

## بررسی اثربخشی آموزش مهارت خوش بینی بر شادکامی و انگیزش تحصیلی در میان دانش آموزان

صدری شکری، ا.، پریسا فرج بیگی، ب. و پیمان حسن زاده، م.

۱) آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، بوکان

۲) آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، بوکان

۳) آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی، بوکان

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش خوش بینی بر شادکامی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدایی دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. روش مورد استفاده در این تحقیق نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. با توجه طرح تحقیق، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر به عنوان نمونه آماری، به روش نمونه گیری هدفمند از دبستان صدر لاهیجانی انتخاب شدند و در دو گروه کنترل ۱۵ نفره و آزمایش ۱۵ نفره قرار گرفتند. در مرحله بعد گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش مهارت خوشبینی قرار گرفتند و پس از پایان جلسات از هر دو گروه آزمون مجدد گرفته تا اختلاف میانگین نمرات دو نوبت آزمون، برآورد و تجزیه و تحلیل گردد. برای سنجش شادکامی و انگیزش تحصیلی از آزمون شادکامی آکسفورد (فرم کودک) و مقیاس انگیزش تحصیلی هارتر استفاده شد. داده های گردآوری شده از طریق نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی (فراوانی، میانگین) و در سطح استنباطی (آزمون کواریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خوش بینی بر شادکامی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدایی در دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اثربخشی تاثیرگذاری دارد و فرضیه های تحقیق تایید شدند.

کلیدواژه‌ها: خوش بینی، شادکامی، انگیزش تحصیلی، بوکان

## ۱- مقدمه

آموزش و پرورش جزء جدایی ناپذیر زندگی بشر در دوران کنونی است و مهمترین شاهراه تربیتی انسان محسوب می‌شود و نیروی انسانی به عنوان یکی از مولفه های قدرت ملی در نقاط مختلف جهان نقش ایفا می‌نماید، بنابراین کیفیت تعلیم و تربیت رسمی تعیین کننده رشد و توسعه جوامع مختلف محسوب میشود؛ در این میان آموزش و پرورش ابتدایی به عنوان عاملی که زیر بنای شخصیتی افراد را در کودکی بنیان می‌گذارد بایستی در کانون توجه برنامه ریزان و پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت باشد (شعبانی، ۱۴۰۱).

هر جامعه ای برای پیشرفت و رشد در ابعاد مختلف تحصیلی، اجتماعی اقتصادی، فرهنگی و... نیاز به افرادی دارد که از نظر روانی و جسمانی سالم باشند. با توجه به اینکه کودکان امروز، آینده سازان جامعه هستند، بهداشت روانی آنها در سلامتی و بیماری جامعه فردا و نسل‌های آینده و پیشرفت تحصیلی و فردیشان اثرات فراوان خواهد داشت، بنابراین لازم است به سلامت روانی- جسمانی این قشر عظیم بیشتر توجه شود (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی از مولفه های بهداشت روانی و اجتماعی، مهارت خوش بینی می‌باشد. مهارت‌های خوش بینی شامل روش‌های مداخله ای یا فعالیتهای عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و بالا بردن بهزیستی افراد است (سین و لایبومیرسکی، ۲۰۰۹). خوشبینی در لغت به معنای امیدوار بودن و اطمینان داشتن به آینده با نتیجه موفقیت آمیز هر چیز تعریف شده است؛ یعنی گرایش داشتن به دیدگاهی امیدوارانه و رضایتبخش به آینده و پیامدهای امور. خوشبینی یک ظرفیت روانشناختی توسعه پذیر 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 و درونی تشریح می‌شود، یک بعد خارجی نیز به آن اضافه کند (رسولی و امیدی، ۱۳۹۸).

خوش بینی تمایل به انتخاب امیدوارانه ترین دیدگاه است و به یک آمادگی عاطفی و شناختی در خصوص اینکه چیزهای خوب در زندگی مهم تر از چیزهای بد است. خوش بینی نوعی انتظار پیامد است انتظار اینکه بدون توجه به عملکرد فرد پیامد مثبت رخ خواهد داد. انتظاراتی که در حوزه های مختلف زندگی فرد عمومیت دارند (بشکار و همکاران، ۱۴۰۰).

خوش بینی، قابل یادگیری است و می‌توان آن را در افراد ایجاد یا تقویت کرد که به آن خوش بینی آموخته شده گفته می‌شود و حالتی است که فرد می‌آموزد انتظارات خوش بینانه و خوشایند در مورد عملکرد خود داشته باشد حتی در صورت وقوع اتفاق‌های ناخوشایند، آن را به گونه ای خوش بینانه تفسیر نماید (سیگلمن، ۲۰۰۷). در آموزش خوش بینی با اصلاح سبک اسناد فرد و خوشبینانه نمودن آن، دیدگاه فرد را نسبت به علت موفقیتها و شکستهایش تغییر می‌یابد و از این طریق عواطف مثبت مانند قدردانی، غرور و امید جایگزین عواطف منفی می‌شوند که پیامد آن سوق دادن فرد به تلاش بیشتر و کسب موفقیت و پیشرفت است (خادمی و کدخدایی، ۱۳۹۴).

در مطالعات اثر بخشی آموزش خوش بینی در میان دانش آموزان به کاهش دلزدگی تحصیلی (شیخ الاسلامی و اسماعیلی قمی، ۱۴۰۰)؛ کاهش تنیدگی دانش آموزان (اسعدی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ ادراک شایستگی و کیفیت زندگی (بشکار و همکاران، ۱۴۰۰)؛ سلامت روانی (قدک پور و همکاران، ۱۳۹۶)؛ انگیزش پیشرفت و تاب آوری تحصیلی (خادمی و کدخدایی، ۱۳۹۴)

تاکید داشته است که نشانگر اهمیت آموزش مهارت های خوش بینی در بین دانش آموزان بویژه در سنین پایه می‌باشد. بین خوش بینی و شادکامی رابطه قوی وجود دارد. شادکامی به عنوان یکی از مهمترین نیازهای بشر همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است و تحقیقات زیادی در زمینه تشخیص صفات افراد شادکام صورت گرفته است. به دلیل اینکه افراد خود را در معرض موقعیتهایی قرار می‌دهند که نیاز به تعامل اجتماعی آنها را تأمین میکند؛ در نتیجه شادتر می‌شوند. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان منبع و امکانات، جزء منابع اساسی جامعه محسوب می‌شوند و عملکرد آنها می‌تواند تحت تأثیر شادکامی قرار بگیرد و همچنین این متغیر میتواند تأثیر به سزایی در افزایش عملکرد و بهبود سطح کارایی این افراد داشته باشد (مرادی و محمدی، ۱۴۰۰).

شادی و نشاط از منظر افراد مختلف معانی متفاوتی دارد و هر فردی آن را بر اساس دیدگاه خود تعریف میکند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که افراد حالتی از لذت یا هیجان یا رضایتشان را از زندگی شادی تعریف میکنند (محمدزاده و صالحی، ۱۳۹۵). شادکامی میتواند معانی مختلفی داشته باشد و برای آن نامها و اصطلاحهای مختلفی نظیر خرسندی، معنادار بودن، رضایت، وجد یا خوشی زیاد، شور و شوق، سعادت و خوشی وجود دارد (سیگلن، ۲۰۰۳). همچنین میتوان شادی را مترادف کیفیت زندگی یا سلامتی دانست (وینهون، ۲۰۰۲). شادی از مهمترین احساساتی است که حوزه عاطفی انسانها را شکل داده و در سلامت روان و عملکرد بهینه ایشان نقش بسزایی دارد (کیم، ۲۰۲۱). فردریکسون نیز با این استدلال که شادی مجموعه رفتاری ما را گسترش داده و مهارتهای مورد نیاز عملکرد بهینه را شکل می‌دهد، آن را تعیین کننده عملکرد بهینه میداند. افلاطون شادی را برقراری تعادل میان سه عنصر استدلال هیجان و امیال و ارسطو آن را شکوفایی انسان می‌دانست (کمالی مهاجر و همکاران، ۱۴۰۰).

هنگامی که شادی در میان افراد یک جامعه کمرنگ شود، به مرور شاهد افسردگی‌ها و عدم رضایت از زندگی در روند رشد و پیشرفت یک جامعه و کشور نیز تاثیر زیادی خواهد گذاشت. شادکامی تاثیر مثبت چشمگیری بر رفتار افراد از جمله تفکر مثبت دارد. افراد هنگامی که شاد هستند اعتماد به نفس دارند، مثبت فکر می‌کنند برای رویارویی با مشکلات و تصمیم‌گیری مناسب آمادگی بیشتری دارند (فراهانی، ۱۳۹۱).

پرواضح است که با توجه به حساسیت سنین کودکی و نوجوانی، توجه به این مهم در سنین کودکی و نوجوانی از اهمیت دوچندانی برخوردار است. دوران کودکی و نوجوانی فرصتهایی را برای توسعه پایه‌های سلامت روان و جلوگیری از مشکلات روانی فراهم می‌کند و مدرسه و نظام تعلیم و تربیت یکی وسیله مهم است که می‌تواند موجبات آن را فراهم می‌نماید. بنابراین مدرسه و آموزشهای نظیر خوش بینی یکی از مهم ترین نهادها برای تسهیل پیشرفت مادامالعمر و سلامت ذهنی و شادکامی کودکان است (کمالی مهاجر و همکاران، ۱۴۰۰).

مشاهده شده است که کودکان شاد و خوش بین دارای روابط بسیار خوبی با معلم و همکلاسیهای خود هستند، انعطافپذیرتر و خلاقتر هستند و می‌توانند مشکلات را بهتر حل کنند و دارای مشکلات رفتاری کمتری هستند و انگیزه بیشتری برای یادگیری دارند (تلف، ۲۰۲۱).

در دوره ای که تکنولوژی و اقتصاد به سرعت در حال تغییر است، آماده سازی آموزشی و تحصیلی کودکان و نوجوانان به یک ضرورت برای نظام آموزشی تبدیل شده است و از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی کشور نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. یکی از مفاهیم کلیدی و درون فردی تأثیرگذار بر آموزش و عملکرد تحصیلی دانش آموزان انگیزش تحصیلی است که از عوامل مهم فردی و موقعیتی تأثیر می‌پذیرد (آزادخامی و آقاجانی، ۱۳۹۹).

انگیزش نیروی محرک اعمال و رفتارها است و بر نیازها، تمایلات و آرزوهای زندگی تأثیر می‌گذارد و تأثیرات مهمی در رفتار انسان دارد. واژه ی انگیزش در اصطلاح به معنای پویایی و حرکت است. از نظر سازمانی انگیزه عبارت است از فرایندهای درونی که رفتار را تحریک کرده و آن را به سوی راه‌هایی است که سازمان به عنوان یک مجموعه از آن سود میبرد هدایت میکند. از دید فردی انگیزه هرگونه عاملی است که فرد را برای رسیدن به هدفی خاص از درون به فعالیت وامیدارد (دهقان و همکاران، ۱۴۰۰).

مردم عموماً انگیزش را حالات درونی میدانند که باعث می‌شود فرد به انجام کارهایی بیش از کارهای دیگر تمایل نشان دهد. انگیزش کنش پنهان نیروی محرک داخلی در روان انسان برای فعالیت اوست (شیرازی، ۱۳۹۸). انگیزش پدیده سه بعدی است که در برگیرنده باورهای شخص درباره توانایی انجام فعالیت مورد نظر دلایل یا اهداف فرد برای انجام آن و واکنش عاطفی مرتبط با آن است در انگیزش عوامل احساسی، شناختی یا هر دو نقش دارند بر این اساس انگیزش به حالتی از احساس یا تفکر اطلاق میشود که در آن فرد برای انجام یا مشارکت در رفتاری خاص آمادگی دارد. این توصیف بر انگیزش به عنوان وضعیت یا

حالتی هیجانی یا شناختی تأکید میکند که مستقل از عمل است (سید محمدی، ۱۳۹۷). شعاری نژاد (۱۳۹۲) معتقد است مجموعه علل و عوامل رفتار را در صورتی که درونی باشند، یعنی از درون شخص آغاز شوند، انگیزه می نامند انگیزه بیشتر اشاره به رفتار انسان دارد و نمیتوان آن را در مورد حیوانات به کار برد. بنابراین، انگیزش فرایندی است که رفتار هدف گرا از طریق آن راه اندازی و نگهداری می شود.

انگیزش در آموزش و پرورش از دیر زمان مورد توجه روانشناسان پرورشی قرار دارد. به نظر می رسد شناسایی عوامل مؤثر در انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اهمیت به سزایی دارد. در سال های اخیر، انگیزش تحصیلی توجه پژوهشگران قلمرو روانشناسی و آموزش و پرورش را به خود جلب کرده است (دهقان و همکاران، ۱۴۰۰). به منظور تبیین انگیزش تحصیلی نظریه های مختلفی ارائه شده است که از جمله آنها می توان به نظریه خود تعیین گری رایان و دسی (۲۰۰۰) اشاره کرد. بر اساس این نظریه، انگیزش در پیوستاری از سه نوع گرایش انگیزشی شامل بی انگیزشی، انگیزش درونی و انگیزش بیرونی قرار دارد. بی انگیزه گی پایین ترین نوع مهارشده انگیزش است که در انتهای پیوستار قرار دارد. انگیزش بیرونی برای رسیدن به بعضی اهداف ابزاری نمود پیدا می کند و انگیزش درونی خود تعیین گرتترین شکل انگیزش است که به عنوان انجام فعالیتی برای کسب رضایت ذاتی از آن تعریف شده است، نه برای دریافت یا رسیدن به برخی پیامدهای آن (سید محمدی، ۱۳۹۸).

انگیزش تحصیلی پدیده ای است ذاتی که تحت تأثیر چهار عامل، یعنی، موقعیت (محیط و محرکهای بیرونی)، مزاج (حالت و وضعیت درونی ارگانیزم)، هدف (هدف رفتار منظور و گرایش) و ابزار (ابزار دستیابی به هدف) قرار دارد (فیروز نیا و همکاران، ۱۳۸۸). آنجایی که انگیزش، موتور حرکت دهنده انسان است، شناسایی زیربناهای آن به خصوص در حیطه های تحصیلی و آموزشگاهی به منظور رشد و پیشرفت جامعه مهم و ارزشمند می باشد که از مهم ترین آنها می توان به خوش بینی اشاره کرد (کیافر و همکاران، ۱۳۹۳).

عوامل خاصی با خوش بینی همراه هستند مانند باورهای عمومی در مورد خودکارآمدی و حمایت اجتماعی. خوش بینی علاوه بر اینکه موجب بهزیستی روان شناختی می گردد، تأثیرات مهمی بر زندگی تحصیلی فرد می گذارد بر این مبنا در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این پرسش هستیم که آیا آموزش مهارت خوش بینی بر شادکامی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدای در دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اثربخشی تاثیرگذاری دارد؟

### فرضیه های پژوهش

۱. آموزش خوش بینی بر شادکامی دانش آموزان ابتدایی دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اثربخشی تاثیرگذاری دارد؟
۲. آموزش خوش بینی بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدایی دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اثربخشی تاثیرگذاری دارد؟

### اهداف پژوهش

۱. بررسی اثربخشی آموزش خوش بینی بر شادکامی دانش آموزان ابتدایی دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲
۲. بررسی اثربخشی آموزش خوش بینی بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدایی دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

### روش

روش مورد استفاده در این تحقیق نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. با توجه طرح تحقیق، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر به عنوان نمونه آماری، به روش نمونه گیری هدفمند از دبستان صدر لاهیجانی انتخاب شدند و در دو گروه کنترل ۱۵ نفره و آزمایش ۱۵ نفره قرار گرفتند. در مرحله بعد گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش مهارت خوشبینی بر اساس پروتکل مارتین سلیگمن ترجمه (دوار پناه و محمدی، ۱۳۹۱) قرار گرفتند و پس از پایان جلسات از هر دو گروه آزمون مجدد

گرفته تا اختلاف میانگین نمرات دو نوبت آزمون، برآورد و تجزیه و تحلیل گردد. برای سنجش شادکامی از آزمون شادکامی آکسفورد (فرم کودک) استفاده شد. این مقیاس به وسیله هلیز و آرچیل (۲۰۰۲) گسترش داده شد. شیوه نمره گذاری پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۲۹ ماده چهار گزینه ای است که گزینه های آن، به ترتیب از صفر تا سه نمره گذاری می شود. نمره هر آزمودنی بین ۰ و ۸۷ قرار میگیرد و در هر پرسش فرد درباره خود از احساس ناشادی تا احساس شادی بسیار زیاد قضاوت میکند. پایایی این پرسشنامه را به کمک ضریب آلفای ۰/۹۰ طی ۷ هفته با ۳۴۷ آزمودنی ۸۷/ گزارش کرده اند. برای سنجش انگیزش تحصیلی هارتر (۱۹۸۰) استفاده شد. مقیاس استاندارد انگیزش تحصیلی هارتر شامل ۳۳ گویه و هدف آن بررسی انگیزش تحصیلی در بین دانش آموزان می باشد این ابزار شکل اصلاح شده مقیاس هارتر به عنوان یک ابزار سنجش انگیزش تحصیلی است. مقیاس اصلی هارتر، انگیزش تحصیلی را با سؤالهای دو قطبی میسنجد که یک قطب آن انگیزش درونی و قطب دیگر انگیزش بیرونی است. این مقیاس بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت تنظیم شده است. هارتر (۱۹۸۱) ضرایب پایایی پاره مقیاسها را با استفاده از فرمول ریچاردسون بین ۰/۵۴ تا ۰/۸۴ و ضرایب بازآزمایی را در یک نمونه طی دوره ۹ ماهه از ۰/۴۸ تا ۰/۶۳ و در نمونه دیگری به مدت پنج ماه بین ۰/۵۸ تا ۰/۷۶ گزارش کرده است. در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ، ضریب پایایی ۰/۸۲ محاسبه شد. در نهایت داده های گردآوری شده از طریق نرم افزار Spss در دو سطح توصیفی (فراوانی، میانگین) و در سطح استنباطی (آزمون کواریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### یافته ها

در جدول ذیل میانگین و انحراف معیار نمرات شادکامی و انگیزش تحصیلی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروهها ارائه شده است:

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای شادکامی و انگیزش تحصیلی پیش از آزمون و پس از آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	پیش آزمون	آزمایش	۴۱/۰۵	۵/۱۶
		کنترل	۳۰/۴۷	۴/۳۸
	پس آزمون	آزمایش	۶۴/۵۰	۶/۹۴
		کنترل	۳۱/۹۰	۸/۲۹
انگیزش تحصیلی	پیش آزمون	آزمایش	۱۲/۴۰	۱/۹۰
		کنترل	۱۲/۰۵	۱/۷۹
	پس آزمون	آزمایش	۲۲/۵۰	۲/۴۳
		کنترل	۱۳/۶۰	۲/۰۱

یافته های جدول فوق، تفاوت میانگین های شادکامی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان را در دو گروه کنترل و آزمایش نشان میدهد. نتایج حاکی از آن است که مقیاس های موردنظر در مرحله پس آزمون تغییر کرده اند که نشانه دهنده اثربخشی آموزش خوش بینی بر شادکامی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس بر روی میانگین نمرات پس آزمون شادکامی و انگیزش تحصیلی

متغیر	مجمع مجذورات	سطح معنی داری	درجه آزادی	مجذورات
شادکامی	۲۶۹۵/۲۴	۰/۰۱	۱	۰/۸۰
انگیزش تحصیلی	۲۵۷/۱۸۶	۰/۰۲	۱	۰/۵۶

جدول فوق نشان می دهد که بین گروه کنترل و آزمایش از لحاظ شادکامی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $Sig < 0/05$ ) به عبارت دیگر، خوش بینی با توجه به میانگین شادکامی دانش آموزان ابتدایی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش شادکامی گروه آزمایش شده است، بنابراین فرضیه اول تحقیق تایید می شود. همچنین با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان ابتدایی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ انگیزش تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $Sig < 0/05$ ). به عبارت دیگر، خوش بینی با توجه به میانگین انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدایی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش انگیزش تحصیلی گروه آزمایش شده است بنابراین فرضیه دوم تحقیق نیز تایید می گردد.

### نتیجه گیری

بهبودی روانی و اجتماعی، موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، ملاکی است که پیشبرد اهداف نظام آموزشی و نیز تحقق اهداف یادگیری دانش آموزان را نمایان می سازد. از این رو هر آنچه که بر این ملاک تأثیرگذار باشد شایسته توجه است و لازم است که نظام آموزشی در کنار آموزش محتوای درسی به آنها نیز بپردازد. خوش بینی یکی از مهارت های است که از طریق توانمندسازی فرد در ریسک کردن در کارهایی که منجر به رشد فردی می شوند، به حفظ سلامت روان و جسم کمک می کند. خوشبینی همچنین می تواند یک عامل انگیزشی مثبت در بهبود مراقبت از خود (خودمراقبتی) و رفتارهایی باشد که شانس فرد برای موفقیت در زمینه مختلف از جمله زمینه تحصیلی را افزایش می دهد.

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش خوش بینی بر شادکامی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدایی دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. روش مورد استفاده در این تحقیق نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. با توجه طرح تحقیق، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر به عنوان نمونه آماری، به روش نمونه گیری هدفمند از دبستان صدر لاهیجانی انتخاب شدند و در دو گروه کنترل ۱۵ نفره و آزمایش ۱۵ نفره قرار گرفتند. در مرحله بعد گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش مهارت خوشبینی قرار گرفتند و پس از پایان جلسات از هر دو گروه آزمون مجدد گرفته تا اختلاف میانگین نمرات دو نوبت آزمون، برآورد و تجزیه و تحلیل گردد. برای سنجش شادکامی و انگیزش تحصیلی از آزمون شادکامی آکسفورد (فرم کودک) و مقیاس انگیزش تحصیلی هارتر استفاده شد. داده های گردآوری شده از طریق نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی (فراوانی، میانگین) و در سطح استنباطی (آزمون کواریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خوش بینی بر شادکامی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان ابتدایی دبستان علیرضا صدر لاهیجانی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اثربخشی تأثیرگذاری دارد و فرضیه های تحقیق تایید شد و با پژوهش های (شیخ الاسلامی و اسماعیلی قمی، ۱۴۰۰)؛ (اسعدی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ (بشکار و همکاران، ۱۴۰۰)؛ (قدم پور پور و همکاران، ۱۳۹۶)؛ (خادمی و کدخدایی، ۱۳۹۴) هماهنگ و همسو بود.

خوش بینی، مهارت های اجتماعی، ذهن آگاهی امید، شادکامی و انگیزه تحصیلی در یک راستا قرار دارند و بدون یکی، دیگری محقق نخواهد شد. شکی نیست شخصی دارای بهزیستی روانی و اجتماعی است، شخصی خوش بین و شادکام و مسیولیت پذیر است و در زمینه های مختلف کار و تحصیل و یا در موقعیت های متعدد با توجه به نقشی که بر عهده دارد تمام تلاشش را می کند که به بهترین نحو آن ها را انجام دهد. طبیعتاً چنین شخصی برای جامعه نیز مفید خواهد بود و همزیستی سلامت آمیز در جامعه ای با مدارا و رواداری با چنین افرادی محقق خواهد شد. برای رسیدن به این هدف آموزش این دست مهارت ها باید در سنین کودکی و اوایل اجتماعی شدن صورت پذیرد که آموزش نقش ویژه ای برای دستیابی به هدف بزرگ خواهد داشت بنابراین در کنار برنامه درسی، سلامتی روانی و بهزیستی اجتماعی دانش آموزان در پرتو آموزش مهارت های مانند خوش بینی تأثیرگذار خواهد بود. از مهم ترین شرط آموزش خوش بینی و مهارت های زندگی به دانش آموزان، وجود محیط و جو آموزشی، کادر مجرب، والدین همسو و البته سیاست گذاری کلان از سوی نهاد و وزارت آموزش و پرورش و دولت می باشند.

## منابع

- قدم پور، عزت اله، غضنفری، فیروزه، علوی، زینب. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی شهر خرم آباد. اندیشه های نوین تربیتی، ۱۳(۲)، ۹۷-۱۲۴.
- شعبانی، محمد مهدی (۱۴۰). بررسی رابطه انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر پایه سوم ابتدایی شهر ساوه. دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، دوره ۵(۵۱)، ۱۸۹ - ۲۰۵
- رسولی، آراس و امیدی، افسانه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر خودکارآمدی، تاب آوری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه ی دوم شهر کرمانشاه. پژوهشنامه ی تربیتی، ۵(۶۰)، ۱-۱۸.
- بشکار، مسلم، نیک منش، زهرا، کهرازئی، فرهاد (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خوش بینی بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان ابتدایی. آموزش پرستاری؛ ۱۰ (۶): ۶۵-۷۶.
- خادمی، ملوک، و کدخدایی، محبوبه السادات. (۱۳۹۴). تاثیر خوش بینی آموخته شده بر انگیزش پیشرفت و تاب آوری تحصیلی نوجوانان دختر. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱(۲) (پیاپی ۲)، ۶۵-۸۰.
- شیخ الاسلامی، علی، سیداسماعیلی قمی، نسترن (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های خوش بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸(۴۳)، ۱-۱۶.
- اسعدی، زیبا، رضوی، ویدا، منظری توکلی، علیرضا، تجربه کار، مهشید (۱۴۰۰). تاثیر بسته آموزشی خوش بینی به روش قصه گویی بر تنیدگی تحصیلی کودکان دختر. مجله پرستاری کودکان. ۸ (۲): ۴۶-۵۲
- مرادی، ماریه، محمدی، رزگار (۱۴۰۰). تأثیر شادکامی بر خوش بینی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهر سقز. رویکردی نو در علوم تربیتی، ۳(۴)، ۳۸-۴۸.
- محمدزاده، زینب و صالحی، کیوان (۱۳۹۵). تبیین پدیده نشاط و پویایی علمی در مراکز علمی از منظر نخبگان دانشگاهی: مطالعه ای با رویکرد پدیدارشناسی. فصلنامه راهبرد، ۲۵، ۲۳-۵۶.
- فراهانی، منصوره (۱۳۹۱). روز جهانی شادی اعلام شد، برگرفته در روز ۱۸ اسفند ۱۳۹۷ از سایت تبیان.
- آزادخامی، سمانه و آقاجانی، محمدجواد (۱۳۹۹). بررسی و تبیین عوامل موثر بر انگیزه پیشرفت دانش آموزان، هشتمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
- سیف، علی اکبر (۱۴۰۰). روانشناسی نوین، تهران: نشر دوران
- دهقان منشادی، منصور، باویه سلطان زاده، سحر، و همتی، حمیده (۱۴۰۰). تدوین الگوی افزایش انگیزش تحصیلی دانش آموزان مدارس ابتدایی بر اساس نظریه داده بنیاد. نظریه و عمل در تربیت معلمان (راهبردهای نوین تربیت معلمان)، ۷(۱۱)، ۱۶۲-۱۳۷.
- سیدمحمدی، یحیی (۱۳۹۸). روانشناسی یادگیری: نشر دوران
- شعار نژاد، علی اکبر (۱۳۹۲). روانشناسی رشد: تهران انتشارات پیام نور
- شیرازی، علی (۱۳۹۸). مدیریت آموزشی: تیوری تحقیق و کاربرد. تهران: نشر مهربان
- فیروزنیا سمانه، یوسفی علی رضا، قاسمی غلامرضا (۱۳۸۸). ارتباط انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. ۹ (۱): ۷۹-۸۴
- کیافر، مریم سادات، کارشکی، حسین، هاشمی، فرح (۱۳۹۳). نقش باورهای امید و خوش بینی در پیش بینی انگیزش تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. ۱۴ (۶): ۵۱۷-۵۲۶

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.



- Seligman ME. The optimistic child. A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience: Houghton Mifflin Harcourt :2007
- Seligman, M. (2003). Authentic happiness. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Veenhoven, R. (2002). The four qualities of life. Journal of Happiness Studies, 1(1), 1- 39.
- Kim, S. W., & Kim, L. Y. (2021). "Happiness education and the free year program in South Korea". Comparative Education, 57(2), 247-266.
- Telef, B, B. (2021). The Relation between Happiness, School Satisfaction, and Positive Experiences at School in Secondary School Students., Education and Science, 46(205), 359-371.