

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی

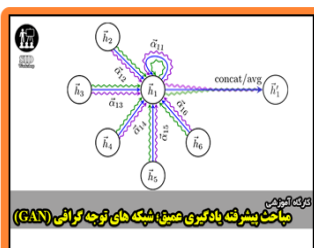


عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی

تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شادی کودکان

الیا بحیرائی^{۱*}، شهریار شهیدی^۲، جلیل فتح آبادی^۳^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران^۲ گروه روانشناسی بالینی و سلامت، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران^۳ گروه روانشناسی تربیتی و تحولی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

شاد بودن از موضوعات کلیدی در روان شناسی مثبت است. هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر بسته آموزشی مهارت های مثبت اندیشی بر شادی کودکان دانش آموز دختر بود. روش این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. شرکت کنندگان تعداد ۶۰ نفر دانش آموزان دختر سن ۹-۱۱ سال بودند که به روش نمونه گیری در دسترس از میان کلیه دانش آموزان دبستان های دخترانه شهر تهران انتخاب شدند. در این پژوهش برای سنجش شادی از دو مقیاس چهره ها و شادی ذهنی استفاده شد. یافته های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش شادی دانش آموزان موثر بود و منجر به افزایش معنادار نمرات شادی نسبت به گروه کنترل شد. نتایج این مطالعه نشان می دهد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی منجر به افزایش شادی دانش آموزان دختر خواهد شد.

کلید واژه ها: شادی؛ آموزش مهارت های مثبت اندیشی؛ دانش آموزان

مقدمه

شاد بودن از مسائل و موضوعات اساسی در روانشناسی مثبت است. به نظر می رسد انسان به خوبی قادر نیست پیش بینی کند چه رویدادهای و اتفاقاتی او را شاد می کند. این یافته موجب شده تا روان شناسان مثبت گرا برای غنی کردن زندگی انسان نظریه پردازی و برنامه ریزی نمایند (شهیدی، ۱۳۹۴). روانشناسی مثبت گرا شادی را به سه بخش قابل اندازه گیری و قابل آموزش تقسیم می کند که شامل: زندگی خوشایند یا هیجان مثبت (مانند عشق و لذت)، زندگی متعهدانه و یا با اشتیاق (نقطه مقابل هیجان مثبت بوده و به معنای به کارگیری حداکثر نقاط قوت یا توانایی های خود برای روبرو شدن با چالش های زندگی است) و زندگی با معنا و هدف دار (شناخت و استفاده از نقاط قوت و توانمندی های خود برای تعلق داشتن و خدمت به چیزی والاتر از خود) که در روابط بین فردی و یا عاملی فراتر از وجود خودمان بهبود می یابد (سلیگمن، ۲۰۰۹).

افراد زمانی به زندگی خوشایند یا لذت بخش می رسند که بتوانند هیجان های مثبتی را در زندگی خود تجربه کنند. زندگی زمانی متعهدانه احساس می شود که فرد در حوزه های مختلف زندگی از جمله کار و تربیت فرزندان عمیقاً درگیر شود. زندگی با معنا مستلزم استفاده از برترین توانمندی و توانایی ها برای خدمت به چیزی است که معتقدیم والاتر از ما می باشد. لذت زمانی اهمیت دارد که متعهد بودن و معنا هر دو در اختیار ما باشند (سلیگمن، ۲۰۰۲).

در روان شناسی مثبت گرا فرض بر این است که قابلیت هایی در انسان وجود دارد که به عنوان سپری در برابر بیماری های روانی عمل می کنند (سلیگمن، ۲۰۰۲). هدف روان شناسان مثبت گرا فقط درمان و پیشگیری از اختلالات نیست بلکه ارتقای سطح سلامتی و پیدا نمودن روش هایی است که افراد با استفاده از آن می توانند احساس شادی بیشتری کنند. برای سلامت روانی نه تنها باید به سمت پیشگیری و درمان رفت، بلکه باید به ارتقای سطح سلامتی توجه نمود. در این راستا روان شناسان مثبت گرا به تدوین و بررسی ابعاد مختلف بهزیستی روان شناختی (مانند داشتن هدف در زندگی و باورهایی که به زندگی معنا می دهد) و اجتماعی (مانند داشتن نگرش مثبت نسبت به دیگران و احساس اینکه فرد می تواند چیز ارزشمندی به جامعه ارائه کند) پرداخته اند. زیرا تصور بر این است که رشد مثبت فرد در این ابعاد موجب شادی می شود (شهیدی، ۱۳۹۴). هنگامی که کودکان با مهارت های سازنده ای آشنا شده و چگونگی به کارگیری آن را فراگیرند، در برخورد با موقعیت های مختلف در نوجوانی و بزرگسالی، می توانند بهتر فکر کرده و همچنین بهتر تصمیم بگیرند. این موضوع باعث می شود که نقش خود را موثر دانسته، احساس کنترل و تسلط بر افکار، موقعیت و شرایط را پیدا کنند. زمانی که کودکان این حس را

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: e.baheiraei@mail.sbu.ac.ir

داشته باشند، به این دلیل که می‌دانند خود در اوضاع نقش دارند، آرامش و عزت نفس پیدا کرده و عملکردشان بهبود می‌یابد. به گونه ای که حتی اگر با ناکامی مواجه شوند، به صورتی منطقی و موثر برخورد کرده و حل مسئله می‌کنند (چم زاده قنواتی، ۱۳۹۳).

در سراسر جهان شیوع بالای افسردگی در افراد جوان، افزایش ناچیز رضایت از زندگی و تأثیر فزاینده‌ای که بین یادگیری و هیجان مثبت وجود دارد نشان دهنده ضرورت آموختن مهارت‌های لازم شاد بودن در مدارس است. شواهد زیادی نشان می‌دهند که مواردی مانند هیجان مثبت می‌تواند به کودکان در مدارس آموزش داده شود. با توجه به دلایل یادآوری شده (شیوع گسترده افسردگی و افزایش بسیار ناچیز شادی و تأثیر فزاینده شادی بر یادگیری)، آموزش ذهن و عواطف مثبت در مدارس ضروری است. آموزش مثبت‌گرایی، توجه و فکر خلاق و جامع‌نگر را در کودکان دانش آموز بهبود می‌بخشد. از آنجا که کودکان بیشترین زمان روز یا بیداری خود را در مدارس می‌گذرانند، تعاملات و تجربیات روزمره آنها با معلمان، همسالان و سایر افراد در مدرسه مهم بوده و مدارس مکان بسیار خوبی برای برنامه بهزیستی است (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹). دوران دبستان، در یادگیری کودکان برای مسائل مختلف اهمیت حیاتی دارد. اساس فراگیری و آموزش پذیری در این سنین می‌باشد.

بنابراین با توجه به نقش شادی پایدار در بهداشت روانی افراد، به خصوص گروه سنی دبستان، تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادی کودکان که برای اولین بار در ایران در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته است ضروری است و می‌تواند به عنوان راهکاری نو در پیشگیری از آسیب‌های روانی کودکان مورد توجه قرار گیرد. از این رو هدف مطالعه حاضر، بررسی تأثیر بسته آموزشی مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادی دانش آموزان است.

روش

شرکت کنندگان

این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه مورد پژوهش کلیه دانش آموزان دبستان های دخترانه شهر تهران و روش نمونه گیری به صورت در دسترس بود. بدین ترتیب که در یک منطقه جغرافیایی شهر تهران از بین مناطق آموزش و پرورش یک منطقه انتخاب و از بین فهرست مدارس دخترانه آن منطقه، دو مدرسه واز هر مدرسه بر اساس حجم نمونه کلاس ها دانش آموزان به صورت تصادفی انتخاب شدند. بعد از انتخاب ۶۰ نفر، با استفاده از روش انتساب تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰) واگذار شدند. در ابتدا پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و سپس برای گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش "مهارت های مثبت اندیشی برای کودکان" اجرا شد ولی گروه کنترل هیچ مداخله مثبت اندیشی دریافت نکرد. در پایان از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

ابزار

۱) مقیاس چهره ها: این مقیاس یک گویه (به طور کلی، معمولاً احساس شما چگونه است؟) با هفت گزینه دارد (هفت تصویر آدمک خیلی غمگین تا خیلی شاد) که به صورت افقی مرتب شده اند و احساس کودک را با حالت های مختلف صورت نشان می دهد. از کودک در مورد احساس او پرسیده می شود و کودک پاسخی را که بیانگر احساس اوست از خیلی غمگین (نمره ۱) تا خیلی شاد (نمره ۷) انتخاب می کند. اعتبار و پایایی این مقیاس در مطالعات مختلف رضایت بخش بوده و به طور وسیعی مورد استفاده قرار گرفته است (هلدر، کلن و ولس، ۲۰۱۰). در ایران ضریب پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی ۸۲ / ۰ محاسبه شده است (فیروزی و رحیمیان بوگر، ۱۳۹۳).

۲) مقیاس شادی ذهنی: این مقیاس شامل چهار سؤال با طیف لیکرت هفت گزینه ای (از نمره ۱ کمتر شاد تا نمره ۷ خیلی شاد برای هر سوال) است که از ۴ تا ۲۸ نمره گذاری می شود. بدین ترتیب که نمره ۴ نشان دهنده کمترین میزان شادی و نمره ۲۸ نشان دهنده بیشترین میزان شادی است. در ایران ضریب پایایی این مقیاس در یک مطالعه اخیر که توسط آقابابایی و همکاران در سال ۲۰۱۶ انجام شد ۰/۷۹ گزارش گردید.

۳) پروتکل آموزش مهارت های مثبت اندیشی برای کودکان: این پروتکل در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای برای گروه آزمایش اجرا شد. خلاصه پروتکل بدین شرح هست: بسته آموزشی مهارت های مثبت اندیشی: در این پژوهش محتوای آموزش بر اساس کتاب آموزشی "من و اندیشه هایم: آموزش مهارت های مثبت اندیشی برای کودکان" (چم زاده قنواتی، ۱۳۹۳) بود. این مهارت ها بر اساس مفاهیم و اصول روان شناسی مثبت طراحی شده است. در آموزش کلیه مهارت های فوق الذکر در کتاب از تمرین های کلاسی، کاربرگ، بارش فکری، فعالیت های گروهی و بازی های نقش استفاده شده است، تا یادگیری فعال، مبتنی بر تجربه و خودکارآمدی اتفاق افتاده و هر دانش آموز خود با مشارکت در فعالیت ها، استقلال عمل شخصی را نیز فرا گیرد.

شیوه اجرا

بعد از انتخاب ۶۰ نفر، با استفاده از روش انتساب تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰) واگذار شدند. در ابتدا پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و سپس برای گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای، آموزش "مهارت‌های مثبت اندیشی برای کودکان" اجرا شد ولی گروه کنترل هیچ مداخله مثبت اندیشی دریافت نکرد. این محتوی آموزشی در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای به دانش آموزان ارائه شد. معیارهای ورود به این پژوهش عبارت بود؛ دانش آموزان دختر سن ۹-۱۱ سال، نداشتن مشکل خاص روانی، در صورت عدم تکمیل مطالعه و یا سه جلسه غیبت و اتفاقات غیر قابل پیش بینی مانند فوت یکی از اعضای خانواده. در پایان از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و داده‌های به دست آمده تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج

دانش آموزان شرکت کننده در این پژوهش دختران دبستانی با دامنه سنی ۹ تا ۱۱ سال بودند. میانگین و انحراف استاندارد سنی در گروه آزمایش $10 \pm 0/83$ و در گروه کنترل $10/03 \pm 0/85$ بود و بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت آماری معناداری مشاهده نشد ($P \geq 0/05$). اطلاعات توصیفی (شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد) نمرات شادی بر اساس دو مقیاس چهره‌ها و شادی ذهنی پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه در جدول شماره ۱ ارائه شده است. همان گونه که در این جدول مشاهده می‌گردد میانگین نمرات شادی در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در مقایسه با گروه کنترل افزایش داشته است.

جدول ۱

میانگین و انحراف معیار نمرات شادی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
شادی براساس مقیاس چهره‌ها	آزمایش	۴/۰۳	۱/۳۵	۵/۱۰	۱/۲۶
	کنترل	۴/۰۷	۱/۲۸	۴/۱۳	۱/۴۵
شادی براساس مقیاس شادی ذهنی	آزمایش	۱۸/۸۷	۱/۵۹	۲۱/۱۷	۱/۲۸
	کنترل	۱۸/۷۳	۱/۹۴	۱۸/۹۰	۱/۶۶

به منظور بررسی تأثیر مداخله از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد و اندازه‌های بدست آمده در پیش آزمون به عنوان کواریانس در نظر گرفته شد و نمرات پس آزمون بعد از تعدیل با هم مقایسه شدند. نتایج نشان داد که نمرات شادی بر اساس دو مقیاس چهره‌ها و شادی ذهنی در پس آزمون به طور معناداری نسبت به پیش آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است (جدول ۲). با توجه به نتایج بدست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش بسته مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش شادی دانش آموزان دختر تأثیر دارد. پیش فرض‌های اصلی آزمون تحلیل کواریانس شامل نرمال بودن توزیع پراکندگی متغیر وابسته با آزمون شاپیرو-ویلک و همسانی واریانس‌ها با آزمون لوین تأیید شدند. همچنین برای بررسی پیش فرض همگنی خطوط رگرسیون تعامل بین گروه و پیش آزمون وارد تحلیل شد که شرط عدم معنادار بودن تعامل بین گروه و پیش آزمون برقرار بود.

جدول ۲

نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش شادی بر اساس مقیاس چهره‌ها و شادی ذهنی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزورات
شادی براساس مقیاس چهره‌ها	گروه	۱۴/۷۶	۱	۱۴/۷۶	۱۷/۳۹	< ۰/۰۰۱	۰/۲۳
	خطا	۴۸/۳۹	۵۷	۰/۸۴			
شادی براساس مقیاس شادی ذهنی	گروه	۷۴/۵۶	۱	۷۴/۵۶	۳۶/۶۸	< ۰/۰۰۱	۰/۳۹
	خطا	۱۱۵/۸۴	۵۷	۲/۰۳			

بحث

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادی دانش‌آموزان دختر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل موجب افزایش شادی شده است. نتایج این پژوهش با نتایج به دست آمده از تحقیقات دیگر همسو بوده است. تحقیقات مداخله‌ای مثبت‌نگر انجام شده در مدارس نشان دهنده فواید و تاثیر مثبت این گونه مداخلات در ارتقای سلامت روان و بهزیستی دانش‌آموزان می‌باشد در یک متاآنالیز با بررسی ۵۱ مورد مطالعه انجام شده نشان داد مداخلات مثبت‌نگری علائم افسردگی را کاهش و بهزیستی و سلامت را افزایش می‌دهند. این بررسی همچنین نشان داد افرادی که فعالیت‌های مثبت انجام می‌دهند به طور قابل توجهی شادترند (سین و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۹).

در پژوهشی که توسط سلیگمن و همکارانش (۲۰۰۹) انجام شد تاثیر آموزش‌های درمان مثبت‌گرا بر افزایش شادی، احساس مثبت، زندگی معنادار و متعهدانه گزارش شد. در مطالعه‌ای دیگر توسط سلیگمن (۲۰۰۲) در خصوص مثبت‌درمانی گروهی، آزمون‌هایی برای سنجش علائم افسردگی و رضایت از زندگی و شادی بیشتر به کار گرفته شد. نتایج حاصل نشان داد گروهی که مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا را دریافت کرده بودند حتی تا یکسال بعد از اتمام جلسات، نمرات پایین‌تری در آزمون افسردگی بک داشتند و این در حالی بود که گروه کنترل همچنان از نظر علائم افسردگی در دامنه خفیف تا متوسط بودند.

مطالعه‌ای در زمینه بررسی اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر شادی کودکان در ایران یافت نشد، اما پژوهش‌های مختلفی در زمینه مداخلات مثبت‌نگری در ایران انجام شده است. پناهی و همکاران (۲۰۱۶) تاثیر مهارت‌های مثبت اندیشی را بر شادی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر شیروان گزارش نمودند. در مطالعه‌ای در شهر همدان مهارت‌های مثبت اندیشی در دانشجویان دختر موجب افزایش شادی و کاهش اضطراب آن‌ها گردید (افشاری معاصر، ۲۰۱۶).

نتایج تحقیق حاضر می‌تواند به عنوان یک مطالعه مقدماتی برای تحقیقات بعدی توسط پژوهشگران در کشور باشد. و با توجه به فرهنگ و بستر اجتماعی کشورمان برای تصمیم‌گیری بهتر برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران آموزشی در سطوح مختلف مورد استفاده قرار گیرد. همچنین این مطالعه می‌تواند گام موثری برای شروع این گونه برنامه‌ها توسط برنامه‌ریزان و سیاستگذاران آموزشی باشد. آموزش‌های مثبت می‌تواند برای گنجاندن احتمالی در محتوای درسی دانش‌آموزان مدارس توسط مسئولین مربوطه در آموزش و پرورش نیز مورد توجه و بررسی قرار گیرد. در خاتمه پیشنهاد می‌شود تا در تحقیقات بعدی اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادی پسران و گروه‌های سنی دیگر بررسی گردد.

منابع

- چم زاده قنوتی م. (۱۳۹۳). *من و اندیشه‌هایم: آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی برای کودکان*. نشر پویش اندیشه. شهیدی، ش. (۱۳۹۴). *روانشناسی شادی: آشنایی با آخرین نظریه‌ها و پژوهش‌های علمی*، چاپ دوم. تهران: نشر قطره.
- فیروزی، م، رحیمیان بوگر، ا. (۲۰۱۴). اعتبار و پایایی مقیاس ترسیمی سرزندگی کودکان ۶ تا ۱۲ سال. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۶ (۶۳)، ۲۵۲-۲۶۰.
- Afshari Moaser, Z. (2016). Effectiveness of positive thinking skills Training on Hamedan Students Anxiety and Happiness. *Specialty Journal of Psychology and Management*, 2 (3), 72-79.
- Aghababaei, N., Sohrabi, F., Eskandari, H., Borjali, A., Farrokhi, N., & Chen, Z. J. (2016). Predicting subjective well-being by religious and scientific attitudes with hope, purpose in life, and death anxiety as mediators. *Personality and Individual Differences*, 90, 93-98.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11 (2), 131-150.
- Panahi M. et al. (2016). Impacts of positive thinking skills up on happiness and performance of first level high school girls of Shirvan, *International Academic Journal of Innovative Research*, 3(6), 1-8.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Ernest, R. M., Gillham, J., Peivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- 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(5), 467–487.

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی

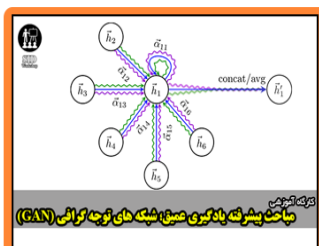


عضویت در
خبرنامه



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی