

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 مسنول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۹۱۰۸۷۲ رده بندی کنگره: ب ۵۵/۶۶۰

بررسی رابطه مهارت های زندگی ، ذهن آگاهی و مثبت اندیشی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر

فاطمه جعفری

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه مهارت های زندگی ، ذهن آگاهی و مثبت اندیشی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر است. روش پژوهش همبستگی است. جامعه این پژوهش شامل: دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر ۱۲۳۱ است. نمونه گیری با توجه با جدول کرجسی و مروگان (۱۹۷۰) به تعداد ۳۷۳ نفر و با روش طبقه ای نسبی انتخاب شده اند. در این پژوهش از چهار پرسش نامه ، پرسشنامه پیشرفت تحصیلی فام و تیلور (۲۰۱۲) ، پرسش نامه ذهن آگاهی گتوالز و همکاران (۲۰۱۰) ، مثبت اندیشی از پرسش نامه اینگرام و وینسیکی (۱۹۸۸) ، پرسشنامه مهارت های زندگی کوپین دام (۲۰۰۴) ، استفاده شد. تمامی تحلیل ها از طریق نرم افزار SPSS ۱۹ وارد شده و بر اساس نوع و هدف تحقیق، آزمون ها و تحلیل های آماری مناسب صورت پذیرفتند. یافته های مهم پژوهش حاکی از آن بود که: بین مهارت های زندگی ، ذهن آگاهی و مثبت اندیشی می توانند پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر را رابطه معنادار وجود دارد.

واژگان کلیدی: مهارت های زندگی ، ذهن آگاهی و مثبت اندیشی ، پیشرفت تحصیلی



مقدمه

از دیرباز فرایند آموزش در هر دوره ای بسیار اهمیت داشته است و برای بهبود و پیشرفت آن تلاش های زیادی شده است. عوامل زیادی بر فرآیند آموزش و یادگیری و پیشرفت تحصیلی مؤثرند از جمله مدرسه، معلم، شیوه ها و روشهای تدریس، تجهیزات آموزشی و کمک آموزشی، دانش آموز، کتاب و منابع درسی و برنامه های فوق برنامه، اینها همه عواملی هستند که هر یک به اندازه ای بر فرآیند یادگیری دانش آموزان تأثیر می گذارند. اهمیت تأثیر پیشرفت تحصیلی^۱ در سلامت روانی به حدی است که برخی از متخصصان آن را تا نیمه دوم دوره نوجوانی معیار اساسی برای تشخیص عملکرد سالم دانسته اند (رحیمی، ۱۳۸۷: ۹۵). سلامت روانی لازمه حفظ و دوام عملکرد اجتماعی^۲ و تحصیلی افراد جامعه است. هرچه حوادث فشارزای زندگی و تحصیلی سبب افزایش مشکلات روانی خواهد شد و هر چه افراد بیشتر در معرض این فشارها باشند عملکرد ضعیف تری را نسبت به سایرین از خود نشان میدهند (بولقان،^۳ ۲۰۱۲). تعلیم و تربیت مسئولیتی است سنگین که بر دوش آموزش و پرورش هر کشوری نهاده شده، در این مسئولیت دوگانه یعنی تعلیم و تربیت کار بر روی دو بعد تن و روان می باشد و دست اندر کاران این علم در تلاش هستند که فرد را در هر دو بعد تربیت کنند (بوتن و ویلز،^۴ ۲۰۱۱).

یکی از عواملی که در پیشرفت تحصیلی افراد تأثیر بسزایی دارد مهارت زندگی^۵ است. ارتباط نامؤثر موجب فاصله ی بین فردی عمیقی می گردد که در همه ی جنبه های زندگی و همه ی بخش های جامعه تجربه می شود. عدم استفاده از مهارت های لازم برای شروع و ادامه زندگی می تواند منجر به تنهایی، بیماری جسمی و فشار روانی، احساس عدم صلاحیت و نارضایتی

^۱ educational Progress

^۲ Social Performance

^۳ Bulgan

^۴ Boughton and Wells

^۵ Communication skills



شغلی، مشکلات خانوادگی و حتی مرگ شود (بولتون، ۱۳۸۳) در جامعه، به دلیل ارتباط نامناسب و ضعیف افراد و عدم داشتن مهارت در رفع این سازگاری ها، باعث سردی و درماندگی شده و به سلامت روانی آسیب می رساند و تنها ایجاد رابطه مطلوب و مناسب برای افراد به سازگاری و آرامش آنها کمک خواهد کرد. بی گمان سالم سازی روابط، سلامت خانواده و جامعه را در پی خواهد داشت (آصفی، ۱۳۸۵).

ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه ها است؛ به طوری که بهتر بتوان آنها را مدیریت و تنظیم کرد. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر «بودن در حال حاضر»، «هدفمند» و «بدون قضاوت» در آن دخالت دارد، این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت در حال حاضر می شود گرچه ذهن آگاهی از تعلیمات قدیمی شرقی نشأت گرفته است ولی امروزه در غرب جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است و توسط اساتیدی همچون ژوزف گلدشتاین، جک کورن فیلد و شارون سالزبرگ تدریس می شود. ذهن آگاهی توسط بسیاری از روان‌شناسان بالینی در غرب به عنوان یک ابزار غیر دارویی برای کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد، همچنین تحقیقات اخیر نشان‌دهنده نقش درمانی ذهن آگاهی است که بر بسیاری از مشکلات جسمی و روانی، دردهای مزمن و استرس اثر مثبت و مفید دارد، ذهن آگاهی بر اساس آموزش یکسری تکالیف به صورت هشیار و خودآگاه است. هر تمرین به طور هدفمند و آگاهانه می تواند ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات، را افزایش دهد. تمرین‌های ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک نظام هشدار اولیه مانع شروع یک انفجار یا سیل قریب الوقوع شود. (استوبر و بیکر^۱، ۲۰۱۵)

^۱ Stober and Baker



از جمله مداخلاتی که می تواند بر پیشرفت تحصیلی تاثیر گذار باشد آموزش مهارت مثبت اندیشی^۱ است. در مثبت اندیشی افراد تشویق می شوند تجربه های مثبت و خوب خود و نقاط قوت خود و زندگی خودشان و دیگران و نیز توانایی های بالقوه خود را بشناسند و این خود موجب ایجاد بهزیستی روان شناختی می شود. (علادی و فقیهی، ۱۳۸۹). اولین لازمه شادی و شادزیستن، تفکر مثبت است. در راستای حل مشکلات روانشناختی، رویکردهای مختلفی ظهور نموده اند. از جمله این رویکردهای جدید در دهه ی اخیر به رویکرد روانشناسی مثبت گرا می توان اشاره نمود. مثبت اندیشی به معنای داشتن نگرش ها، افکار و کردار خوش بینانه در زندگی است. رهبران گروه ها باید با ایجاد رهبری بر قلب های کارکنان نگرش مثبت اندیشی را در بین آنها رواج دهند تا موجب بهبود عملکرد هرچه تمام تر در بین آنها شوند.

غیاثی، طباطبایی و نصیری (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان: تاثیر مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان شناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجن. دریافتند که آموزش مثبت اندیشی بر متغیرهای اصلی تنظیم هیجانی و بهزیستی روان شناختی و زیر مولفه های ارزیابی مجدد شناختی رشد شخصی ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تاثیر معنادار دارد. رم^۲ (۲۰۱۵) در پژوهشی دریافت که افرادی که سطوح بالای کمال گرایی را دارا می باشند، سطوح پایین پیشرفت تحصیلی و سطوح بالای افسردگی و اضطراب و همچنین سبکهای مقابله ای ناسازگار را دارا می باشند. میلانی^۳ (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافت که در رابطه بین پیشرفت تحصیلی و سازگاری روانشناختی مشخص شد کمال گرایی خود مدار رابطه مثبت با انگیزش تحصیلی و کمال گرایی اجتماع مدار رابطه منفی با انگیزش تحصیلی دارد و همچنین رابطه معنادار بین انگیزش تحصیلی و سازگاری روانشناختی در دانشجویان وجود دارد

^۱ Thinking positive

^۲ RAM

^۳ milani



بخش دوم: فرضیه های پژوهش

بند اول: فرضیه اصلی

مهارت های زندگی، ذهن آگاهی و مثبت اندیشی می توانند پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر را پیش بینی کنند.

بند دوم: فرضیه فرعی

۱- مهارت های زندگی میتواند پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر را پیش بینی کند

۲- ذهن آگاهی می تواند پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر را پیش بینی کند.

۳- مثبت اندیشی می تواند پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر را پیشبینی کند.

بخش سوم: جامعه و نمونه پژوهش

جامعه: دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر ۱۳۳۱

نمونه: نمونه گیری با توجه به جدول کرجسی ومورگان و با روش طبقه ای نسبی به تعداد ۳۷۳ نفر انتخاب شده است زیرا جامعه هدف پژوهش، دارای ساخت ناهمگن و نامتجانس هستند.

بخش چهارم: روش پژوهش

این تحقیق به این دلیل کاربردی است که از نتایج طرح برای بهبود عملکرد مدارس استفاده می شود. و به این دلیل توصیفی است که مطالعه وضعیت موجود شهر خرم آباد مد نظر است. و از آن جهت که درصدد مشخص کردن روابط بین متغیرها است. پژوهش از نوع همبستگی می باشد.



بخش پنجم: روش تجزیه و تحلیل داده ها

بخش ششم: یافته های پژوهش

بند اول: فرضیہ اول

بین مهارت زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر رابطه معناداری وجود دارد.

| y



دریافت و ارسال پیام					
کنترل عاطفی	۰/۰۹۳	۰/۰۴۱	۰/۱۱۶	۲/۲۸۶	۰/۰۳۳
مهارت گوش دادن	۰/۱۴۱	۰/۰۴۶	۰/۱۴۸	۳/۰۵۴	۰/۰۰۲
بیش نسبت به فرایند ارتباط	۰/۱۷۲	۰/۰۵۱	۰/۱۸۹	۳/۳۴۴	۰/۰۰۱
ارتباط توأم با قاطعیت	۰/۱۴۳	۰/۰۴۳	۰/۱۹۲	۳/۳۵۸	۰/۰۰۱

براساس نتایج جدول فوق، میزان تأثیر توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بیش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت بر پیشرفت تحصیلی به ترتیب ۰/۱۴۴، ۰/۱۱۶، ۰/۱۴۸، ۰/۱۸۹، ۰/۱۹۲، به دست آمده است. و مقدار معناداری کوچکتر از سطح خطاست و آماره نیز به ترتیب ۲/۸۹۳، ۲/۲۸۶، ۳/۰۵۴، ۳/۳۴۴، ۳/۳۵۸ محاسبه شده است که بزرگتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ است. بنابراین مهارت‌های ارتباطی بر پیشرفت تحصیل تأثیر مثبت و معناداری دارند؛ فرضیه اصلی دوم در سطح اطمینان ۹۵٪ تأیید می‌شود.



بند دوم: فرضیه دوم

بین ذهن آگاهی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر رابطه وجود

دارد

سطح معنی داری Sig	آماره آزمون T	ضریب استاندارد	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		Beta	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۰	۴/۹۴۷		۰/۱۹۲	۰/۹۵۱	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۵/۸۲۰	-۰/۲۳۷	۰/۰۳۳	-۰/۱۹۳	شک و تردید
۰/۰۰۰	-۲/۴۶۹	-۰/۱۹۴	۰/۰۴۸	-۰/۱۵۸	سازماندهی
۰/۰۰۰	-۱/۹۸۴	-۰/۱۱۴	۰/۰۴۵	-۰/۱۱۰	معیارهای شخصی
۰/۰۰۰	-۲/۰۹۶	-۰/۱۶۲	۰/۰۴۷	-۰/۱۱۲	اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه
۰/۰۰۰	-۲/۰۷۳	-۰/۱۰۱	۰/۰۴۳	-۰/۱۳۳	ادراک فشار والدین
۰/۰۰۰	-۳/۸۵۲	-۰/۲۸۳	۰/۰۸۹	-۰/۲۲۶	ادراک فشار مربی



براساس نتایج جدول فوق، میزان تأثیر شک و تردید، سازماندهی، معیارهای شخصی، اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه، ادراک فشار والدین و ادراک فشار مربی بر پیشرفت تحصیلی به ترتیب ۰/۲۳۷-، ۰/۱۹۴-، ۰/۱۱۴-، ۰/۱۶۲-، ۰/۱۰۱-، ۰/۲۸۳- به دست آمده است. و مقدار معناداری کوچکتر از سطح خطاست و آماره نیز به ترتیب ۵/۸۲۰-، ۲/۴۶۹-، ۱/۹۸۴-، ۲/۰۹۶-، ۲/۰۷۳-، ۳/۸۵۲- محاسبه شده است که بزرگتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ است. بنابراین ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر منفی و معناداری دارند؛ فرضیه اصلی دوم در سطح اطمینان ۹۵٪ تأیید می شود.

بند سوم: فرضیه سوم

بین مثبت اندیشی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر الشتر رابطه وجود دارد

سطح معنی داری Sig	آماره آزمون T	ضریب استاندارد	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		Beta	خطای استاندارد	B	
۰/۰۴۲	۲/۰۳۶		۰/۱۸۹	۰/۳۸۶	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۴/۷۹۴	۰/۱۹۸	۰/۰۳۳	۰/۱۶۰	نگرش مثبت روزانه
۰/۰۰۲	۳/۰۷۴	۰/۱۲۵	۰/۰۳۷	۰/۱۱۴	خود اعتمادی
۰/۰۰۰	۳/۵۶۳	۰/۱۴۱	۰/۰۳۸	۰/۱۳۶	خودارزیابی مثبت روزانه

براساس نتایج جدول فوق، میزان تأثیر نگرش مثبت روزانه، خود اعتمادی، خودارزیابی مثبت روزانه، ارزیابی مثبت نظر دیگران و انتظار مثبت از آینده بر پیشرفت تحصیلی به ترتیب ۰/۱۲۵، ۰/۱۴۱، ۰/۲۹۶، ۰/۲۷۴، به دست آمده است. و مقدار معناداری کوچکتر از سطح خطاست و آماره نیز به ترتیب ۴/۷۹۴، ۳/۰۷۴، ۳/۵۶۳، ۷/۱۴۵، ۶/۱۸۶، محاسبه شده است که بزرگتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ است. بنابراین تمامی ابعاد مثبت اندیشی بر پیشرفت تحصیل تأثیر مثبت و معناداری دارند؛ فرضیه اصلی سوم در سطح اطمینان ۹۵٪ تأیید می شود.

۱- دانشگاه می تواند با توجه با اطلاعاتی که در زمینه قدرت تأثیر گذاری دو متغیر کمال گرایی و مهارت ارتباطی در سازگاری دانشجویان بدست آمد از همان ابتدای ورود دانشجویان با انجام آزمونهایی دانشجویان با ذهن آگاهی و همچنین مهارت زندگی پایین را شناسایی و با برگزاری کارگاه های آموزشی کمک به ایجاد سازگاری در این دانشجویان نماید

11



۳-مراکز مشاوره دانشگاه می توانند با بروشورهایی دانشجویان را از علائتم کمال گرایی نا بهنجار و یا مهارت‌های ارتباطی مؤثر آگاه کرده و به آنان در حل مشکلات تحصیلی شان کمک کنند. که نمونه ای از بروشور توسط محقق در مورد کمال گرایی تهیه و در پیوست ها قرار داده شده است.



- رستم زاده گنجی، م (۱۳۹۶). نقش کمالگرایی و هوش هیجانی در پیشبینی فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی دانشجویان ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی. ص ۸۷
- عبادی، ن؛ فقیهی، م. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز؛ با تأکید بر قرآن، ۳ (۲)، ص ۶۱ - ۷۴.
- عسکری، ک (۱۳۹۲) بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی مدیران، توانمندسازی و استرس شغلی کارکنان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان، دانشکده علوم اداری و اقتصاد
- غلامی پورجستانی، غ (۱۳۹۶) رابطه امید تحصیلی با پیشرفت تحصیلی و انگیزه تحصیلی با نقش واسطه‌ای خوش بینی تحصیلی پایان نامه کارشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان
- غیاثی، ا؛ (۱۳۹۵) بررسی اثر بخشی مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه بیرجند
- محمودی، س (۱۳۹۷) بررسی رابطه کمالگرایی، شادکامی و تنظیم هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر کهنوج. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

- Bolghan, M, Ghofrani F, Abde- Khodaei MS. (۲۰۱۲). study of The spirituals intelligence Role in predicting university students, Quality of life .J Reliy health. [Epub ahead of print]. PMID
- Butoon, H,. & Wells, A. (۲۰۱۱). Metacognition, memory disorganization, and rumination in posttraumatic stress symptoms. J Anx Dis. ۲۴: ۳۱۸-۳۲۵.



- Stoeber, J., & Becker, C. (۲۰۱۵). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, ۴۳(۶), ۹۸۰-۹۸۷.
- Seligman, M. (۱۹۹۹). The prevention of depression and anxiety. prevention and treatment ۲, Article & Available on the word wide web:
- Stuart, GW,. & Laragia, MT. (۲۰۱۶). Principles and Practice of psychiatric nursing ۷th ed. St Louis: Mosby
- Yalsin C.L.M & Craben, A. (۲۰۱۰), Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In over G.B, Raff, C. and Ressler, R (Eds). How healthy are we A national study of well-Being at midlife pp.۳۵۰-۳۷۲
- George LK.(۲۰۱۰). Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being inLater Life. *J Gerontol Soc Sci* ۲۰۱۰; ۶۵ (۳): ۳۳۱-۹.
- Ryff.CD, singer. BH, Love GD. (۲۰۰۹), Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical transaction of Royal society of London*. ۳۵۹.

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهتر ها علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین



اگانت اینتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

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


 معاونت علمی، فرهنگی و اجتماعی
 تحت پوشش خبری صدا و سیما



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