

Research Paper



The effectiveness of the curriculum based on education and positive education on academic motivation, academic enthusiasm and academic well-being of elementary school students



Davoud Tahmasebzadeh Sheikhlar^{1*}, Reza abbasi², Rahim badri³, Hamdullah habibi⁴

1. Assistant Professor, Department of Curriculum Planning, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
2. Ph.D Student, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
3. Professor, Department of Curriculum Planning, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
4. Associate Professor, Department of Curriculum Planning, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.51046.5532

DOR: [20.1001.1.27173852.1402.18.71.12.9](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.51046.5532)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16945.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Curriculum based on, positive education, academic motivation, academic enthusiasm, academic well-being.

Received: 2023/04/17

Accepted: 2023/05/30

Available: 2023/12/21

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of the curriculum based on positive education on the academic motivation, academic enthusiasm and academic well-being of elementary school students in the social studies course. The current research method was quasi-experimental and in the form of a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all primary school students in Tabriz city, and the statistical sample, due to its semi-experimental nature, included 30 people (15 people in the experimental group and 15 people in the control group) who were randomly selected in a multi-stage cluster. In order to collect data, Harter's academic motivation questionnaire (1980), Fredericks and Blumenfeld's academic enthusiasm questionnaire (2004) and Tominin-Sweeney et al.'s academic well-being questionnaire (2012) were used, and univariate and multivariate covariance analysis were used to analyze the data. The findings of the research showed that education based on positive education has a positive effect on academic motivation (internal motivation and external motivation), academic well-being and academic enthusiasm. Therefore, it is possible to increase the level of internal motivation and external motivation, academic well-being and academic enthusiasm of students by using curricula based on positive education.



* Corresponding Author: Davoud Tahmasebzadeh Sheikhlar

E-mail: d.tahmaseb@tabrizu.ac.ir



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقاله پژوهشی



اثربخشی برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی



داود طهماسب‌زاده شیخ‌لار^{۱*}، رضا عباسی^۲، رحیم بدری گرگری^۳، حمدالله حبیبی^۴

۱. استادیار، گروه برنامه‌ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۲. دانشجوی دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۳. استاد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
۴. دانشیار، گروه مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.51046.5532

DOR: [20.1001.1.27173852.1402.18.71.12.9](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.51046.5532)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16945.html



چکیده

مشخصات مقاله

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی در درس مطالعات اجتماعی انجام یافته است. روش تحقیق از نوع شبه آزمایشی و به صورت طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند و نمونه آماری با توجه به ماهیت نیمه آزمایشی بودن آن شامل ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) بود که به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه انگیزش تحصیلی هارتر (۱۹۸۰)، پرسشنامه اشتیاق تحصیلی فردریکز و بلومنفیلد (۲۰۰۴) و پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد، آموزش مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی (انگیزش درونی و انگیزش بیرونی)، بهزیستی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی در سطح ۹۵ درصد اطمینان تاثیر مثبت دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت در صورت استفاده از رویکرد تعلیم و تربیت مثبت در درس مطالعات اجتماعی دوره ابتدایی می‌توان میزان انگیزش درونی و انگیزش بیرونی، بهزیستی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش داد.

کلیدواژه‌ها:

برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت، انگیزش تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، بهزیستی تحصیلی.

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۱/۲۸

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۳/۰۹

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۹/۳۰

* نویسنده مسئول: داود طهماسب‌زاده شیخ‌لار

رایانامه: d.tahmaseb@tabrizu.ac.ir

مقدمه

امروزه همگان اذعان دارند که دوره ابتدائی از حساس‌ترین مراحل تعلیم و تربیت محسوب می‌شود که آموزش و یادگیری در آن و همچنین مفاهیم و موضوعات قابل آموزش در آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همگان از جمله صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، والدین، افکار عمومی اجتماع و خود دانش‌آموزان نمی‌پذیرند که هر موضوعی و به هر شکلی در این دوره آموزش داده شود؛ بلکه معتقدند این دوران طلایی صرف آموزش و یادگیری مفاهیم و موضوعاتی گردد که زیربنای شخصیت واقعی و اصیل دانش‌آموزان را در آینده شکل می‌دهد و آنان را برای زیستن در یک جامعه شاد و دموکراتیک آماده می‌نماید (فرنام و مددی زاده، ۱۳۹۶). از جمله مسایل مهمی که امروزه در آموزش و پرورش به ویژه در دوره ابتدائی اهمیت زیادی پیدا کرده است، مسایل مربوط به خشنودی، شادی، رضایت از زندگی، آرامش، عشق، صمیمیت و سرور و فرح، ظرفیت عشق و کار، شجاعت، مهارت‌های میان فردی، درک زیبایی، پشتکار، بخشش، اصالت، بینش به آینده، استعداد بالا و خرد، مسئولیت، پرورش نوع دوستی، نجابت، اعتدال، صبر و اخلاق و ... می‌باشند. تمامی این مهارت‌ها در زمره انواع ذهنی، رفتاری و اجتماعی بهزیستی دانش‌آموز قرار می‌گیرند (خدابخش، خسروی و شاهنگیان، ۱۳۹۴).

رشد ذهنی، رفتاری و اجتماعی دانش‌آموزان، یکی از اهداف آموزش و پرورش می‌باشد و به همین دلیل همواره در ارتباط با آن و ضرورت تحقق این هدف مباحث مختلفی مطرح می‌گردد (آناند، ۲۰۱۹). مشکلات روانی، اجتماعی و رفتاری در دانش‌آموزان، از جمله مواردی هستند که برای والدین، معلمان و کودکان مشکلات فراوانی را ایجاد می‌نمایند. این مشکلات معمولاً نخستین بار در سال‌های آغازین دوره ابتدایی مشاهده می‌شوند و بین سنین ۸ الی ۱۵ سالگی به اوج می‌رسند. از این رو دوران تحصیلی ابتدایی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی هر فرد به شمار می‌رود که می‌تواند بهزیستی و عملکرد تحصیلی را تحت تاثیر قرار دهد (ترودل، ۲۰۲۰). مشکلات مربوط به افسردگی، عدم اشتیاق و بهزیستی پایین در تمام سنین احتمال بروز آن وجود دارد، ولی دانش‌آموزان یکی از آسیب‌پذیرترین افراد در برابر آنها هستند، به همین علت باید توجه بیشتری نسبت به مسایل و مشکلات آنها شود (خدابخش و همکاران، ۱۳۹۴). یکی از رویکردهایی که تمرکز خود را بر رشد مهارت‌های ذهنی، رفتاری و اجتماعی و مقابله با مشکلات فوق بنا نهاده است، تعلیم و تربیت مثبت است (هالیدی، کرن، گارت و تورنبول، ۲۰۲۰).

تعلیم و تربیت مثبت با ارزیابی شناختی مانند رضایت از زندگی و ارزیابی‌های عاطفی (خلق و هیجانات) از قبیل احساسات عاطفی مثبت و منفی سرو کار دارد. شوارتز و استراک (۲۰۱۰) معتقدند، تعلیم و تربیت مثبت

- 1- Anand
- 2- Trudel
- 3- Halliday, Kern, Garrett, Turnbull
- 4- Seligman & Csikszentmihalyi
- 5- Linley & Joseph
- 6- happiness orientation

دانش‌آموزان در پردازش اطلاعات در جهت خوش‌بینی و خوشحالی سوگیری دارند. به عبارت دیگر اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی و شادکامی آنها منجر می‌شود. شادمانی و خلق مثبت اثرات خوبی برای افراد دارد. از جمله اینکه باعث تعامل اجتماعی بیشتر افراد می‌شود، کیفیت ارتباطات را بالا می‌برد، افراد نوع دوست می‌شوند و به دیگران کمک می‌کنند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند و بهتر فکر می‌کنند و در نهایت بهتر قادر به حل مسأله می‌شوند. تعلیم و تربیت مثبت دارای انرژی مثبت برای دانش‌آموزان است. چه دانش‌آموز و چه معلم، هر دو می‌توانند از این انرژی به خوبی بهره بگیرند (سلیگمن و سیکزیت میهالی، ۲۰۱۲).

مداخلات مثبت شامل روش‌ها یا فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد و بهبود علائم افسردگی است. در طی دهه گذشته تعلیم و تربیت مثبت با بهره‌گیری از روانشناسی مثبت‌گرا به یکی از گرایش‌های عمده در تعلیم و تربیت تبدیل شده و به سرعت جایگاه مناسبی در این رشته یافته است (نوفرستی، ۱۳۹۳). کاربرد تعلیم و تربیت مثبت به منظور ارتقای بهزیستی تحصیلی، افزایش اشتیاق تحصیلی و انگیزه تحصیلی می‌باشد (لینلی و ژوزف، ۲۰۱۴). تعلیم و تربیت مثبت به شادی و خوش‌بینی و بهباشی^۷ افراد می‌پردازد و به دنبال افزایش انگیزه و اشتیاق است. تعلیم و تربیت مثبت علاقه‌مند به ایجاد و تقویت توانمندی‌ها، خودمختاری^۸، تسلط محیطی^۹، رشد شخصی^{۱۰}، روابط با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های بد زندگی اند. مثبت‌نگران برقراری نوعی توازن و تعادل را ضروری می‌دانند، توازنی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک شود (خدایاری فرد، ۱۳۹۵).

تعلیم و تربیت مثبت از سه بعد هیجان مثبت، مجذوب کردن و معنی‌دار کردن بر دانش‌آموزان اثر می‌گذارد (نوفرستی، ۱۳۹۳). بدین ترتیب که مداخلات مثبت‌گرا با ایجاد هیجان مثبت و مجذوب کردن، انگیزه یادگیری، اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان را بالا می‌برد و با معنی‌دار کردن جریان تحصیل و زندگی تحصیلی میزان افسردگی را کاهش می‌دهد و تمامی این عوامل بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثر می‌گذارد (آلبویه، طباطبایی و طباطبایی، ۱۳۹۵). بسیاری از افکار منفی که به ذهن دانش‌آموزان هجوم می‌آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند که این عوامل می‌توانند بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش داده و فرسودگی تحصیلی در آنان ایجاد بکنند. اما بخشی از کمک به دانش‌آموزان برای آن که احساس و عملکرد بهتری در زندگی تحصیلی داشته باشند و انگیزه و اشتیاق و پیشرفت تحصیلی بالاتری داشته باشند، از طریق آموزش‌دهی به آنان برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست صورت می‌گیرد. آنان همچنین م‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و

- 4- welfare
- 5- autonomy
- 6- environmental mastery
- 7- personal growth

آموزان، پشتیبانی سازمانی، ورودی دینفغان و اشتیاق و درک معلم از آموزش مثبت، از جمله مهم ترین عوامل تاثیرگذار بر تعلیم و تربیت مثبت هستند. ترودل (۲۰۲۰)، در پژوهشی نشان داد که تعلیم و تربیت مثبت میزان تعمیم یادگیری به موقعیت‌های جدید را در دانش آموزان افزایش داده و همچنین میزان گفتگو و تعامل دانش آموزان با یکدیگر را افزایش داد. سرچنت و مارچیت (۲۰۱۸)، نشان دادند که آموزش مثبت بر بهزیستی دانش آموزان تاثیر دارد. در پژوهشی، لایوس، لی، چوی و لیوبومیرسکی (۲۰۱۶)، به این نتیجه رسیدند که روان درمانی مثبت گرا موجب کاهش افسردگی و بهزیستی روانی و شادکامی دانش آموزان می شود. نتایج تحقیق شک، ما و سان^۲ (۲۰۱۱)، نشان داد، برنامه درسی مثبت بر رشد دانش آموزان دوره متوسطه تاثیر دارد و گرین، آنتونی، ورینساردت^۴ (۲۰۰۷) تاثیر مداخلات مثبت گرا بر افزایش امید، سرسختی شناختی و کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در دانش آموزان دختر دوره متوسطه را نتیجه گیری کردند.

از آنجا که مقولاتی از قبیل بهزیستی، شادکامی، خوش بینی، کیفیت زندگی و باورهای منطقی در دوره‌های ابتدایی زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است و از سازه‌های قابل توجه و آموزش در این دوره محسوب می شود، لذا تعلیم و تربیت مثبت در دوره ابتدایی تحصیلی از اهمیت زیادی برخوردار می شود. بنابراین مثبت گرایی باید در تمامی عناصر برنامه درسی مورد توجه قرار گیرد، از این رو در قالب یک رویکرد برنامه درسی مطرح می شود (رحیم آبادی، ارجمندنیا و افروز، ۱۳۹۴). از آنجا که مثبت گرایی، بیشترین نمود را در مهارت‌های اجتماعی و تعاملات اجتماعی دارد و در روابط میان فردی دانش آموزان، می تواند باعث سازگاری بیشتر آنان و مشارکت در گروه‌های دانش آموزی شود، از این رو در پژوهش حاضر درس مطالعات اجتماعی انتخاب شده است.

میزان آمار افسردگی در دانش آموزان رو به افزایش هست به گونه‌ای که پژوهش‌ها نشان می دهد که حدود ۲۰ درصد دانش آموزان دارای افسردگی خفیف تا شدید می باشند (خرم، رنجبری و جباری، ۱۳۹۴). از آنجا که دانش آموزان زمان زیادی از زندگی خود را در مدرسه می گذارند و در معرض برنامه درسی قرار دارند، از این رو برنامه درسی باید به گونه‌ای طراحی شود که علاوه بر مقابله با افسردگی دانش آموزان، میزان بهزیستی تحصیلی، انگیزش تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را افزایش دهد (آناند، ۲۰۱۹). از آنجا که مقولاتی از قبیل بهزیستی، شادکامی، خوش بینی، کیفیت زندگی و باورهای منطقی در دوره های ابتدایی زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است و از سازه های قابل توجه و آموزش در این دوره محسوب می شود، لذا تعلیم و تربیت مثبت در دوره ابتدایی تحصیلی از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین مثبت گرایی باید در تمامی عناصر برنامه درسی مورد توجه قرار گیرد، از این رو در قالب یک رویکرد برنامه درسی مطرح می شود (رحیم آبادی و همکاران، ۱۳۹۴). نبود تعلیم و تربیت مثبت می تواند باعث افت تحصیلی و همچنین ترک تحصیل شود (راوی شانکار و پان^۵ ۲۰۰۸).

زندگی تحصیلی خود را شخصاً شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می آید، به گونه ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (سلیگمن، ۱۳۹۲).

یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است تجاربی که دانش آموزان در مدرسه کسب می کنند تاثیر به سزایی در بهزیستی و انگیزه تحصیلی آنان دارد. محققین دریافتند دانش آموزانی که در مدرسه موفق هستند معمولاً دارای انگیزه و اشتیاق تحصیلی بالایی هستند و این دسته از دانش آموزان معمولاً عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به دیگران دارند و به همین دلیل است که دانش آموزان موفق کمتر دچار افت تحصیلی می شوند (آرگایل و مایکل^۱، ۲۰۱۶). جانوز، بلانس، بلواریکا و ترمبلا^۲ (۲۰۰۰) دریافتند که متغیرهای مربوط به تجارب مدرسه بهترین پیش بینی کننده افت تحصیلی است و دیگر متغیرهای روانشناختی، حتی اگر معنی دار هم باشند نمی توانند به اندازه تجارب مدرسه قابلیت پیش بینی کننده داشته باشند (علیپور، ۱۳۹۴). این درحالی است که حجم زیاد کتاب‌های درسی، بالا بودن سطح دشواری کتاب‌های درسی، استفاده از شیوه های مستقیم تدریس، عدم توجه به نیازهای دانش آموزان از جمله عواملی هستند که کاهش بهزیستی و انگیزه تحصیلی دانش آموزان شده و میزان اشتیاق تحصیلی آنان را کاهش می دهد (آلبویه و همکاران، ۱۳۹۵).

آلبویه و طباطبایی (۱۳۹۵)، در بررسی اثر آموزش مثبت گرا به شیوه گروهی بر عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر تجدیدی پایه اول دبیرستان، اثر مثبت مداخله را گزارش کردند. شفیع پور، حسینی و سرایلو (۱۳۹۴)، در پژوهشی نشان دادند که آموزش و پرورش مثبت دارای تاثیر زیادی بر ذهن آگاهی و انگیزه تحصیلی دانش آموزان می باشد. نتیجه پژوهش رحمن (۱۳۹۹) نشان داد عواملی همچون امید به زندگی، خوش بینی، تاب آوری و بهزیستی روان شناختی در افراد بر ترس از ابتلا به بیماری کرونا ویروس آنان تاثیر گذار است. سادات و همکاران (۱۳۹۹)، در پژوهشی نشان دادند آموزش تربیت مثبت مدرسه محور، در مؤلفه درگیری تحصیلی، افزایش معناداری وجود داشت. نتایج محمدی و کیائی (۱۳۹۸) نشان داد که روان درمانی مثبت گرا در گروه آزمایش اثر معنی داری بر افزایش بهزیستی دانش آموزان داشته است. همچنین سطح پیشرفت تحصیلی نیز در گروه آزمایش افزایش پیدا کرد. براساس نتایج این تحقیق، با بهره گیری از روان درمانی مثبت گرا می توان میزان پیشرفت درسی دانش آموزان را بهبود بخشید. امیددی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی دریافتند که مداخله گروهی مبتنی بر روان شناسی مثبت گرا، منجر به کاهش معنی دار استرس شغلی گردید و نشان دادند که این درمانها موجب افزایش شادی و توانمندیهای افراد شده اند که به نوبه خود منجر به کاهش عود بیماری و افزایش سلامت و کاهش استرس نیز شده است. نتایج پژوهش هالیدی، کرن، گارت و تورنبول (۲۰۲۰)، نشان داد که میزان سلامت روانی، چشم انداز دانش

4- Green, Anthony & Rynsaardt
5. Ravishankar & Pan

1. Argael & maykel
2. Janosz, Blance, Boulerica & Tremblay
3 -Shek & Sun

از آموزگاران ناحیه ۱ در یکی از مدارس ابتدائی شهر تبریز اجرا گردید و برخی موارد جزئی نیز اعمال گردید. بعد از ساخت تمام موضوعات مورد آموزش مجدداً از نظر این متخصصان استفاده شد. سپس توسط یکی از آموزگاران در مدرسه ابتدائی پیام شهر تبریز از ناحیه با حضور و تحت نظارت پژوهشگر در درس و زنگ مطالعات اجتماعی پایه ششم در کلاس گروه آزمایش اجرا گردید و برخی موارد جزئی نیز اعمال گردید. بعد از آن نسخه نهایی بسته آموزشی آماده شد. به‌منظور بررسی روایی محتوایی، بسته آموزشی توسط سه نفر آموزگار پایه، یک نفر دبیر علوم اجتماعی بررسی گردید و بعد از اعمال نظر آنها اجرا گردید. بسته آموزشی برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت به شرح جدول زیر می‌باشد.

پس از پایان جلسات؛ میزان اشتیاق تحصیلی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی تحصیلی فراگیران اندازه‌گیری و با گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفت. لازم به ذکر است میزان اشتیاق تحصیلی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی تحصیلی فراگیران دانش‌آموزان یک بار قبل از آموزش و در قالب پیش‌آزمون نیز برای دانش‌آموزان هر دو گروه آزمایش و کنترل مورد آزمون قرار گرفته بود. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه انگیزش تحصیلی هارتر (۱۹۸۰)، پرسشنامه اشتیاق تحصیلی فردریکز و بلومنفیلد (۲۰۰۴) و پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲) استفاده شد.

تعلیم و تربیت مثبت به عنوان یک عامل حمایتی در جهت بروندادهای مثبت آموزشی و کم شدن رفتارهای پر خطر در بین دانش‌آموزان می‌باشد. طبق نتایج تحقیقات متعدد، تعلیم و تربیت مثبت موجب افزایش پیشرفت تحصیلی و انگیزه دانش‌آموزان می‌شود (لد، ۲۰۰۴). فهم و درک عوامل دخیل در داشتن احساس مثبت در روابط بلند مدت در موقعیت‌های بالینی از اهمیت بسزایی برخوردار است که از جمله با اهمیت‌ترین آن آموزش و رویکرد مربوط به آن است (کونو و ریمپلا، ۲۰۰۲). از آنجا که مثبت‌گرایی، بیشترین نمود را در مهارت‌های اجتماعی و تعاملات اجتماعی دارد و در روابط میان فردی دانش‌آموزان می‌تواند باعث سازگاری بیشتر آنان و مشارکت در گروه‌های دانش‌آموزی شود، در پژوهش حاضر درس مطالعات اجتماعی انتخاب شده است. از این رو پژوهش حاضر به بررسی تأثیر برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان در درس مطالعات اجتماعی دوره ابتدایی پرداخته است.

روش

پژوهش حاضر با رویکرد کمی و با استفاده از روش نیمه‌آزمایشی و طرح پژوهش پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام یافته است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره ششم ابتدایی شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند و حجم نمونه آماری پژوهش با توجه به ماهیت نیمه‌آزمایشی بودن آن و براساس حداقل حجم نمونه در مطالعات نیمه‌آزمایشی ۳۰ نفر برای دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه‌ها جایگزین شدند. بدین ترتیب که از میان نواحی پنجگانه شهر تبریز یک ناحیه (ناحیه ۱) و از میان مدارس ناحیه ۱، یک مدرسه و از مدرسه، یک کلاس ۳۰ نفره انتخاب شد و دانش‌آموزان، به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (گروه آزمایش و گروه کنترل) جایگزین شدند. گروه آزمایش شامل دانش‌آموزانی بود که در معرض آموزش براساس الگوی برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت قرار گرفتند و گروه کنترل شامل دانش‌آموزانی بود که در معرض آموزش رایج مدارس قرار داشتند.

روش کار به این صورت بود که برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت که توسط پژوهشگر تدوین و اعتبارسنجی شده بود، بر روی دانش‌آموزان گروه آزمایش اجرا شد. در ابتدا برای ساخت این بسته آموزشی درس مطالعات اجتماعی، نظریه‌ها، منابع و پژوهش‌های مختلف در این زمینه و نمونه کارهای انجام گرفته در خارج از کشور مطالعه گردید. سپس موضوعاتی از محتوای مطالعات اجتماعی که امکان آموزش آن از طریق تعلیم و تربیت مثبت امکان‌پذیر بود جهت طراحی بسته آموزش انتخاب گردید از جمله این مباحث قدردانی از دیگران، نظم و انضباط، اخلاق، همدلی با دیگران، خودتنظیمی و انگیزش بود. بعد از طراحی و ساخت از متخصصان نظرخواهی شد. متخصصان شامل سه نفر از آموزگاران با سابقه دوره ابتدایی، دو نفر دبیر مطالعات اجتماعی، دو نفر متخصص برنامه‌درسی بودند. نظر متخصصان در مورد نمونه طراحی شده اعمال گردید. سپس نمونه طراحی شده توسط یکی

جدول ۱: بسته آموزشی برنامه درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت به تفکیک هر جلسه

جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم
<p>هدف</p> <p>معرفی و ایجاد رابطه، تعیین چارچوب‌ها و قوانین گروه، بیان کلی راجع به اهداف</p> <p>ابتدا محقق به معرفی خود می‌پردازد و پس از آن از اعضای گروه خواسته می‌شود که خود را معرفی کنند و بعد محقق به بیان هنجارها شامل رازداری، حضور به موقع و مرتب در جلسات گروه و همچنین بیان مشکلات خود تا جای ممکن، دادن بازخورد مناسب به همدیگر، اهمیت دادن و حمایت کردن یکدیگر، گوش دادن و به نوبت صحبت کردن را در اعضا خواستار می‌شوند.</p> <p>مقررات حاکم</p>	<p>هدف</p> <p>افکار مثبت در مدرسه و قدردانی</p> <p>اهداف</p> <p>نوشتن نقاط مثبت موجود در مدرسه و نیز نقاط قوت در قدردانی از دیگران</p> <p>در این جلسه اعضا در گروه‌های چهارنفری به صورت دایره‌ای کنار هم دیگر می‌نشینند. فرم‌های مخصوص برای نوشتن نقاط مثبت راجع به مدرسه و نیز نقاط قوت در قدردانی از دیگران در اختیار آنان قرار می‌گیرد. منظور از واژه نقاط قوت و یا ویژگی مثبت به آنان توضیح داده می‌شود. هر فردی روی یک کاغذ همه‌ی نقاط قوت خود در قدردانی از دیگران و نقاط مثبت مدرسه را یادداشت می‌کند. بدیهی است این کار با آرامش و همراه با تمرکز انجام می‌گیرد هم چنین مشاور در کلیه‌ی جلسات نقش فعال و درگیری جهت فهم کامل اهداف و برنامه‌های هر جلسه را برای دانش‌آموزان بر عهده خواهد گرفت.</p> <p>توصیه‌های کلیدی:</p> <p>این کارها را انجام دهید: حامی خود باشید، هرگاه شروع می‌کنید که خود را سرزنش کنید به دفاع و قدردانی از خود بپردازید. ۲- به خودتان اجازه اشتباه کردن بدهید، خستگی، بی‌دقتی، یا گه‌گاه در وضعیت ناگوار قرار گرفتن، ایرادی ندارد. ۳- به جای توجه به امور جزئی که بی‌اهمیتند و چه بسا که منفی هم باشند، تنها به مسائل عمیق، کلی‌تر، و بزرگ‌تر بپردازید.</p> <p>از انجام این کارها بپرهیزید: ۱- از تفکر دو وجهی به شکل سیاه و سفید، اجتناب کنید. اگر چیزی الان بد است فکر نکنید که آن چیز برای همیشه بد است. ۲- از غفلت و بی‌توجهی به کارهای مثبتی که انجام می‌دهید، بپرهیزید. اگر کاری را خوب انجام دادید، آن را بنویسید و به سادگی از کنارش رد نشوید. ۳- همواره از قضاوت کردن آنی بپرهیزید، قبل از آنکه قضاوت کنید که چه چیزهایی منفی هستند، دربار آن خوب فکر کنید.</p> <p>چند موردی که برای مثال از اعضا خواسته خواهد شد روی آن فکر کنند عبارتند از:</p> <p>تا چه میزان در هنگام نفهمیدن درس به راحتی از معلم سوال می‌پرسیم و چرا.</p> <p>تا چه میزان به یادگیری بچه‌های دیگر کمک می‌کنم.</p> <p>تا چه میزان در کارهای گروهی مشارکت می‌کنم و چگونه.</p>	<p>هدف</p> <p>افکار مثبت در مدرسه و نظم و انضباط</p> <p>نوشتن تجارب مثبت خود در زمینه نظم و انضباط در مدرسه</p> <p>در این مرحله نیز فرم‌های مخصوص جهت ثبت عناوین تجربه‌های مثبت در زمینه نظم و انضباط در مدرسه در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. از هر یک از اعضا خواسته می‌شود حداقل درباره‌ی پنج تجربه یا خاطره خوب خود فکر کند و عناوین آنها را یادداشت نماید.</p> <p>وقتی زمانی را که برای این قسمت در نظر گرفته شده است به پایان رسد همانطور که نوبت می‌چرخد هر کس باید به فهرست نکات مثبت هر عضو موارد تازه‌ای اضافه کند در مرحله‌ی بعد هر فردی نوبت می‌گیرد تا نکات مثبتی را که درباره‌ی دیگری را تشخیص داده است به او بگوید. بعد از اینکه هر سه نفر نقاط مثبت فرد گوینده‌ی خاطره در زمینه نظم و انضباط را به او گفتند، ورقه‌های مربوط به فرد مزبور را نیز به او تحویل می‌دهند. این عمل را همه اعضای گروه درباره‌ی یکدیگر انجام می‌دهند. این عمل برای هر نفر تقریباً پنج دقیقه به طول می‌انجامد. همچنین این زمان می‌تواند فرصتی باشد شخصی که تجربیات مثبت خود از مدرسه را بیان کرده است تا اگر خودش نیز درباره‌ی آن نقاط قوت عقایدی دارد احضار کند.</p> <p>پنج عامل مثبت در زمینه نظم و انضباط در مدرسه خود را فهرست کنید. شامل افراد، فعالیت‌ها و</p>	<p>هدف</p> <p>نیرومندی‌های منشی و اخلاقی و مثبت‌اندیشی</p> <p>بررسی نقاط و تجربه‌های مثبت ذکر شده در زمینه اخلاق افراد</p> <p>محتوا</p> <p>در این جلسه از اعضا خواسته می‌شوند اهمیت نقاط قوت مطرح شده در مرحله‌ی اول و دوم را به ترتیب اولویت مشخص کنند، از بین نقاط مطرح شده هشت توانمندی را که نقاط قوت اتکاء خوانده می‌شوند را انتخاب و شواهد و معیارهایی ارائه نماید، دل‌بال اینک‌این نقاط با ارزش، نقاط قابل اتکا او ه طور مثال اینکه در مدرسه وقتی که کار خوبی انجام می‌دهم، مورد توجه اطرافیانم قرار می‌گیرم. یا اینکه در هنگام نفهمیدن درس به راحتی از معلم س</p>

جلسه پنجم	مثبت زندگی کردن و همدلی با دیگران
اهداف	بازگویی تجربه های مثبت از مدرسه و همدلی با دیگران
محتوی	در این جلسه هریک از اعضا به نوبت اولین خاطره یا تجربه ی مثبت خود درباره همدلی با دیگران را بازگو می‌کند. این کار برای تمام اعضای گروه تکرار می‌شود تا هر عضوی خاطره های خد در زمینه همدلی با دیگران را بازگویی کند.
تکالیف	هنگامی که یکی از اعضای گروه به بیان خاطره و تجربه ی مثبت خود از همدلی با دیگران می پردازند، بقیه ی اعضای گروه نقاط مثبت گوینده را در شرح آن تجربه به دقت یادداشت می‌کند و آنها را فهرست می آورند. مهم است در حین گوش کردن تماس چشمی برقرار شود.
جلسه ششم	خودتنظیمی در راستای مثبت اندیشیدن
اهداف	مثبت بودن را از طریق نهادینه کردن استراتژی های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت و از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی توانیم آنها را حل کنیم بیازماییم.
محتوی	در ابتدای جلسه ارزیابی جلسه قبل و بیان کردن صادقانه و بی پرده نظرات افراد در خصوص پنج جلسه قبل به‌منظور ارزیابی توانایی پژوهشگر و نیز نقد و بررسی خاطرات جلسه قبل.
	مرحله دوم: برای نهادینه کردن تفکر مثبت در زندگی خود لازم است یاد بگیرید که آنها را همیشه و تحت هر شرایطی بکار ببرید. تنها زمانی می توانید از منافع این استراتژی ها بهره مند شوید که آنها جزء خصوصیات شخصیتی شما شده باشد.
	قرار گرفتن در مسیر حفظ رفتار مثبت: ممکن است در یک شرایط پر استرس احساس کنید که مثبت بودن شما کاهش یافته است. اگر چنین حالتی پیش آید حواس خود را با تمرکز بر آن چه در اطرافتان اتفاق می افتد از موضوع منحرف کنید . ذهنتان را به اطراف متوجه سازید و به‌این ترتیب، فکر خود را از فشاری که به شما وارد می‌شود دور کنید. یک عبارت تأکیدی را تکرار کنید البته تأیید آمیز. لیکند بزنبند تا ظاهر شما حاکی از یک احساس خوب باشد. یا برعکس: ده دقیقه به شدت منفی شوید و به صورت کاملا منفی فکر کنید. نتیجه این رفتار دوری افراد از شما، عدم همدلی آنها و ... پس برای جلب همدلی دیگران راه های شادی بخش تری را بیابیم. (بحث چگونه همدلی دیگران را جلب کنیم).
	از شرکت کنندگان خواسته می‌شود که دقایقی آرام بنشینند و جنبه های مثبت زندگی خود را مورد ارزیابی قرار دهند. و برای تأثیر بیشتر موضوع مثالی به‌این مضمون زده می‌شود: که روزی معلمی از دانش‌آموزان می خواهد که هر کدام یکی دو عدد سیب زمینی را در نایلونی قرار دهند و همیشه آنها را در کیف مدرسه خود داشته باشند پس از چند روزی سیب زمینی ها گندیده بودند طوری که بوی بد آنها دانش‌آموزان را ناراحت می کرد. و یکی از دانش‌آموزان اعتراض کرد و گفت تاکی باید ما این بوی بد را تحمل کنیم. معلم خندید و گفت: بچه ها همان طوری که این بوی بد سیب زمینی ها شما را ناراحت می‌کند بدانید که افکار بد و منفی مانند این سیب زمینی های گندیده هستند که شما را آزار می دهند. پس بهتر است برای رهایی از افکار منفی آنها را دور بریزید. و همان طور که سیب زمینی ها را دور می ریزید و به جای آن از افکار مثبت استفاده کنید که موجب خوشی شما می‌شوند.
	استمرار تمرین: هر چقدر مثبت تر باشید فرصت‌های مثبت فکر کردن را در زندگی خود بیشتر کنید. در طول روز به تمرین تعاملی بپردازید که طی آن بتوانید به فکر کردن و مثبت بودن بپردازید. هر زمان دچار منفی گرایی شدید، سریع مچ خود را بگیرید و با هوشیاری یک فکر مثبت جایگزین آن کنید . به محض آنکه در این کار پیشرفت کردید یک بخشی از زندگی خود را که فاقد نکات منفی است مشخص کنید. به طوری که در آن بخش بتوانید فقط مثبت بودن را احساس کنید. مثبت بیندیشید، و مثبت عمل کنید. برای این منظور می توانید از بخش های از زندگی که عاری از استرس هستند و یا کمتر استرس آور هستند شروع کنید.
	اگر احساس منفی بودن کردید و از الگوی های نادرست تفکر، احساس ناکامی کردید و خسته شدید به خودگویی بپردازید. برای مثال: با اینکه گاهی اوقات افکار منفی هم دارم، ولی سعی می‌کنم هر روز افکار خودم را اصلاح کنم و بهتر شوم . خیلی جدی تلاش می‌کنم کارهای لذت بخش را بیشتر و کارهای غیر لذت بخش را کمتر انجام دهم. افکار منفی تذکری است به من تا با خودم مهربان تر باشم.
	تمرین در جلسه: تصور کنید که افکار منفی شما را رها نمی‌کند و یا افکاری وسوسه انگیز مانع فعالیت‌های عادی و روزانه شما در مدرسه می‌شوند. چگونه می خواهید با این افکار برخورد کنید.
	مرحله سوم: رفتار سازگار: در خصوص سازگاری می‌شود از چند بعد صحبت کرد ولی منظور ما از سازگاری، بیشتر کنار آمدن با وقایع و موقعیت‌های جدید است. اگر در کلاس درس هستیم سعی کنیم خود را با کلاس درس و معلم هماهنگ کنیم. انسانها در مواجهه با تغییرات مهم زندگی خود، مثبت یا منفی معمولا دچار استرس می‌شوند که شدت آن در افراد و شرایط مختلف متفاوت است. ورود شما به دبیرستان احتمالا تغییرات زیادی را به همراه داشته است. این تغییرات از قبیل شروع برنامه تحصیلی جدید و متفاوت، افزایش حجم درس نسبت به دوره راهنمایی تحصیلی، دیدار با افراد و محیط جدید، و ناآشنا، وجود معلمان جدید و ویژگی های جدید.
	برای کنار آمدن با شرایط جدید عجله نکنید . بدین منظور لازم است در اولین قدم تغییرات ایجاد شده را بشناسید. شما هم مانند دیگران برای سازگاری با شرایط جدید به زمان نیاز دارید. اگر چنانچه احساس نگرانی کردید و یا احساسات بر شما غلبه کرد به خود فرصت دهید و سعی نکنید تا سریع خود را عوض کنید مشخص کنید کدام جنبه های تغییر بیشتر آزارتان می‌دهد، مواجهه با افراد در محیط ناآشنا، حجم زیاد درس‌ها، مشکلات ارتباطی با معلمان یا مدیر یا معاون. به گذشته فکر کنید و تغییرات مهم زندگی را بخاطر بیاورید و در آن زمان چه احساسی داشتید؟ چگونه با آن شرایط سازگار شدید؟ به یاد بیاورید زمانی را که یک کار جدی مثلا سواد آموزی را برای اولین بار تجربه کردید و چقدر متزلزل بودید و برای آموختن آن چه صدماتی دیدید.

ما معمولاً به زندگی عادی خود عادت کردیم و ترجیح می‌دهیم همین وضعیت ادامه یابد. چون همه چیز قابل پیش‌بینی است و ما با تنش زیادی روبرو نیستیم. ولی وقتی شرایط عوض می‌شود، ابتدا به نظر می‌رسد اوضاع از کنترل ما خارج شده است و نمی‌توانیم از راه همیشگی به خواسته‌هایمان برسیم به همین دلیل دچار سر در گمی و گاه مضطرب می‌شویم. در حالی که در هر شرایط راه‌های مختلفی برای رسیدن به اهداف وجود دارد، ما با تدبیر اندیشه و فعال تر شدن می‌توانیم با شرایط کنارآمده و احساس کنترل و تاثیر گذاری بیشتری بر زندگی داشته باشیم.

مثبت بیاندیشید و مطمئن باشید اوضاع بهتر خواهد شد. سکان زندگی خود را در دست بگیرید و مطمئن باشید با گذشت زمان توانایی‌هایتان افزایش خواهد یافت، با گذشت زمان به تغییرات عادت کرده و احساس راحتی بیشتری خواهید کرد. اما بدانید که این کار به تدریج اتفاق می‌افتد و نه به یکباره.

هر روز خود را با فکری مثبت و امید به‌اینده شروع کنید: (۱) مشکلات خود را یادداشت کنید (۲) موانع رفتار و تفکر مثبت را فهرست وار بنویسید.

جلسه هفتم	مثبت زندگی کردن و انگیزش
اهداف	تبیین راه‌های مثبت اندیشی که منتهی به انگیزش تحصیلی می‌شوند
محتوا	برای انجام مثبت اندیشی: ۱- تمام احساس‌ها و باورهای ما بر اساس تفکر درونیمان شکل می‌گیرد می‌توانیم مثبت باشیم یا منفی، مشتاق یا گرفته، تاثیر گذار یا تاثیر پذیر، بزرگترین تفاوت ما، تفاوت ما در گرایش‌های ماست. ۲- نگرش‌های کنونی ما عادت‌هایی هستند که از باز خورد پدر و مادر، دوستان، جامعه، و خویش ساخته شده که تصور ما را از خود و جهان شکل می‌دهد: بنابراین الف- انتظارات واقع بینانه داشته باشید ب- خود را باور داشته باشید و بدون قید و شرط خود را بپذیرید. ج- باورهای دینیتان را پرورش دهید و اجازه ندهید باورهای دینیتان کمرنگ شود. د- با افراد قابل اطمینان مشورت کنید. ذ- از آنچه دارید لذت ببرید. ر- خودتان را سرزنش نکنید ز- برای زندگیتان هدف داشته باشید و به هدف‌هایتان اجازه دهید شما را هدایت کنند. ه- ذهن خود را بر چیزهای مهم متمرکز کنید. آرام سازی را تمرین کنید و از موقعیت‌ها لذت ببرید و با خودتان روراست و صادق باشید.
تکلیف	هر روز خود را با فکری مثبت و امید به‌اینده شروع کنید. (۱) مشکلات خود را یادداشت کنید (۲) موانع رفتار و تفکر مثبت را فهرست وار بنویسید.

جلسه هشتم	جمع بندی
اهداف	جمع بندی و رسیدن به نقاط مثبت اصلی
محتوا	در این جلسه هر گوینده نقاط قوتی را که گروه در تجربه ی مثبت او از روابط با دیگران تشخیص داده است را از زبان خود آن‌ها می‌شنوند و از آنها تشکر می‌کند و هر عضوی فهرست نقاط مثبت خود را تحویل می‌گیرد و با نقاط مثبت ارایه کرده در ابتدا شروع دور مقایسه می‌کند و به نقاط مشترکی می‌رسد در پایان اعضای گروه به درک جدیدتری از خود دست می‌یابند و در آینده اتکای بیشتری بر نقاط شناسایی شده، شیوه‌های به کارگیری نقاط مثبت را در راه‌های جدید خوانده داشت.

پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومینین-سوینی و همکاران (۲۰۱۲):

تومینین - سوینی و همکاران (۲۰۱۲) مقیاس بهزیستی تحصیلی را با الگوگیری و تجمیع ابعاد چهارگانه ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه توسعه دادند. این مقیاس یک پرسشنامه خودسنجی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ‌دهنده را با ۳۰ گویه که درباره عقاید وی هستند، در طیف لیکرت مورد سؤال قرار می‌دهد. تومینین - سوینی و همکاران (۲۰۱۲) روایی مقیاس را مطلوب ارزیابی کردند. این محققان مقدار آلفای کرونباخ برای ابعاد چهارگانه ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و مشارکت در کار مدرسه را به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۷۷، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ محاسبه کردند. مرادی و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه ویژگی‌های روانسنجی مقیاس بهزیستی تحصیلی، نشان دادند ابزار از روایی و پایایی مطلوب برخوردار است. در مطالعه محققان مذکور، ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه رضایتمندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه به ترتیب ۰/۷۳/۰/۷۳/۰/۷۳/۰ و ۰/۷۵ و ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسشنامه انگیزش تحصیلی هارتر (۱۹۸۰): پرسشنامه استاندارد انگیزش تحصیلی هارتر شامل ۳۳ گویه و هدف آن بررسی انگیزش تحصیلی در بین دانش‌آموزان می‌باشد. این ابزار شکل اصلاح شده مقیاس هارتر (۱۹۸۰، ۱۹۸۱) به عنوان یک ابزار سنجش انگیزش تحصیلی است. مقیاس

اصلی هارتر، انگیزش تحصیلی را با سؤال‌های دوقطبی می‌سنجد که یک قطب آن انگیزش درونی و قطب دیگر انگیزش بیرونی است و پاسخ آزمودنی به موضوع هر سؤال فقط می‌تواند یکی از دلایل بیرونی یا درونی را در برداشته باشد. پایایی این پرسشنامه توسط ظهیری و رجبی (۱۳۸۸) با آزمون آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ محاسبه شد.

- پرسشنامه اشتیاق تحصیلی فردریکز و بلومفیلد (۲۰۰۴)

این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه است و با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (هرگز تا همیشه)، با سؤالاتی مانند: (من در کلاس توجه می‌کنم؛ وقتی سر کلاس هستم فقط تظاهر می‌کنم که فعال هستم) اشتیاق تحصیلی را می‌سنجد. در پژوهش سرمد و همکاران (۱۳۹۰) پایایی پرسشنامه اشتیاق تحصیلی با استفاده از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۵ به دست آمده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در جداول زیر اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق در دو گروه کنترل و آزمایش و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است:

جدول ۲: اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق در گروه کنترل و آزمایش

متغیرها	آزمون	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		انحراف میانگین	انحراف معیار	انحراف میانگین	انحراف معیار
نمره کل انگیزش تحصیلی	پیش آزمون	۱۱۲/۲۶	۵/۲۸	۱۰۶/۴۶	۶/۹۰
	پس آزمون	۱۰۸/۶۰	۸/۵۷	۱۱۲/۲۶	۸/۱۰
انگیزش بیرونی	پیش آزمون	۳۴/۶۰	۳/۰۱	۲۰/۳۳	۲/۶۷
	پس آزمون	۳۴/۴۶	۲/۳۲	۳۵/۶۶	۲/۶۰
انگیزش درونی	پیش آزمون	۵۲/۶۰	۳/۸۳	۴۹/۸۶	۳/۷۵
	پس آزمون	۵۱/۱۳	۴/۵۱	۵۳/۸۶	۳/۵۰
اشتیاق تحصیلی	پیش آزمون	۶۴/۳۳	۴/۳۵	۶۳	۴/۲۷
	پس آزمون	۶۵/۷۳	۱۱/۶۵	۷۲/۶۶	۱۰/۲۵
بهبودی تحصیلی	پیش آزمون	۹۴/۲۰	۳/۸۹	۹۴/۸۶	۹/۵۷
	پس آزمون	۹۳/۱۳	۵/۳۸	۱۰۰/۴۷	۹/۲۴

قبل از تحلیل داده‌ها، جهت اطمینان از توزیع نرمال داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک و کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشان داد با توجه به اینکه سطح معنی‌داری به دست آمده، هم در آزمون شاپیرو-ویلک و هم در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد و توزیع نمرات متغیرها در نمونه‌های مورد بررسی نرمال هست. بنابراین می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده نمود. در این قسمت به بررسی پیش فرض‌های انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری پرداخته می‌شود. جدول ذیل بررسی فرضیه همگنی شیب‌ها که یکی از پیش فرض‌های اساسی تحلیل کوواریانس است را نشان می‌دهد.

جدول ۳: بررسی همگونی شیب رگرسیون برای متغیرهای تحقیق

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مربعات	f	معنی داری
انگیزش پیش	۲۶/۶۳۷	۲	۱۳/۳۱۹	۱/۸۵۴	۰/۱۷۸
انگیزش درونی	۱۵/۳۴۴	۲	۷/۶۷۲	۱/۰۶۸	۰/۳۵۹
اشتیاق تحصیلی	۷۳۲/۶۹۱	۲	۳۶۶/۸۴۵	۳/۳۰۰	۰/۰۵۲
بهبودی تحصیلی	۳۷۲/۰۵۷	۲	۱۸۶/۰۲۹	۳/۰۷۶	۰/۰۶۳

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری همه متغیرهای انگیزش بیرونی، انگیزش درونی، اشتیاق شناختی، اشتیاق رفتاری، اشتیاق تحصیلی، بهزیستی تحصیلی و اشتیاق انگیزشی بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد، می‌توان گفت که مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برای انجام تحلیل کوواریانس برقرار می‌باشد و بین متغیرهای وابسته و متغیرهای کمکی در درون گروه‌ها رابطه خطی وجود دارد.

برای بررسی مفروضه یکسانی واریانس‌ها در گروه‌های مورد مطالعه که یکی دیگر از پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس می‌باشد از آزمون لون استفاده شد که برای متغیر اشتیاق تحصیلی مقدار F برابر با ۰/۰۳۱ با سطح معناداری ۰/۸۶۱ و برای بهزیستی تحصیلی مقدار F برابر ۳/۴۷۳ با سطح معناداری ۰/۰۷۳ بدست آمد که مقدار F مربوط به آزمون لون معنی‌دار نیست. این عدم معنی‌داری آزمون لون نشانگر این است که واریانس خطا بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت خاصی با همدیگر ندارند. به‌منظور بررسی تأثیر مثبت برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است. انگیزش تحصیلی دارای سه خرده مقیاس انگیزش بیرونی و انگیزش درونی می‌باشد.

یکی از پیش فرض‌های مربوط به آزمون کوواریانس چندمتغیره، آزمون برابری ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین گروه‌های مختلف است. این آزمون از طریق آماره باکس‌ام انجام گرفت که اندازه آزمون باکس (۳/۵۶۹) با مقدار F (۱/۰۹۸) و سطح معناداری (۰/۳۴۹) از نظر آماره معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر، ماتریس کوواریانس‌های خطا دارای تقارن لازمه است. به این معنی که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده بین گروه‌های مختلف با هم برابرند.

برای آزمون فرضیه از بین آماره‌های چهارگانه (پیلای^۱، لامبدا ویلکز^۲، هاتلینگ^۳ و ریشه ری^۴) آماره لامبدا ویلکز برای محاسبه انتخاب شد که ارزش آن (۰/۷۱۹) با مقدار F (۴/۸۷۹) و ضریب اتا (۰/۲۸۱) در سطح معناداری ۰/۰۱۱۶ به دست آمد. آماره لامبدا ویلکز با (F=۴/۸۷، P≤۰/۰۵) نشان می‌دهد که با کنترل اثر پیش آزمون، حداقل از نظر یکی از مولفه‌های انگیزش تحصیلی در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت وجود دارد و نشانگر آن است که ۲۸ درصد تفاوت مشاهده شده در میانگین مولفه‌های انگیزش تحصیلی مربوط به تأثیر برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت می‌باشد.

3. Hotelling's Trace
4. Roy's Largest Root

1. Pillai's Trace
2. Wilks' Lambda

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری تاثیر آموزش تعلیم و تربیت

مدل	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	مثبت بر انگیزش تحصیلی		معنی داری	ضریب اتا
			df	میانگین مربعات		
گروه	انگیزش بیرونی	۳۴/۰۴۲	۱	۳۴/۰۴۲	۰/۰۳۷	۰/۱۵۷
	انگیزش درونی	۸۷/۰۷۰	۱	۸۷/۰۷۰	۰/۰۱۹	۰/۱۹۵
خطا	انگیزش بیرونی	۱۸۲/۷۱۷	۲۶	۷/۰۲۸		
	انگیزش درونی	۳۵۸/۷۰۰	۲۶	۱۳/۷۹۶		
کل	انگیزش بیرونی	۳۷۰/۷۲	۳۰			
	انگیزش درونی	۸۳۲/۰۱	۳۰			

نتایج آزمون اثرات بین گروهی پس از آزمون با کاهش اثر پیش آزمون در جدول (۷) نشان می‌دهد که بین میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس انگیزش بیرونی و انگیزش درونی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بررسی میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول (۲) نشان می‌دهد که برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت، موجب افزایش در انگیزش بیرونی و انگیزش درونی شده است. مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که میزان تاثیر برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش بیرونی ۰/۱۵۷ و بر انگیزش درونی ۰/۱۹۵ می‌باشد.

به‌منظور بررسی تاثیر مثبت برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر اشتیاق تحصیلی، از تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره تاثیر برنامه‌درسی مبتنی بر

مدل	مجموع مجذورات	تعلیم و تربیت مثبت بر اشتیاق تحصیلی		معنی داری
		df	میانگین مربعات	
اصلاح شده	۷۵۴/۷۳۶	۲	۳۷۷/۳۶۸	۰/۰۴۷
پیش آزمون	۳۹۴/۲۰۳	۱	۳۹۴/۲۰۳	۰/۰۷۰
گروه	۴۷۸/۹۴۶	۱	۴۷۸/۹۴۶	۰/۰۴۷

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و بهزیستی تحصیلی

نتایج آزمون اثرات بین گروهی پس از آزمون با کاهش اثر پیش آزمون در جدول فوق نشان می‌دهد که بین میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر اشتیاق تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بررسی میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول میانگین نمرات متغیرها نشان می‌دهد که برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت، موجب افزایش اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

به‌منظور بررسی تاثیر مثبت برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر بهزیستی تحصیلی، از تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره تاثیر برنامه‌درسی مبتنی بر

مدل	مجموع مجذورات	تعلیم و تربیت مثبت بر بهزیستی تحصیلی		معنی داری	ضریب اتا
		df	میانگین مربعات		
اصلاح شده	۲۰۲/۴۸۴	۲	۱۰۷/۴۸۴	۰/۰۴۸	۰/۲۰۲
پیش آزمون	۱/۶۳۶	۱	۱/۶۳۶	۰/۰۲۸	۰/۰۰۱
گروه	۴۰۴/۸۶۰	۱	۴۰۴/۸۶۰	۰/۰۱۴	۰/۲۰۲
خطا	۱۵۹۹/۸۳۱	۲۷	۵۹/۲۵۳		
کل	۲۸۳۱۱۲	۳۰			

نتایج آزمون اثرات بین گروهی پس از آزمون با کاهش اثر پیش آزمون در جدول فوق نشان می‌دهد که بین میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر بهزیستی تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بررسی میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول میانگین متغیرها نشان می‌دهد که برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت، موجب افزایش بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان شده است. مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که میزان تاثیر برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان ۰/۲۰۲ می‌باشد. بنابراین در صورت استفاده از رویکرد تعلیم و تربیت مثبت در برنامه درسی می‌توان امیدوار بود که بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان افزایش یابد و شاهد موفقیت بیشتر دانش‌آموزان باشیم.

برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد.

یافته پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت بر اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های آنولا، استاتین و نورمن (۲۰۰۳) دستغیب و همکاران (۱۳۹۱)، سهرابی و جوانبخش (۱۳۸۸)، خدایاری فرد (۱۳۷۹)، جانوز و همکاران (۲۰۰۰) و سنایدر (۲۰۰۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به نظریه اریکسن استناد کرد. اریکسن (۲۰۰۰) معتقد است معلم، در فرایند یادگیری قادر به القاء امید و مثبت نگری در دانش‌آموزان هستند. می‌توان گفت دانش‌آموزانی که با تعلیم و تربیت مثبت آموزش می‌بینند، در یافتن راه‌های جایگزین برای دستیابی به اهداف خلاق‌ترند و اشتیاق بیشتری برای دنبال کردن آن‌ها دارند، موانع را به‌عنوان چالش در نظر می‌گیرند و اعتقاد دارند قادر به درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی برای دستیابی به هدف‌های آینده هستند. آن‌ها اهدافی را انتخاب می‌کنند که نیاز به تلاش بیشتری دارد. همچنین به مهارت‌ها و اهداف‌شان اطمینان دارند و بر آنان تمرکز می‌کنند (اسنایدر، ۲۰۰۲). لذا با تغییر در کیفیت آموزش می‌توان شور و شوق به تحصیل، فعال شدن حس کنجکاوی و هیجان‌های مربوط به تحصیل آن‌ها را تحت تأثیر قرار داد (لیننبرینک- گارسیا و پکران، ۲۰۱۱). به عبارتی با تعلیم و تربیت مثبت در مدارس می‌توان انتظار داشت که میزان اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان افزایش یابد.

سلیگمن (۱۹۹۳) معتقد است که اشتیاق تحصیلی واقعاً قابل یادگیری است. دو عامل پیش‌بینی و کنترل‌پذیری حوادث و رخدادها، مفاهیمی هستند که باید در مدارس به دانش‌آموزان آموخته شود تا یاد بگیرند مشکلات را حل شدن‌ی بیندازند (داورپناه، ۱۳۸۳)؛ بنابراین، دانش‌آموزان با اشتیاق تحصیلی بالا هنگام رویارویی با مسائل و مشکلات تحصیلی، آنها را به علت‌های موقتی، ناپایدار، بیرونی و وابسته به یک موقعیت خاص نسبت می‌دهند، درحالی‌که در تبیین رویدادهای مثبت به علت‌های دائمی، پایدار و درونی اشاره می‌کنند و انتظار تکرار موقعیت مثبت را در آینده نیز دارند. اشتیاق تحصیلی نیز همانند بسیاری از ویژگی‌های انسانی، خصیصه‌ای است که گرچه دارای یک ظرفیت بالقوه ذاتی است ولی بیشتر تحت تأثیر محیط است که شکل می‌گیرد و رشد می‌کند؛ بنابراین، اشتیاق تحصیلی کم و بیش یک صفت اکتسابی است و می‌توان آن را در افراد شکل داد. از سوی دیگر در تعلیم و تربیت مثبت، برخلاف رویکردهای دیگر که تمرکزشان روی مشکلات است، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تاکید و توجه است. تجربه هیجان‌های مثبتی که تعلیم و تربیت مثبت بر آن تاکید دارد، اغلب توانایی بسیاری برای افزایش اشتیاق تحصیلی و سازگاری برای مواجهه با مشکلات زندگی دارد. این رویکرد بر شناسایی و پرورش توانمندی‌ها تاکید دارد که حتی قادر است ارتقا سلامت دانش‌آموزان را فراهم آورد. پس در کنار تمامی مزایای مداخلات مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت، از آنجا که در شرایط امروزی این نوع مداخلات قادر است بر روی دانش‌آموزان تأثیر مثبتی داشته باشد، از اهمیت و جایگاه ویژه و مضاعفی برخوردار شده است.

دانش‌آموزان دوره ابتدایی در درس مطالعات اجتماعی انجام یافته است. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های چراغیان (۱۳۹۴)، میرزایی فندخت (۱۳۹۳)، ینگلی ملکی (۱۳۹۳)، باران اولادی (۱۳۹۰)، بنی آدم (۱۳۹۰)، برخوردار و همکاران (۱۳۸۸)، وانگ (۲۰۱۲)، جیسر و همکاران (۲۰۱۴)، بولیر و همکاران (۲۰۱۴)، رشید (۲۰۰۸)، رشید و انجم (۲۰۰۷)، مدی (۲۰۰۶)، و سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) همسو می‌باشد. نتایج پژوهش‌های فوق نشان دادند که آموزش‌ها و مداخلات گروهی مانند مداخله آموزش مثبت‌گرایی می‌تواند بر زندگی افراد به طور عام و انگیزش تحصیلی به طور خاص تاثیر مثبت بگذارد. علاوه بر آن حتی می‌تواند بر بهبود اختلالات و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، خشم، افسردگی، فشارهای روانی و ناسازگاری نیز موثر باشد. همچنین آن‌ها در نتایج خود به این موضوعات نیز اشاره کرده‌اند که حتی این آموزش‌ها می‌توانند بر کیفیت و شرایط زندگی افراد اثر مثبت داشته باشند و سلامت روان آن‌ها را افزایش دهند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که انگیزش از مهم‌ترین نیازهای روانی دانش‌آموزان برای امیدواری به آینده و تلاش و کوشش است و تاثیر اساسی بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان و موفقیت‌های تحصیلی آن‌ها دارد، از این رو دانش‌آموزان به انگیزش تحصیلی برای موفقیت در تحصیل نیاز دارند. انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان سبب دستاوردهایی مانند تعامل بیشتر با دیگران، افزایش کیفیت ارتباطات و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. انگیزش تحصیلی مفهومی نزدیک به رضایت از زندگی دارد. به عبارت دیگر، دانش‌آموزی که احساس انگیزش تحصیلی بیشتری نسبت به همکلاسی خود دارد، رضایت بیشتری از زندگی خود دارد. پس به نظر می‌رسد، یکی از نیازهای اساسی دانش‌آموزان انگیزش تحصیلی است که در پرتو آن با دستیابی به اهداف زندگی تحصیلی خود تلاش می‌کنند و رهنمون می‌شوند.

همچنین می‌توان گفت که بیان تجارب مثبت و دریافت بازخورد از سایر اعضا از قوی‌ترین مراحل روش مثبت نگری در شناخت توانایی‌های قابل اتکاست که در افزایش انگیزش تحصیلی نقش دارد. در آموزش مهارت‌های مثبت نگر مثلاً از دانش‌آموز خواسته می‌شود که نقاط مثبت، موفقیت‌ها و استعدادهای خود را ثبت کند و به نوعی مورد بازبینی قرار دهد. وقتی که فرد نسبت به استعدادها و موفقیت‌های خودش آگاه می‌شود، به سهولت تسلیم دیگران نمی‌شود، به داشته‌های خود تکیه می‌کند و اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد، ابتکار عمل به خرج می‌دهد، لیاقت و قدرت به دست می‌آورد، حس خودکم‌بینی او کاهش می‌یابد، اشتغال‌های ذهنی منفی‌اش کم می‌شود و نسبت به خود حس خوبی پیدا می‌کند. همچنین ممکن است در فعالیت‌های بیشتری شرکت کند، با افراد بیشتری ارتباط برقرار کند، پس نگرش دیگران نسبت به او تغییر می‌کند و با او بهتر رفتار می‌کنند، در نتیجه احساس ارزشمندی، افزایش انگیزش، افزایش اعتماد به نفس، افزایش خلاقیت و ابتکار می‌کند و این همان چیزی است که سبب افزایش کارایی دانش‌آموزان در زمینه تحصیل می‌شود. بنابراین آموزش مبتنی بر

ماندگار بودند که این حاکی از پایداری اثر مداخله مثبت است. در مجموع نتایج پژوهش فراتحلیل پژوهشگران یاد شده نشان داد که مداخله‌های مثبت نه تنها می‌توانند بهزیستی تحصیلی را ارتقا دهند؛ بلکه می‌توانند اختلال‌های روانشناختی نظیر افسردگی را نیز کاهش دهند.

پژوهش حاضر در فرایند انجام انجام خود با محدودیت برگزاری کلاس‌ها با هدف اجرای بسته آموزشی و همچنین جمع‌آوری داده‌ها به دلیل شیوع ویروس کرونا و نیمه تعطیل بودن مدارس مواجه بود. براساس یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود که در دروس مطالعات اجتماعی دوره ابتدایی از برنامه‌درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت استفاده شود تا میزان اشتیاق تحصیلی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان افزایش یابد. یافته‌های تحقیق نشان داد که برنامه درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت، میزان اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد بنابراین در دوره‌های آموزشی و دروسی که دانش‌آموزان دارای اشتیاق تحصیلی پایینی هستند از برنامه درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت می‌توان استفاده کرد. یافته‌های تحقیق نشان داد که برنامه درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت، میزان بهزیستی تحصیلی برای دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و طبق نتایج پژوهش‌ها، بین بهزیستی تحصیلی و بارشناختی رابطه منفی وجود دارد. بنابراین می‌توان در دروسی که بار شناختی بالایی برای دانش‌آموزان دارد و یادگیری آن‌ها برای دانش‌آموزان سخت است از برنامه درسی مبتنی بر تعلیم و تربیت مثبت استفاده کرد.

منابع

اصغری راد، علی اکبر؛ وحید، شهریاری (۱۳۹۳). آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر انگیزه پیشرفت و شادکامی معلولین، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری، تهران، موسسه همایشگران مهر اشراق، مرکز همایشهای دانشگاه تهران

آرگایل، مایکل (۱۳۸۳). روانشناسی شادی. ترجمه حمید نشاط دوست و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول.

آلبویه، گوهر؛ طباطبایی، موسی و طباطبایی، خدیجه (۱۳۹۵). بررسی اثر مداخله روانشناسی مثبت‌گرا به شیوه گروهی بر عزت نفس، خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر تجدیدی پایه اول دبیرستان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۲(۲): ۱-۲۲.

امیدی، محبوبه؛ سالاری، سوسن؛ عقیلی، محمد مهدی (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله گروهی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهبود استرس شغلی کارمندان، *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی - شناختی*، ۴۷: ۱۰۳-۱۱۲.

برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرح بخش، کیومرث (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر سال اول شهرستان جیرفت. *نشریه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۲(۵): ۱۳۱-۱۴۴.

پور رضوی، صغری و حافظیان، مریم (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان، *فصلنامه روانشناسی مدرسه*، ۶(۱): ۲۶-۴۷.

یافته پژوهش نشان داد آموزش مبتنی بر برنامه‌درسی تعلیم و تربیت مثبت بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد. در برنامه مداخله‌ای تعلیم و تربیت مثبت از مفاهیمی چون شادکامی، خوش بینی و امید استفاده می‌شود که نتایج پژوهش‌های مختلف نقش آنها را در بهزیستی تحصیلی مؤثر دانسته اند. شاید مهمترین مؤلفه در این مورد شادکامی باشد. شادکامی دارای اجزایی چون هیجان‌های مثبت، روابط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی است (ریف، ۲۰۱۳). افراد شادکام، خود و دیگران را مثبت می‌بینند و وقایع را مثبت تفسیر می‌کنند. آنها تصمیم‌های منطقی و درست می‌گیرند و خوش بینی واقع بینانه دارند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹). در این راستا نتایج پژوهشی فراتحلیل که در آن ۳۰ مطالعه توسط چاخسی و همکاران (۲۰۱۸) بررسی شد؛ نشان داد که مداخله تعلیم و تربیت مثبت بر بهزیستی با اندازه اثر ۰/۲۴ و بر افسردگی با اندازه اثر ۰/۲۳ تأثیر دارد. افزون بر این، یافته‌ها بیانگر این بودند که مداخله تعلیم و تربیت مثبت نه تنها بر فراخوانی احساس‌ها، شناخت‌ها و رفتارهای مثبت بهزیستی تأثیر دارند؛ بلکه بر کاهش پریشانی‌های روانشناختی چون اضطراب، افسردگی و استرس نیز در جمعیت‌های بالینی مؤثرند.

تعلیم و تربیت مثبت مستلزم داشتن توانایی تفکر مثبت است که بر اساس آن می‌توان همه چیز را تغییر داد. توانایی تفکر مثبت به عنوان یک تسهیل‌کننده عمل می‌کند؛ یادگیری را سرعت می‌بخشد و باعث می‌شود هر شخصی ادراکات منفی خود را به مثبت تبدیل کند و به رویدادها و وقایع منفی نگاهی معنادار بیندازد تا منافع آن عایدش شود (سلیگمن، ۲۰۱۱). در نتیجه این افکار مثبت، بهزیستی تحصیلی رشد می‌یابد. تعلیم و تربیت مثبت منجر به کنترل و تسلط بر شرایط و موقعیت‌ها می‌شود. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند که خوش بینی مؤثرتر از بدبینی است؛ زیرا احساس کنترل بر محیط اطراف و دروس را به ما می‌دهد. افرادی که امید بالایی دارند؛ ممکن است محرک‌های قوی‌تر و انرژی بیشتری برای پیگیری اهداف خود و پیشرفت تحصیلی داشته باشند و این انگیزش به آنها برای شرکت در فعالیت‌هایی که منجر به رشد شخصی و تحصیلی می‌شود؛ کمک می‌کند. ریف (۲۰۱۳) نشان داد که داشتن روابط مثبت آموزشی با دیگران از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی تحصیلی است. افراد شاد در واقع تمایل بیشتری برای برقراری روابط مثبت با دیگران دارند.

بنابراین می‌توان گفت که تعلیم و تربیت مثبت می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با دید مثبت تری با همکلاسی‌ها و معلمان رابطه برقرار کنند؛ از مهارت‌های ارتباطی بین فردی قوی‌تری برخوردار شوند؛ با دیگران ارتباط مثبت بیشتری برقرار کنند و از روابط خود نیز راضی باشند. نتایج پژوهشی فراتحلیل که طی آن ۳۹ مطالعه توسط بولیر، هاورمن، وسترهوف، ریپر، اسمیت و بوهلمیجر (۲۰۱۳) بررسی شد؛ نشان داد که مداخله‌های مثبت‌گرایانه با اندازه اثر ۰/۳۴ بر بهزیستی تحصیلی، ۰/۲۰ بر بهزیستی روانشناختی و ۰/۲۳ بر افسردگی تاثیر داشته است که این نتایج حاکی از مؤثر بودن مداخله‌های مثبت‌گرایانه بر ابعاد مختلف بهزیستی است. در پیگیری ۳ تا ۶ ماهه پژوهش یاد شده گرچه اندازه اثر کوچکتر شد؛ اما باز هم نتایج

- جعفری، سید ابراهیم (۱۳۸۲). شادمانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، میزان و عوامل مؤثر بر آن. دانشگاه اصفهان.
- حیدری، مرتضی؛ رشوند، اکبر؛ چراغیان، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بر کاهش کمرویی و نشانه‌های هراس اجتماعی در دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان بهارستان. *کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی و روانشناسی و علوم اجتماعی*.
- خدابخش، روشنک؛ خسروی، زهره و شاهنگیان، شهره (۱۳۹۴). بررسی تأثیر روان‌درمانی مثبت‌گرا بر علائم افسردگی و توانمندی‌های منش بیماران مبتلا به سرطان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۱): ۳۵-۵۰.
- خداياری فرد، محمد (۱۳۷۹). کاربرد مثبت‌گرای در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*. ۶: ۸۲-۹۱.
- رحمن، مهدی (۱۳۹۹). نقش تشخیصی امید به زندگی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان ابعاد روانشناسی مثبت‌گرا در پیش‌بینی ترس از ابتلا به بیماری کرونا ویروس (کووید-۱۹)، *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۵۵: ۱-۱۸.
- رحیم آبادی، معصومه؛ ارجمندنیا، علی اکبر و افروز، غلامعلی (۱۳۹۴). بررسی تأثیر برنامه آموزشی مثبت‌گرای بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۲): ۱-۱۴.
- سادات، سما؛ واحدی، شهرام؛ فتحی آذر، اسکندر و بدری گرگری، رحیم (۱۳۹۹)، اثربخشی مدل آموزش تربیت مثبت مدرسه محور بر سطوح درگیری تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی، *پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۱(۳): ۳۵-۱۹.
- سلیگمن، مارتین ای. پی (۲۰۰۶). *خوش‌بینی آموخته شده*. ترجمه قربانعلی خدایی (۱۳۹۲). تهران: انتشارات رایین. چاپ سوم.
- شولتز، دوان و شولتز، سیدنی (۲۰۰۸). *روانشناسی شخصیت*. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۸). ویراست هشتم؛ چاپ پانزدهم؛ تهران نشر ویرایش.
- عظیمی خویی، آرزو و نوایی نژاد، شکوه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر دوره دوم آموزش متوسطه، *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۳۳: ۳۲-۶۰.
- فرج زاده، زهرا؛ سابقی، حکیمه و فرج زاد محمدرضا (۱۳۸۸). مقایسه سطح استرس تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های تیزهوشان و عادی شهر بیرجند، *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۵(۱): ۸۷-۱۰۲.
- فرنام، علی و مددی زاده، طاهره (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۳(۱): ۶۱-۷۶.
- کار، آلان (۲۰۰۶). *روانشناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.
- کارلسون، ریچارد (۱۳۸۰). *زندگی شادمانه*. ترجمه پ. شریفی درآمدی. تهران: انتشارات روان‌سنجی.
- محمدزاده فر، مدینه و خرم آبادی، یدالله (۱۳۹۵). *درآمدی بر تعلیم و تربیت و مبانی آن از دیدگاه ژان ژاک روسو*، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
- محمدی، زیبا و کیانی، مریم (۱۳۹۸). ارزیابی تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا در پیشرفت درس ریاضی دانش‌آموزان دختر و پسر پایه چهارم دبستان، *پنجمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر*، بندرعباس، دانشگاه فرهنگیان.
- نجفی، محمود؛ احدی، حسن؛ سهرابی، فرامرز و دلاور، علی (۱۳۹۴). مدل پیش‌بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۲۱(۶): ۳۱-۵۹.
- نوفروستی، اعظم (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر شادکامی بهزیستی روانشناختی افراد دارای نشانه‌های افسردگی. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۱): ۱-۱۸.
- نیک منش، زهرا و زندوکیل، مریم (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مثبت‌گرای بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس بزهکاران نوجوان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۲): ۵۳-۶۴.

- Adelabu, A.D, (2007), *Time perspective and school membership as correlates to academic achievement among African American adolescents*. Teaching and Teacher Education.
- Anand, P (2019). Emotional Intelligence and Positive Education: Preparing Students for a Better Tomorrow, *New Directions for Teaching and Learning*, 160: 107-116.
- Baker, J. Grant, s., & Morlock, L. (2011). The teacher–student relationship as a developmental context for children with internalizing or externalizing behavior problems. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 3-15.
- Bernard, M., & Walton, K. (2011). The effect of You Can Do It! Education in six schools on student perceptions of wellbeing, teaching, learning and relationships. *Journal of Student Wellbeing*, 5, 22–37.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strengths*. New York. Brunner-Routledge.
- Collier, M.J., & Thomas, M. (1988). *Cultural identity*, In Y.Y. Kim & W.B. Gudykunst (Eds.), *Theories of intercultural communication* (pp. 99-120). Newbury Park, CA: Sage
- Dockray, S., & Steptoe, A. (2014). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biology-Behavioral Reviews*, 35 (1), 69-75.
- Duckworth AT, Steen TA, Seligman MEP (2011). Positive psychology in clinical practice; 1: 629 – 657.
- Froh, J., Kashdan, T., Ozimkowski, K., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408–422
- Green, S., Anthony, T., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2, 24–32
- Halliday, A J. Kern, M L.; Garrett, D K.; Turnbull, D A.(2020). Understanding Factors Affecting Positive Education in Practice: An Australian Case Study, *Contemporary School Psychology*, 24(2): 128-145.
- Huppert, F., & Johnson, D. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 264–274
- Janosz, M.; Blance, M., Boulerica, B., and Tremblay, R.E. (2000)." Predicting Different Types of school Dropouts: A Typological Approach with Two longitudinal samples" *Journal of Educational psychology*. Vol. 92, No .1.
- Konu A, Rimpelä M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promot Int*; 17(1): 79-87.
- Ladd, W. Gary; Dinella, M. Lisa (2009). Continuity and change in early school engagement: predictive of children achievement trajectories from first to eighth grade? *Journal of educational psychology*. Vol 101, issue 1, february 2009, 190-202.
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2016). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44 (8), 1294–1303.
- Linley, Alex, P. and Joseph, Stephen. (2004). *Positive psychology in practice*. USA, New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2015). How do simple positive activities increase wellbeing? *Association for Psychological Science*, 22 (1), 57– 62.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). *How do simple positive activities increase well-being?* *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62.
- Marques, S., Lopez, S., & Pais-Ribeiro, K. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139–152.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2009). Validation of a Portuguese version of the Children Hope Scale. *School Psychology International*, 30, 538–551.
- Parker, P., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models.
- Peterson C.A. (2010). *Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pezent, G. (2015). *Exploring the role of positive psychology constructs as protective factors against the impact of negative environmental variables on the subjective well-being of older adults*. Texas A & M University.
- Sarafino, M. (2004). Integrating critical thinking and memorandum writing into course curriculum using the internet as a research tool. *college student journal*; 42(3), Pg.920. *proQuest education journals*.
- Schueller, S. M. (2015). *Positive psychology. Encyclopedia of human behavior (2nd ed)*, 140-147.
- Scott, M & Jaya. D (2018). The Power of Positive Thinking: A Hidden Curriculum for Precarious Times, *Adult Education Quarterly: A Journal of Research and Theory*, 64(4): 280-296.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2012). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychology*, 55, 5-14.
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2016). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 13, 157-165.
- Shek, D. Ma, H & Sun, R (2011). Development of a New Curriculum in a Positive Youth Development Program: The Project P.A.T.H.S. in Hong Kong, *The Scientific World Journal*, 11: 2207-2218.
- Sin, N. L., Dellaporta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied Positive Psychology*(pp.805-814). New York: Routledge.
- Smith, R.L. & Troth. W.A (1975). Achievement Motivation: A rational approach to psychological education. *Journal of counseling psychology*, 75, 500-503.
- Snyder CR.; (2007). *Positive psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Trudel, S (2020). Positive Education Down Under: Melbourne Schools Create a Culture of Positive Education, *Communique*, 48(4):4-9.

- Wang MT.& Holcombe, R. (2010) Adolescents' Perceptions of School Environment, Engagement, and Academic Achievement in Middle School. *American Educational Research Journal*.47(3)633.662.
- Waters. L (2011). A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*.Vol 2 (28).

