

اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف

علی شیخ‌الاسلامی^۱ و نسترن سیداسماعیلی قمی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۳۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف انجام گرفت. روش پژوهش به شیوه‌ی آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر در حال تحصیل در پایه‌ی دهم دوره‌ی متوسطه‌ی دوم شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، ۴۰ دانش‌آموز با عملکرد تحصیلی ضعیف انتخاب شده و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، ۸ جلسه آموزش مهارت‌های خوش‌بینی را دریافت نمودند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس دلزدگی تحصیلی پکران، گوئتز، تیتز و پری (۲۰۰۲) استفاده شد. داده‌ها با روش آماری کوواریانس تک‌متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه آزمایش نسبت به دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه کنترل در پس‌آزمون به‌طور معناداری، دلزدگی تحصیلی کمتری داشتند ($P < 0/001$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر کاهش دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف اثربخش است و می‌تواند قابل‌کاربرد توسط روانشناسان و مشاوران مدارس باشد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های خوش‌بینی، دلزدگی تحصیلی، دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف.

^۱ نویسنده مسئول: دانشیار روانشناسی تربیتی، گروه مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (a_sheikhslamy@yahoo.com).

^۲ دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنائی، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

مقدمه

پیشرفت تحصیلی^۱ و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان و عوامل مرتبط با آن، از اولویت‌های پژوهش در آموزش و پرورش (صفری، جناآبادی، سلم‌آبادی و عباسی، ۱۳۹۴) و یکی از اصلی‌ترین اهداف عینی آموزش و پرورش در غالب کشورهای جهان و راه دستیابی به توسعه مؤثر و کارآمد در زمینه‌های مختلف از جمله حیطه‌های آموزشی و تربیتی بوده (زحمتکش، حسینی‌نسب و سعادت‌شامیر، ۱۳۹۴، شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۶) و به عنوان عاملی در موفقیت آموزش و پرورش محسوب می‌شود؛ بنابراین بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از اهمیت کافی نزد پژوهشگران علوم تربیتی و روانشناسی برخوردار است (جناآبادی و رضوی، ۱۳۹۲). دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند که این چالش‌ها می‌تواند اثرات زیانباری بر روی بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را با کندی مواجه کند (نریمانی، محمدی، الماسی‌راد و محمدی، ۱۳۹۶).

امروزه یکی از مهم‌ترین مسائل و نگرانی‌های اساسی خانواده‌ها و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش، مسئله افت تحصیلی و پایین بودن عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد. مرکز آمار و فناوری وزارت آموزش و پرورش میزان مردودی دانش‌آموزان را در مقاطع مختلف تحصیلی اعلام کرده است. بر این اساس در دوره ابتدایی ۱/۱ درصد، در دوره راهنمایی ۶/۴ درصد و در پایه اول متوسطه نیز ۸/۰ درصد دانش‌آموز مردود شده‌اند (خرمائی و صالح اردستانی، ۱۳۹۵). عملکرد ضعیف تحصیلی یکی از معضلات نظام آموزشی می‌باشد که به شیوه‌های گوناگون همچون عدم موفقیت دانش‌آموزان در دستیابی به هدف‌های مقاطع تحصیلی، تکرار پایه‌های تحصیلی، ترک تحصیلی و ... خود را نشان می‌دهد (محمودعلیلو، موحدی و علیزاده گوردال، ۱۳۹۲). عملکرد ضعیف تحصیلی از لحاظ هیجانی تأثیرات منفی بر روی دانش‌آموزان خواهد گذاشت. پکران^۲ (۲۰۰۶) هیجان‌های ویژه یادگیری،

1. academic achievement

2. Pekrun

آموزش و پیشرفت تحصیلی را شناسایی و با عنوان هیجان‌های تحصیلی معرفی کرده است. هیجان خستگی که در طول آموزش مدرسه اتفاق می‌افتد به عنوان دلزدگی تحصیلی^۱ تعریف شده است (نت، گوتز و هال^۲، ۲۰۱۱). دلزدگی در فرهنگ لغت انجمن روانشناسی آمریکا به عنوان حالتی از ملالت ناشی از عدم تعامل با محرک در محیط تعریف شده است (واندنبوس^۳، ۲۰۰۷). دلزدگی تحصیلی شامل دلزدگی از یادگیری و دلزدگی از کلاس می‌شود. دلزدگی یادگیرندگان در درون نظام مدرسه‌ای تا حدودی مطالعه شده است و نشان داده که با پیامدهای بسیار منفی مختلفی مثل پیشرفت تحصیلی پایین، نارضایتی از مدرسه و رفتار معترضانه (پکران، هال، پری، پری و گوئتز^۴، ۲۰۱۴)، نبود درگیری ذهنی و رفتاری (گوئتز و فرنزل^۵، ۲۰۰۶) و خشم و عصبانیت (ون تیلبرگ و آیگو^۶، ۲۰۱۱) مرتبط است. دلزدگی تحصیلی می‌تواند در دانش‌آموزان احساس خستگی نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه ایجاد و در نگرش بدبینانه‌ی آن‌ها نسبت به تحصیل و مطالب درسی اثرگذار و احساس بی‌کفایتی تحصیلی را در آنان ایجاد کند (دیوید^۷، ۲۰۱۰) و همچنین زمینه‌ی کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش نگرانی آنان را نسبت به انجام اشتباه تکالیف موجب گردد (ژانگ، گان و چام^۸، ۲۰۰۷).

یکی از روش‌های مورد توجه در حل مشکل دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف، آموزش مهارت‌های خوش‌بینی به آنان است (بیان‌فر، ۱۳۹۷). مهارت‌های خوش‌بینی شامل روش‌های مداخله‌ای یا فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و بالا بردن بهزیستی افراد است (سین و لایبومیرسکی^۹، ۲۰۰۹). خوش‌بینی در لغت به معنای امیدوار بودن و اطمینان داشتن به آینده با نتیجه‌ی موفقیت‌آمیز هر چیز تعریف شده است؛ یعنی گرایش

1. academic boredom
2. Nett, Goetz & Hall
3. Vandebos
4. Pekrun, Hall, Goetz & Perry
5. Goetz & Frenzel
6. Van Tilburg & Igou
7. David
8. Zhang, Gan & Cham
9. Sin & Lyubomirsky

داشتن به دیدگاهی امیدوارانه و رضایت‌بخش به آینده و پیامدهای امور. خوش‌بینی یک ظرفیت روان‌شناختی توسعه‌پذیر است که می‌تواند در ارتباط با تعقیب اهداف شخصی توسعه یافته و برانگیخته شود و علاوه بر اینکه مانند آن‌ها عمدتاً از طریق یک دیدگاه عاملی^۱ و درونی تشریح می‌شود، یک بعد خارجی نیز به آن اضافه کند (رسولی و امیدی، ۱۳۹۸). سلینگمن^۲ (۱۹۹۸)، ترجمه‌ی قراچه‌دانی، (۱۳۹۳) معتقد است، خوش‌بینی واقعاً قابل یادگیری است. دو عامل پیش‌بینی کنترل‌پذیری حوادث و رخدادها، مفاهیمی هستند که باید به افراد آموخته شود تا یاد بگیرند مشکلات را حل‌شدنی بپندارند. مبنای مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نحوه‌ی تفکر افراد درباره‌ی علّت‌ها می‌باشد که به آن سبک تبیین گفته می‌شود. با توجه به این ابعاد، سبک تبیین خوشبینانه، خاص افرادی است که شکست‌های خود را به علل ناپایدار، خاص و بیرونی اسناد می‌دهند و سبک تبیین بدبینانه که افراد شکست خود را به علل پایدار، کلی و درونی نسبت می‌دهند. سبک تبیین بدبینانه، پیش‌بینی کننده‌ی کاهش سلامت جسمانی و افزایش افسردگی است (یعقوبی، ۱۳۹۳). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با تکیه بر خوش‌بینی می‌توانند بسیاری از نگرانی‌ها و تردیدها را در برخورد با مشکلات پشت سر گذاشته و در جهت رسیدن به اهداف خود دست از تلاش برندارند و به فعالیت خود ادامه دهند (بیلیس و چپر‌فیلد^۳، ۲۰۱۲). به نقل از بهرامی و امیری، (۱۳۹۹). رسولی و امیدی (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان "اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی دوم شهر کرمانشاه" به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکارآمدی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. در مجموع مثبت‌اندیشی موجب خودکارآمدی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شده است. بیان‌فر (۱۳۹۷) در پژوهشی تحت عنوان "اثربخشی امیددرمانی گروهی مبتنی بر رویکرد اسنایدر بر باورهای خودکارآمدی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان" به این نتیجه رسیدند که آموزش امیددرمانی مبتنی بر رویکرد اسنایدر به شیوه‌ی گروهی سبب افزایش خودکارآمدی تحصیلی،

1. agentic perspective

2. Seligman

3. Bailis & Chipperfield

سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان می‌شود. پرزور، بابایی، عباسی، پیرانی و میکائیلی (۱۳۹۶) در پژوهشی تحت عنوان "اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی بر دلزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه‌ی دانش‌آموزان" به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی باعث کاهش دلزدگی تحصیلی و بهبود بهزیستی مدرسه‌ی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. قهرایی (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان "بررسی اثربخشی آموزش خوش‌بینی به شیوه‌ی گروهی بر کاهش ناامیدی و سطح عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم دختر شهر اصفهان" به این نتیجه رسیدند که آموزش خوش‌بینی به شیوه‌ی گروهی باعث افزایش عملکرد تحصیلی و تولید تحصیل بوده است. سنگسولیا، سوخواوانگ، سیلاوانگ، سنگسولیا و لیتلپاج^۱ (۲۰۲۰) در پژوهش خود در هند به بررسی عوامل مؤثر بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته و نشان دادند که خوش‌بینی تا حد زیادی منجر به موفقیت می‌شود. آن‌ها عنوان کردند که فکر به موفقیت و داشتن ایده‌ها و برنامه‌ها اغلب منجر به ایجاد وضعیتی می‌گردد که بی‌شباهت به موفقیت تحصیلی نیست. لذا با تقویت خوش‌بینی در دانش‌آموزان می‌توان امیدوار بود که وضعیت تحصیلی ایشان بهبود یابد. کاون، بیرونتا، فاست و براون^۲ (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که تأثیر خوش‌بینی به عنوان توانمندی مرکزی انسان، با نظم، عملکرد تحصیلی و پیشرفت ورزشی بیشتر و افسردگی و اضطراب کمتر همراه است.

با توجه به مطالب پیش گفته از آنجایی که پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف اجرا نشده است و با توجه به اینکه دلزدگی تحصیلی ضعیف می‌تواند آسیب‌های تحصیلی، عاطفی و اجتماعی را به همراه داشته باشد، بنابراین، سؤالی که در این پژوهش مطرح می‌شود این است که آیا آموزش مهارت خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف اثربخش است؟

1. Sengsouliya, Soukhavong, Silavong, Sengsouliya & Littlepage

2. Kwon, Birrueta, Faust & Brown

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی بوده و از لحاظ روش از نوع آزمایشی می‌باشد که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی دهم دوره‌ی متوسطه دوّم شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. برای انتخاب نمونه ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از میان نواحی آموزش و پرورش شهر اردبیل یک ناحیه انتخاب شد. سپس از بین مدارس پسرانه‌ی دوره‌ی متوسطه‌ی دوّم این ناحیه، دو مدرسه انتخاب شد، با مراجعه به کارنامه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان کلاس‌های پایه‌ی دهم این مدارس، دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف، شناسایی شده و در نهایت از هر مدرسه ۲۰ دانش‌آموز با عملکرد تحصیلی ضعیف، انتخاب شده و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: ۱- همزمان با شرکت در پژوهش، از خدمات روان‌شناختی و روان‌درمانگری دیگری استفاده نکنند. ۲- اختلالات روان‌پزشکی نداشته و داروهای روان‌پزشکی مصرف نکنند. ۳- در مدّت پژوهش، تحت مشاوره‌ی گروهی دیگری نباشند. ملاک‌های خروج نیز عبارت بودند از: ۱- عدم رضایت برای ادامه‌ی شرکت در پژوهش ۲- غیبت در بیش از دو جلسه از جلسات آموزشی ۳- ناتوانی در انجام برنامه‌های جلسات آموزشی. در این پژوهش تمامی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه آزمایش و کنترل به دلایل اخلاقی و قرارداد با پژوهشگر در جلسات شرکت نموده و به همین دلیل افت آزمودنی وجود نداشت. همچنین، در ابتدای کار رضایت تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش جلب گردید. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده گردید.

مقیاس دزدگی تحصیلی پکران، گوئتز، تیتز و پری (۲۰۰۲): مقیاس دزدگی تحصیلی یکی از مقیاس‌های فرعی پرسشنامه‌ی هیجان‌های پیشرفت^۱ پکران، گوئتز، تیتز و پری^۲ (۲۰۰۲) است. این مقیاس فرعی ۲۲ سؤالی به‌منظور اندازه‌گیری سطح دزدگی دانش‌آموزان از کلاس (سؤال‌های ۱ تا ۱۱)

1. Achievement Emotions Questionnaire

2. Pekrun, Goetz, Titz & Perry

و یادگیری (۱۲ تا ۲۲) طراحی شده است. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۲) انجام می‌شود. پکران و همکاران (۲۰۰۲) با تحلیل عاملی اکتشافی، روایی سازه‌ای این عامل را به عنوان یکی از مقیاس‌های فرعی پرسشنامه‌ی هیجان‌های تحصیلی نشان دادند. همچنین، پایایی ۰/۹۲ را برای دو وجه این مقیاس فرعی گزارش کردند. در پژوهش دلاورپور و حسین‌چاری (۱۳۹۴) پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای دزدگی در حین کلاس و دزدگی یادگیری به ترتیب برابر با ۰/۸۸ و ۰/۹۰ به دست آمد (دلاورپور و حسین‌چاری، ۱۳۹۴).

شیوه‌ی اجرای پژوهش و خلاصه جلسات آموزشی: به دلیل شیوع ویروس کرونا، بعد از انجام هماهنگی‌های لازم، لینک پرسشنامه برای دانش‌آموزان پایه‌ی دهم ارسال شد و دانش‌آموزان مقیاس دزدگی تحصیلی را پر کردند. بعد از برگزاری جلسه‌ی توجیهی، پژوهشگر با انجام قرعه‌کشی، ۴۰ دانش‌آموز با عملکرد ضعیف تحصیلی انتخاب شده را به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم نمود. سپس جلسات آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر اساس یک طرح از پیش تعیین‌شده، به مدت ۸ جلسه‌ی ۶۰ الی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت آموزشی در قالب سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ و انجام تمرینات عملی بر روی دانش‌آموزان گروه آزمایش اجرا گردید و دانش‌آموزان گروه کنترل به روال عادی خود ادامه دادند. با توجه به شیوع ویروس کرونا، جلسات آموزشی از طریق اسکای‌روم انجام گرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی، هر دو گروه برای به دست آمدن نمرات پس‌آزمون، مجدداً با استفاده از مقیاس دزدگی تحصیلی مورد ارزیابی قرار گرفتند. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های خوش‌بینی، در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های خوش‌بینی سلیگمن (۱۹۹۱، ترجمه‌ی داورپناه و محمدی، ۱۳۹۱)

جلسات	اهداف جلسات	شرح جلسات
اول	معارفه و بیان قوانین	مشخص کردن هدف و معرفی برنامه‌ی آموزشی پیش‌رو، بررسی قوانین و تأکید بر مشارکت همه در بحث‌ها.
دوم	آشنایی شرکت‌کنندگان با مفهوم خوش‌بینی و ضرورت	توضیح و گفتگوی متقابل درباره‌ی خوش‌بینی و بدبینی، ویژگی‌های افراد خوش‌بین و بدبین.

آن برای زندگی سازگارانه	
<p>بررسی زنجیره‌ی اتفاق-باور-پیامد: در این جلسه پس از آموزش رابط‌های بین اتفاق‌های روزمره، باورهای مربوط به آن و پیامدهای آن باور، مثال‌هایی برای شرکت‌کنندگان آورده شد تا آن را بهتر درک کنند. سپس از آن‌ها خواسته شد با ذکر مثال‌هایی، تجارب خود را در مورد الف-ب-پ روی کاغذ بنویسند و در مورد رابط‌های آن‌ها با یکدیگر ببیندیشند تا به این نکته پی ببرند که پیامد یا نتیجه در واقع مربوط به باور یا طرز فکر شخص در مورد آن اتفاق است.</p>	<p>آشنایی با الفبای خوش‌بینی و بررسی پیامدهای آن</p> <p>سوم</p>
<p>در این جلسه با یادآوری اینکه باورها در تعیین پیامدها نقش مهمی دارند به آن‌ها ضرورت تغییر باورها و چگونگی آن آموزش داده شد، به این صورت که از آن‌ها خواسته شد با باور خود به مجادله بپردازند و فاجعه‌سازی نکنند. این تغییر باورها در واقع تغییر در سبک اسناد فرد است. در این جلسه شرکت‌کنندگان آموختند تا منبع کنترل درونی را به بیرونی تبدیل کنند؛ یعنی کمتر خود را مقصر دانسته و به عوامل بیرونی در شکست خود ببیندیشند.</p>	<p>اصلاح باورها (تغییر منبع کنترل از درونی به بیرونی)</p> <p>چهارم</p>
<p>در این جلسه به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد تا سبک اسناد خود را از پایدار به ناپایدار تغییر دهند؛ یعنی به جای عدم تمرکز بر علت‌های پایدار و غیرقابل تغییر مثل هوش، وضعیت خانوادگی بر علت‌های ناپایدار و قابل تغییر مانند تلاش و انگیزه تمرکز کنند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد با نوشتن باورهای خود و اصلاح آن‌ها به تمرین تغییر باورهای خود بپردازند.</p>	<p>تغییر سبک اسناد از علت پایدار به علت ناپایدار</p> <p>پنجم</p>
<p>در این جلسه به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد تا سبک اسناد خود را از کلی به اختصاصی تغییر دهند؛ یعنی به جای تمرکز بر علت‌های کلی مانند (همیشه من پدشانسیم) یا (همه در مورد من بد قضاوت می‌کنند) بر علت‌های اختصاصی که با (گاهی) یا (بعضی وقت‌ها) شروع می‌شود، تمرکز کنند. در این جلسه نیز بر تغییر باورها به صورت نوشتاری تمرین شد.</p>	<p>تغییر سبک اسناد از کلی به اختصاصی</p> <p>ششم</p>
<p>در این جلسه نخست سه جلسه‌ی پیش که در مورد مجادله با خود و تغییر باورها بود، مرور شد. سپس پیامد تغییر باور که همان انرژی‌دهندگی است به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد و از آن‌ها خواسته شد با بیان مثال‌هایی از تجربه‌ی خود در تغییر باورها به پیامد آن موجب انرژی‌بخشی می‌شود نیز دقت کنند.</p>	<p>انرژی‌دهندگی</p> <p>هفتم</p>
<p>در این جلسه زنجیره‌ی اتفاق-باور-پیامد-انرژی‌دهندگی مرور و تمرین</p>	<p>گفتگوی درونی، جمع‌بندی و</p> <p>هشتم</p>

اجرای پس‌آزمون شد تا تثبیت شده و سپس برای درونی شدن تبدیل به گفتگو شود به این صورت که از شرکت‌کنندگان خواسته شد همان کاری را که در نوشتن انجام می‌دهند، اکنون به صورت کلامی با صدای بلند و سپس به صورت گفتگوی درونی تمرین کنند. مرور کلی جلسات و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

جدول ۲. آماره‌های توصیفی دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مرحله	گروه	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	آزمایش	۲۰	۵۹/۲۵	۲/۳۱
	کنترل	۲۰	۵۸/۴۵	۲/۵۶
پس‌آزمون	آزمایش	۲۰	۵۰/۹۵	۳/۳۹
	کنترل	۲۰	۵۹/۸۵	۳/۹۲

همان‌طور که در جدول ۲، مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون به ترتیب ۵۹/۲۵ و ۲/۳۱ و میانگین و انحراف معیار دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۵۸/۴۵ و ۲/۵۶ می‌باشد. همچنین میانگین و انحراف معیار دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۵۰/۹۵ و ۳/۳۹ و میانگین و انحراف معیار دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۵۹/۸۵ و ۳/۹۲ می‌باشد.

برای آزمون فرضیه از تجزیه و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد. تجزیه و تحلیل کوواریانس یک روش آماری است که به منظور تعدیل تفاوت‌های اولیه‌ی آزمودنی‌ها به کار می‌رود. بدین ترتیب که هر یک از نمرات در پیش‌آزمون به عنوان هم‌تغییر در نمرات پس‌آزمون به کار برده می‌شود. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت برخی از مفروضه‌ها (مانند نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی شیب خط رگرسیون و همگنی واریانس‌های خطا) الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد و سپس از آنجایی که این مفروضه‌ها (بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف: Z بین ۰/۶۲ تا ۰/۷۹، $P > ۰/۰۱$ ، همگنی شیب خط رگرسیون: $P > ۰/۰۱$ ،

$F=1/74$ و همگنی واریانس‌های خطا: $(F=2/27, P>0/01)$ برقرار بودند، از تجزیه و تحلیل کوواریانس به منظور مقایسه‌ی میانگین نمره‌های دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف در گروه‌های آزمایش و کنترل استفاده شد که نتایج آن در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۳. تجزیه و تحلیل کوواریانس برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد

تحصیلی ضعیف گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۳۶/۶۱	۱	۲۳۶/۶۱	۳۱/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶
گروه	۹۱۸/۳۳	۱	۹۱۸/۳۳	۱۲۳/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷
خطا	۲۷۴/۸۹	۳۷	۷/۴۳			

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ($F=123/61, P<0/001$)، پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در سطح آلفای ۰/۰۰۱ معنادار است؛ بنابراین، فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف و تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ میزان دلزدگی تحصیلی در پس‌آزمون مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف انجام گرفت. یافته‌ی پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه آزمایش و کنترل از لحاظ دلزدگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. بدین صورت که آموزش مهارت‌های خوش‌بینی باعث کاهش قابل‌توجهی در دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف گروه آزمایش شده بود؛ بنابراین، فرضیه‌ی پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. یافته‌ی پژوهش حاضر به نوعی با یافته‌های رسولی و همکاران (۱۳۹۸)، بیان‌فر (۱۳۹۷)، پرزور و همکاران (۱۳۹۶)، قهرایی (۱۳۹۳)، سنگسولیا و همکاران (۲۰۲۰) و کاون و همکاران (۲۰۱۵)، همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌ی حاضر می‌توان اینگونه بیان کرد که آموزش مهارت‌های خوش‌بینی شامل روش‌های مداخله‌ای یا فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و بالا بردن بهزیستی در افراد است. این زمینه‌ی خاص از روانشناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. آموزش خوش‌بینی از جمله آموزش‌های شناختی است که به کاهش اضطراب ناشی از تفکرات منفی، خودتنظیمی شناختی-رفتاری، کنترل و مدیریت هیجانات منفی شده و در نتیجه در کاهش دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان و بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش باورهای مثبت و بالا رفتن قدرت تفکر و توانایی سازگاری با موقعیت‌ها کمک می‌کند.

به طور کلی، دانش‌آموزانی که خوش‌بینی بالایی دارند و تحت آموزش‌های روان‌درمانی مثبت‌گرا قرار گرفته‌اند، در زمینه‌ی مشکلات تحصیلی، قادرند به طور عمیق و منطقی بیندیشند و احساسات و افکار خود را به شکل مناسب بیان کنند و بهتر می‌توانند خود را کنترل کنند و به خود انگیزه دهند؛ بنابراین، دانش‌آموزانی که خوش‌بینی بالا دارند، کمتر دچار دلزدگی تحصیلی شده و پاسخ‌های سازشی بهتری در مواجهه با وقایع ناگوار تحصیلی از خود نشان می‌دهند و این همان ویژگی است که افراد برای داشتن توانمندی‌ها و فضیلت‌ها چه در زمینه‌ی تحصیلی و چه زندگی عادی به آن نیاز دارند. یکی از حیطه‌های خوش‌بینی، افکار مثبت است. دانش‌آموزانی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می‌توانند زندگی تحصیلی خویش را هدایت کنند. تنظیم هیجانات مختلف، همچون خشم، ناامیدی و افسردگی، از مؤلفه‌های خوش‌بینی می‌باشد که همه‌ی این عوامل، تأثیرگذار جدی در حوزه‌ی بهداشت روان محسوب می‌گردد. یکی از ویژگی‌های افراد با خوش‌بینی بالا، کنترل و به تأخیر انداختن یا از بین بردن تکانه‌ها یا همان فشارهایی است که مانع رسیدن به اهداف می‌شوند. دانش‌آموزانی که خوش‌بینی بالایی دارند، به ندرت نگرش و اهداف بلندمدت خود را رها می‌سازند. کنترل حالت روانی، برای هر فردی غیرممکن است، اما می‌تواند زمانی را که فرد در آن وضعیت روانی خوب یا بد قرار دارد، تحت کنترل داشته باشد. تعادل میان این دو حالت روانی، نحوه و سرنوشت زندگی را پایه‌گذاری می‌کند. دانش‌آموزان با خوش‌بینی بالا، قادرند از هر دو حالت روانی خویش (ثبات روانی، کاهش فشار روانی) در شرایط مناسب استفاده کنند. در واقع، آگاه بودن از هیجانات و

قادر بودن به مدیریت هیجان‌ات خود، به طور عمومی می‌تواند منجر به آرامش و توانمندی کنترل شود. به نظر می‌رسد دانش‌آموزانی که بهتر قادرند هیجان‌ات خود را مدیریت کنند، قادر به کاهش تأثیرگذاری هیجان‌ات منفی و درماندگی از جمله دلزدگی هستند. این امر بر روی بهزیستی و شادی تأثیر داشته و خلق را مثبت‌تر و در نتیجه منجر به بهبود عملکرد تحصیلی بالا در دانش‌آموزان می‌گردد.

در مجموع با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش می‌توان گفت آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر کاهش دلزدگی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف اثربخش است؛ بنابراین، آموزش مهارت‌های خوش‌بینی می‌تواند به عنوان پیشگیری کننده از مشکلات روان‌شناختی مورد استفاده قرار گیرد. در واقع، آموزش مهارت‌های خوش‌بینی به دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف، باعث کاهش دلزدگی تحصیلی آنان شده و احتمال مشکلات روان‌شناختی و آسیب‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد. برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای روانشناسان و مشاوران مدارس جهت آشنایی با روش آموزشی مهارت‌های خوش‌بینی و لزوم استفاده از آن در زمینه‌ی کاهش دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف پیشنهاد می‌گردد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش مربوط به جامعه‌ی آماری آن است که فقط متشکل از دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف دوره‌ی متوسطه‌ی دوم شهر اردبیل بود؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در آینده، پژوهش‌هایی از این نوع بر روی دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی نیز انجام پذیرد تا قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد. همچنین، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای سنجش متغیرهای پژوهش است که می‌تواند تحت تأثیر بحث مطلوبیت اجتماعی قرار گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی علاوه بر پرسشنامه، از سایر ابزارهای اندازه‌گیری همچون مصاحبه‌های بالینی نیز استفاده شود. همچنین، عدم وجود مرحله‌ی پیگیری یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش بود که امکان بررسی درازمدت اثربخشی مهارت‌های خوش‌بینی را میسر نساخت؛ بنابراین، به منظور بررسی آثار بلندمدت آموزش مهارت‌های خوش‌بینی، در پژوهش‌های آتی از دوره‌های پیگیری نیز استفاده شود.

تقدیر و تشکر: بدین وسیله از تمامی کارکنان آموزش و پرورش شهر اردبیل و دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش که بدون همکاری آن‌ها انجام این پژوهش مقدور نبود، تقدیر و تشکر می‌شود.

منابع

- بهرامی، فاطمه و امیری، محمد. (۱۳۹۹). نقش کیفیت محیط آموزشی در خودناتوان‌سازی تحصیلی با میانجی‌گری تعادل‌ورزی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی. *مجله‌ی مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۷(۳۹)، ۵۲-۲۳.
- بیان‌فر، فاطمه. (۱۳۹۷). اثربخشی امیددرمانی گروهی مبتنی بر رویکرد اسنایدر بر باورهای خودکارآمدی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *فصلنامه‌ی رهبری و مدیریت آموزشی*، ۱۲(۳)، ۳۱-۵۱.
- پرزور، پرویز؛ بابایی، فاطمه؛ عباسی، مسلم؛ پیرانی، ذبیح و میکائیلی، اشرف. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر دلزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان. *نشریه‌ی تدریس پژوهی*، ۵(۴)، ۱-۱۶.
- جنابآبادی، حسین و رضوی، سکینه. (۱۳۹۲). بررسی رابطه خودکارآمدی و هوش هیجانی بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان شاهد. *مجله‌ی مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۰(۱۷)، ۶۴-۵۱.
- خرمائی، فرحناز و صالح اردستانی، سمیه. (۱۳۹۵). پیش‌بینی تحصیل‌گریزی بر اساس رویکرد یادگیری با میانجی‌گری جهت‌گیری اهداف. *سومین همایش ملی روانشناسی مدرسه*، دانشگاه الزهرا (س)، تهران.
- دلاورپور، محمدآقا و حسین‌چاری، مسعود. (۱۳۹۴). تبیین دلزدگی تحصیلی بر مبنای ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای. *فصلنامه‌ی پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۹(۳۱)، ۹۱-۱۲۶.
- رسولی، آراس و امیدی، افسانه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی، تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی دوم شهر کرمانشاه. *پژوهشنامه‌ی تربیتی*، ۵(۶۰)، ۱-۱۸.

زحمتکش، زینب؛ حسینی‌نسب، سیدداوود و سعادت‌ی شامیر، ابوطالب. (۱۳۹۴). بررسی رابطه حافظه کاری و بهره هوشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر یک‌زبانه و دو‌زبانه دبیرستان‌های تهران. فصلنامه‌ی آموزش و ارزشیابی، ۸(۳۲)، ۱۱۱-۱۳۳.

سلیگمن، مارتین. (۱۹۹۱). خوش‌بینی آموخته شده. (ترجمه‌ی فروزنده داورپناه و میترا محمدی، ۱۳۹۱). تهران: رشد.

سلیگمن، مارتین. (۱۹۹۸). از بدبینی به خوش‌بینی. (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، ۱۳۹۳). تهران: انتشارات پیکان.

شیخ‌الاسلامی، علی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی بر اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی پایین. فصلنامه‌ی روانشناسی مدرسه، ۶(۳)، ۷۴-۶۵.

صفری، هدیه؛ جناآبادی، حسین؛ سلم‌آبادی، مجتبی و عباسی، امیر. (۱۳۹۴). پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی بر اساس هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی. دوماهنامه‌ی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۸(۶)، ۷-۱۲.

قهرايي، نفیسه. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش خوش‌بینی به شیوه گروهی بر کاهش ناامیدی و سطح عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پایه هفتم دختر شهر اصفهان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد خمینی‌شهر.

محمودعلیلو، مجید؛ موحدی، یزدان و علیزاده گوردال، جابر. (۱۳۹۲). تعیین رابطه‌ی حالت‌های فراشناختی، سودمندی ادراک شده و تأکیدات هدفی والدین با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. فصلنامه‌ی ناتوانی‌های یادگیری، ۳(۱)، ۹۱-۱۰۹.

نریمانی، محمد؛ محمدی، گلاویژ؛ الماسی راد، نسرين و محمدی، جهانگیر. (۱۳۹۶). نقش هوش اخلاقی ادراک خط در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی و اهمال‌کاری دانش‌آموزان. مجله‌ی روانشناسی مدرسه، ۶(۲)، ۱۴۵-۱۲۴.

یعقوبی، علی. (۱۳۹۳). پیش‌بینی علاقه اجتماعی و سلامت روان بر اساس الگوهای شخصیت، خوش‌بینی و باورهای مذهبی در کارمندان دانشگاه علامه طباطبائی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

- David, A.P. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review*, 1, 90-104.
- Goetz, T. & Frenzel, A. C. (2006). Phenomenology Langeweile [Phenomenology of academic boredom]. *Zeitschrift fur Entwicklungspsychologie und Padagogische Psychologie*, 38(6), 149-153.
- Kwon, P., Birrueta, M., Faust, E., & Brown, E.R. (2015). The Role of Hope in Preventive Interventions. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(12), 696-704.
- Nett, U.E., Goetz, T. & Hall, N.C. (2011). "Coping with boredom in school: An experience sampling experience". *Contemporary educational psychology*, 36, 49-59.
- Pekrun, R. (2006). "The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice". *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18 (4), 315-341.
- Pekrun, R., Goetz, T., & Perry, R.P. (2005). *Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). User's manual*. Munich, Germany: Department of Psychology, University of Munich.
- Pekrun, R., Hall, N.C., Goetz, T. & Perry, R. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696-710.
- Sengsouliya, S., Soukhavong, S., Silavong, N., Sengsouliya, S. & Littlepage, F. (2020). An investigation on predictors of student academic engagement. *European Journal of Education Studies*.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009) Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467- 487.
- Vanden Bos G.R. (Ed). (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.

