که در کنار تمامی مشکلات و مسائلی که در جامعه امروزی در خانواده‌ها وجود دارد، آموزش مثبت نگری می‌تواند مانعی برای افت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در این مقطع باشد. در مجموع نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مثبت نگری باعث بهبود پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی می‌شود و می‌تواند در این دانش‌آموزان استفاده شود.



منابع و مأخذ

اسلامی، شهباز، ۱۳۹۴، ضرورت توسعه مراکز اختلالات یادگیری، یک گام در راه پیشرفت، دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، ریو، جواد. (۱۳۸۹). انگیزش و هیجان، ترجمه. ی. سید محمدی. تهران: ویرایش، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۵).

مهرآفرید، معصومه، خاکپور، مسعود، جاجرمی، محمود،، علیزاده موسوی، ابراهیم. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر سخت‌رویی، تاب‌آوری و فرسودگی شغلی زنان پرستار. آموزش پرستاری. ۴ (۱): ۷۲-۸۳.

هوشدار، مهین، و ثابت، مهرداد. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه شناختی رفتاری بر افزایش میزان شادکامی و تاب‌آوری زنان باردار. کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامع روانشناسی ایران ۱۳۹۵.

نعیمی، ابراهیم، شفیع، عبدالله، داوود آبادی، فاطمه، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره). شماره ۲۸، صفحات ۳۱-۱.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J. Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (۲۰۱۳). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health. (۱۱۹) ۱۳,

Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (۲۰۱۰). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. Journal Positive Psychology, ۵ (۵), ۳۵۵-۳۶۶



Kennon, M., Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. (2004). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 13-17.

Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A. C., Iwanski, C & Penn, D. L. (2017). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 12(1), 239-248.

Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies?. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 5(3), 204-211.

Peng J, Jiang X, Zhang J, Xiao R, Song Y, et al. (2017) The Impact of Psychological Capital on Job Burnout of Chinese Nurses: The Mediator Role of Organizational Commitment. *PLoS ONE* 12(1): e144193.

Tu, H., (۲۰۱۷). *Mindfulness and resilience as predictors of burnout. A thesis submitted by San José State university.*

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معتبر هفتمین همایش ملی بیژوهتر های علمی علوم اسلامی و انسان در عصر نوین



اگانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHQ.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی - سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵




 سازمان قسری اسلامی ایران
 تحت پوشش خبری صداوسیما