

مقایسه مثبت‌اندیشی و بدبینی تحصیلی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان  
پسر ابتدایی روستای چهچکور شهرستان بندرعباس

معصومه محمدی\*

زهرا رحیمی\*\*

مریم دهباشی\*\*\*

اسحاق آرمات\*\*\*\*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی خوش بینی و بدبینی تحصیلی بر میزان پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان صورت گرفته است. پژوهش حاضر از نوع یک طرح همبستگی توصیفی است. که میزان همبستگی بین دو متغیر، یکی مستقل (خوش بینی تحصیلی) و دیگری وابسته (عملکرد تحصیلی)، بررسی و سنجیده می‌شود. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان پسر ابتدایی روستای چهچکور شهرستان بندرعباس تشکیل داده اند. تعداد آنها ۴۰۰ نفر بودند که با استفاده از فرمول کوکران، تعداد ۱۹۶ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شده و با حذف ۳۰ درصد از آنها در نهایت تعداد ۱۴۰ نفر به عنوان نمونه آماری نهایی انتخاب شدند. برای اجرای پژوهش پرسشنامه‌های خوش بینی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در بین دانش‌آموزان توزیع شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه خوش بینی تحصیلی اسچنن-موران (۲۰۱۳) و پرسشنامه عملکرد

\*آموزگار پایه اول و دوم روستای چهچکور شهرستان بندرعباس

\*\*آموزگار پایه اول و دوم روستای چهچکور شهرستان بندرعباس

\*\*\*آموزگار پایه اول و دوم روستای چهچکور شهرستان بندرعباس

\*\*\*\*آموزگار پایه اول و دوم روستای چهچکور شهرستان بندرعباس

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۴



تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری همبستگی و با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۶ مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت. نتایج نشان از تأثیر مستقیم و قوی خوش بینی تحصیلی دانش‌آموزان بر افزایش عملکرد و پیشرفت تحصیلی بود.

**کلمات کلیدی:** خوش بینی تحصیلی، عملکرد تحصیلی، پیشرفت تحصیلی

#### مقدمه

تعاریف مختلفی برای بدبینی وجود دارد. به طور خلاصه ادراک منفی و دل‌سرد کننده، ناامید و مأیوس از وقایع و اتفاقات؛ منفعل بودن و به دنبال مقصر گشتن، تصویر سازی طولانی مدت و غیرواقع بینانه از شکست، اعتماد به نفس پایین همراه با گفتگوی درونی یا بیرونی منفی که اوضاع را بدتر هم می‌کند. خوش بینی دقیقاً نقطه مقابل بدبینی است. افراد خوش بین از موقعیت‌های سخت برای توانمند شدن در مقابله با مشکلات و حل آنها استفاده می‌کنند. متأسفانه خوش بینی همیشه برای حل مشکلات کافی نیست. اما تفاوت در اینجاست که فرد خوش بین هنگام مواجهه با شکست آن را موقتی در نظر گرفته و ناتوانی‌اش را بابت چنین شرایط و موقعیتی، مقطعی می‌داند و آنرا به همه مسائل تعمیم نمی‌دهد.

در این دوره از دانش و پیشرفت، تحصیل به عنوان اولین گام برای فعالیت‌های تمامی افراد مورد توجه قرار می‌گیرد. سال‌های تحصیل و یادگیری نقش بسیار مهمی در زندگی هر فرد ایفا می‌کند به طوریکه با توجه به دیدگاه‌های مختلف مورد مطالعه و به عنوان ملاک سنجش عملکرد تحصیلی و میزان کسب موفقیت و پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان مد نظر قرار می‌گیرد (سیف، ۱۳۹۲). در پژوهشی منظور از عملکرد تحصیلی تلاشها و کوششهای فرد در رابطه با فعالیت‌های آموزش رسمی است (پورطاهری، زاندوانیان نائینی و رحیمی، ۱۳۹۳) و به طور معمول معدل نیمسال اول تحصیلی یادگیرندگان به عنوان ملاک پیشرفت در نظر گرفته شده است. دستیابی به سطح قابل قبولی از عملکرد تحصیلی و یادگیری و به طبع آن کسب موفقیت و پیشرفت تحصیلی، از مشغله‌های ذهنی اساسی یادگیرندگان و از عوامل مهم و تبیین کننده رشد شخصیت است (سیف، ۱۳۹۵). ویژگی‌های شخصیت اطلاعات مفیدی درباره این که فرد چه راهکارهایی را انجام خواهد داد فراهم می‌کند



(بریت ویت و کور<sup>۱</sup> ۲۰۱۶). پژوهش‌های گوناگون نشان دادند که انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان را می‌توان با بهره‌گیری از راهبردهایی افزایش داد. آموزش مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی می‌تواند در حل بسیاری از مسائل و مشکلات ناشی از منبع کنترل به انسان‌ها کمک کند و نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی انسان را قادر می‌سازد تا زندگی پر نشاطی برای خود به ارمغان آورد (ملک‌محمدی، ۱۳۹۳). آن‌طور که مارتین سلیگمن پدر روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌گوید: این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانیها و ضعفهای بشری، روی توانایی‌های انسان متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی مانند شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی. اگرچه همان‌طور که مارتین سلیگمن می‌گوید، می‌شود ریشه روان‌شناسی مثبت‌نگر را در اظهارات روان‌شناسان قرن بیستم هم دید، اما نخستین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد «سلیگمن» بود. پیش از او روان‌شناسان انسان‌گرایی مانند راجرز و مازلو هم کم و بیش چنین دیدی به انسان‌ها داشتند (سلیگمن ۲۰۰۰؛ ترجمه داورپناه ۱، ۳۸۳). دانش‌آموز با جهت‌گیری خوشبینانه به آینده، موقعیت‌های استرس‌زا را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از توانایی‌هایش برای گذراندن مشکلات دارد. افراد خوشبین در مواجهه با رویدادهای استرس‌آمیز از خود ثبات و اطمینان نشان می‌دهند و تمایل دارند در مورد آینده، احتمالات مثبت را در نظر بگیرند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار برای مواجهه با مشکلات استفاده نمایند. در نتیجه به این نظر می‌رسد که خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری افراد با موقعیت‌های فشارزا ایفا می‌کند (بریست، شایر و کارور ۲۰۰۲). به تازگی علم روان‌شناسی به بررسی موضوعات و پدیده‌های جدید پرداخته است و حرف‌هایی تازه برای گفتن در این زمینه‌ها دارد. پیدایش گرایش جدید مانند روان‌شناسی سلامت و مثبت‌نگر شاهی بر این ادعاست (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). سلیگمن و همکاران (۱۹۹۶) معتقدند که افراد خوشبین زمانی که با بدبختی و مشکلات مواجه می‌شوند به نظر می‌رسد که شکست و ناکامی را نقص و اشتباه خودشان نمی‌دانند و با مقاومت و ایستادگی کافی و انگیزش بر شرایط پیروز و غالب می‌شوند. موسوی نسب و تقوی

<sup>۱</sup> Braithwaite, R., & Corr, P. J.

<sup>۲</sup> Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S.



(۱۳۸۵) در تحقیق خود دریافتند که افراد خوش بین دارای حالت اطمینان هستند و پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند، حتی اگر پیشرفت سخت یا شرایط نابسامان باشد. خوش‌بین‌ها بر این باورند که ناملایمات را می‌توان به شیوه‌ای موفقیت‌آمیز اداره کرد، اما بدبین‌ها انتظار بدبختی دارند. این ویژگی‌ها سبب می‌شود که افراد مثبت‌نگر به خوبی بتوانند با مشکلات به شیوه مؤثر و کارآمد روبه‌رو شوند و نگذارند که بنیان‌های زندگی به دلیل مشکلات سست شوند (به نقل از ملک محمدی، ۱۳۹۳). جیسر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که روانشناسی مثبت با تاکید بر احساسات مثبت و نقاط قوت، به جای توجه به مشکلات، ممکن است به نوجوانان مبتلا به یک بیماری مزمن در زندگی سودمند باشد. همچنین نتایج تحقیقات میلر و رالینیک<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که داشتن تفکرات مثبت و انگیزش می‌تواند در دستیابی به اهداف و برنامه‌های افراد مؤثر باشد. نتایج پژوهش چراغیان (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگران دانش‌آموزان اثربخش است. نتایج پژوهش میرزایی فندخت (۱۳۹۳) نیز نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن (خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی) مؤثر است. از این رو، در این پژوهش تلاش پژوهشگر بر این است تا تأثیر میزان خوش‌بینی و بدبینی تحصیلی دانش‌آموزان را بر میزان پیشرفت و عملکرد دانش‌آموزان پسر ابتدایی مورد بررسی قرار دهد. حال پرسش اساسی این است که آیا خوش‌بینی و بدبینی دانش‌آموزان نسبت به تحصیل می‌تواند بر میزان پیشرفت و عملکرد تحصیلی آنان تأثیر بگذارد یا نه؟

## ۲- مواد و روش تحقیق:

روش پژوهش حاضر از نوع یک طرح همبستگی توصیفی بود، در این تحقیق یک متغیر مستقل و یک متغیر وابسته وجود دارد. متغیر مستقل، خوش‌بینی و بدبینی تحصیلی دانش‌آموزان و متغیر وابسته، پیشرفت و عملکرد تحصیلی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان پسر

<sup>۱</sup> Jaser, S. S., Patel, N., Rothman, R. L., Choi, L., & Whittemore, R.

<sup>۲</sup> Miller, W. R., & Rollnick, S.



ابتدایی روستای چهچکور شهرستان بندرعباس تشکیل می‌دهند. که تعداد جامعه آماری پژوهش حاضر ۴۰۰ دانش آموز می‌باشد. از بین آنها تعداد ۱۴۰ نفر با استفاده از فرمول کوکران به عنوان نمونه آماری انتخاب گردید. برای گردآوری داده‌ها از دو روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده شد. در روش میدانی از ابزار پرسشنامه استفاده شد که پرسشنامه‌ها شامل، پرسشنامه خوش بینی تحصیلی اسپچن-موران (۲۰۱۳) و پرسشنامه استاندارد عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) می‌باشد.

۱- پرسشنامه خوش بینی تحصیلی اسپچن-موران (۲۰۱۳) شامل ۲۸ گویه و هدف آن بررسی میزان خوش بینی و بدبینی تحصیلی در بین دانش آموزان می‌باشد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم شده است. این پرسشنامه با ۲۸ سوال، ۳ حوزه (خرده مقیاس) مربوط به خوش بینی تحصیلی (اعتماد دانش آموزان به معلمان، تاکید تحصیلی و یگانگی مدرسه) دانش آموزان را مورد بررسی قرار می‌دهد. خرده مقیاس اعتماد دانش آموزان به معلمان شامل ۱۰ گویه، تاکید تحصیلی ۸ گویه و یگانگی مدرسه ۱۰ گویه می‌باشد. چنانچه نمرات پرسشنامه بین ۵۶-۲۸ باشد میزان خوش بینی تحصیلی ضعیف بوده و اگر نمرات پرسشنامه بین ۸۴-۵۶ باشد خوش بینی در سطح متوسطی قرار داشته و نمرات بالای ۸۴ ملاک خوش بینی بسیار خوب می‌باشد. از آنجا که قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارتست از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۳) با آزمون الفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمده است.

۲- پرسشنامه استاندارد عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) دارای ۴۸ سوال ۵ گزینه ای بر اساس مقیاس لیکرت از خیلی کم تا خیلی زیاد با نمره دهی یک تا پنج است. هدف این پرسشنامه، سنجش میزان عملکرد و پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان است. این پرسشنامه قادر است با ۴۸ سوال، پنج حوزه (خرده مقیاس) مربوط به عملکرد تحصیلی دانش آموزان (خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش) را اندازه گیری نماید. خرده مقیاس خودکارآمدی شامل ۱۵ گویه، تأثیرات هیجانی شامل ۸ گویه، برنامه ریزی ۱۰ گویه، فقدان کنترل پیامد ۵ گویه و انگیزش ۱ گویه می‌باشد.



به هر یک از این عامل‌ها نمره‌ای اختصاص یافته است که به ترتیب ۵ و ۴ و ۳ و ۲ و ۱ می‌باشد و بر این اساس نمره‌ی کمتر از ۵۳ نشان دهنده‌ی خودکارآمدی ضعیف و نمره بالاتر از ۸۵ نشان دهنده‌ی خودکارآمدی قوی می‌باشد. نمره کمتر از ۲۸ بیانگر تأثیرات هیجانی ضعیف و نمره‌ی ۵۳ به بالا بیانگر تأثیرات هیجانی قوی می‌باشد. نمره‌ی کمتر از ۱۱ بیانگر برنامه‌ریزی ضعیف و نمره‌ی بالاتر از ۲۳ بیانگر برنامه‌ریزی قوی می‌باشد. نمره‌ی کمتر از ۶ بیانگر کنترل پیامد ضعیف و نمره‌ی بالاتر از ۱۳ بیانگر فقدان کنترل پیامد قوی می‌باشد. نمره‌ی کمتر از ۱۴ بیانگر انگیزش ضعیف و نمره‌ی بالاتر از ۲۴ بیانگر انگیزش قوی می‌باشد. نمره‌ی بین ۱۲۰-۴۸ بیانگر عملکرد تحصیلی ضعیف، نمره‌ی بین ۱۴۴-۱۲۰ بیانگر عملکرد تحصیلی متوسط و نمره‌ی بالاتر از ۱۴۴ بیانگر عملکرد تحصیلی قوی می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری سوالات ۸، ۲۳، ۲۶ و ۳۶ به صورت معکوس بوده و سوال ۷ نمره نمی‌گیرد. پایایی این پرسشنامه توسط پژوهشگران مختلف برآورد شده است (قلناش و همکاران، ۱۳۸۳) و ضریب الفای کرونباخ آن ۰/۸۴ گزارش شده است.

برای اجرای پرسشنامه ابتدا از اداره آموزش و پرورش شهرستان بندرعباس مجوز دریافت شد و اعضای نمونه آماری پرسشنامه خوش بینی تحصیلی اسچنن - موران (۲۰۱۳) را دریافت و بعد از امتحانات نوبت اول، پرسشنامه استاندارد عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) را تکمیل و در نهایت تعداد ۱۴۰ پرسشنامه توسط افراد نمونه آماری تکمیل شد. سرانجام به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از پرسشنامه‌های جمع‌آوری شده که از مقیاس لیکرت پنج‌گزینه‌ای استخراج گردیده است، از روشهای آمار توصیفی (به منظور برآورد توزیع فراوانی، محاسبه میانگین، میانه، دامنه تغییرات، انحراف استاندارد، خطای استاندارد میانگین و واریانس) و آمار استنباطی (آزمون همبستگی) استفاده شده است. با توجه به اینکه در مقیاس لیکرت اندازه‌گیری پاسخها به صورت کیفی است لذا برای تبدیل آنها به پاسخهای کمی از گزینه‌های اعداد ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ استفاده شده است. همچنین در سطح استنباطی از آزمون همبستگی با استفاده از نرم‌افزار ۲۶ SPSS استفاده شد.



## یافته‌ها

## یافته‌های توصیفی و استنباطی

در این پژوهش بعد از مشارکت ۱۴۰ نفر از دانش آموزان، میانگین، انحراف استاندارد، خطای استاندارد میانگین و واریانس متغیر پژوهش (خوش‌بینی تحصیلی) در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی خرده مقیاس‌های پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
اعتماد دانش آموز	۱۴۰	۲۷/۷۵	۰/۸۳	۹/۸۱	۹۶/۱۵
تاکید تحصیلی	۱۴۰	۲۱/۷۳	۰/۴۳	۵/۱۴	۲۶/۴۰
یگانگی مدرسه	۱۴۰	۲۷/۵۵	۰/۵۵	۶/۵۲	۴۲/۵۶
خوش‌بینی تحصیلی	۱۴۰	۵۸/۶۶	۱/۴۱	۱۶/۶۶	۲۷۷/۵۶

همانطور که داده‌های جدول ۱ نشان می‌دهد از بین مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی، میانگین مولفه‌های اعتماد دانش آموز و یگانگی مدرسه، با یکدیگر مساوی و مولفه تاکید تحصیلی کمترین میانگین را به خود اختصاص داده است. همچنین میزان انحراف استاندارد مولفه اعتماد دانش آموز بالاترین مقدار و مولفه تاکید تحصیلی از کمترین مقدار انحراف استاندارد برخوردار می‌باشد. با توجه به نمرات میانگین پرسشنامه، میزان خوش‌بینی تحصیلی دانش آموزان در حد ضعیف می‌باشد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی خرده مقیاس‌های پرسشنامه عملکرد تحصیلی

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
خودکارآمدی	۱۴۰	۴۲/۴۷	۱/۰۴	۱۲/۳۲	۱۵۱/۹۱



۱۳۷/۵۶	۱۱/۷۳	۰/۹۹	۲۰/۸۱	۱۴۰	تأثیرات هیجانی
۷۸/۰۶	۸/۸۳	۰/۷۵	۲۷/۱۹	۱۴۰	برنامه ریزی
۲/۳۱	۱/۵۲	۰/۱۲۸	۹/۷۱	۱۴۰	فقدان کنترل پیامد
۳۰/۲۲	۵/۴۹	۰/۴۶۴	۲۷/۶۷	۱۴۰	انگیزش
۱۰۰۳/۱۸	۳۱/۶۷	۲/۶۷	۱۰۵/۷۳	۱۴۰	عملکرد تحصیلی

همانطور که داده‌های جدول ۲ نشان می‌دهد از بین مولفه‌های عملکرد تحصیلی، مولفه خودکارآمدی بیشترین میانگین و فقدان کنترل پیامد کمترین میانگین را به خود اختصاص داده است. همچنین میزان انحراف استاندارد خودکارآمدی بیشترین مقدار و فقدان کنترل پیامد کمترین انحراف استاندارد را دارد. و با توجه به نمرات میانگین پرسشنامه، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ضعیف گزارش شد.

جدول ۳. مقایسه ضریب پیرسون (همبستگی) دو متغیر خوش بینی تحصیلی و عملکرد تحصیلی

دانش‌آموزان

متغیرهای پژوهش	ضریب پیرسون	کوواریانس
خوش بینی تحصیلی	۰/۸۷۵	۴۶۱/۹۶۱
عملکرد تحصیلی	۱	۱۰۰۳/۱۸۸

با توجه به مقادیر ضریب پیرسون مشاهده شده در جدول ۳، از آنجا که این ضریب در متغیر خوش بینی تحصیلی، مثبت و به عدد ۱ نزدیک و برای متغیر عملکرد تحصیلی مساوی با عدد ۱ می‌باشد، می‌توان نتیجه گرفت که بین این دو متغیر همبستگی از نوع مستقیم و قوی وجود دارد. بنابراین چنین تفسیر می‌شود که دانش‌آموزانی که نسبت به تحصیل از دیدگاه مثبتی برخوردار بودند بعد از برگزاری آزمون‌های تحصیلی از عملکرد بالایی برخوردار بوده در صورتیکه دانش‌آموزانی که درصد پایینی از خوش بینی تحصیلی دارند از عملکرد پایینی برخوردار هستند.





### نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خوش بینی تحصیلی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر معنی داری دارد. به طوریکه خوش بینی تحصیلی باعث افزایش عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و بدینی تحصیلی موجب کاهش عملکرد دانش آموزان می گردد. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش های انجام شده توسط باقری چاروک، بابایی آبراک، عاطفی، برخوردار و چراغیان همسو است. در تبیین یافته های مرتبط با این پژوهش و سایر پژوهش های انجام یافته می توان بیان کرد که پژوهشگران بر اساس یافته های خود گزارش کرده اند که مثبت اندیشی می تواند بر زندگی افراد به طور عام و انگیزش و بالتبع آن عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبت بگذارد. ملک محمدی (۱۳۹۳) در مطالعه ای با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شفافیت ارتباط زناشویی، رضایت مندی زناشویی و رابطه ولی فرزندی در مادران مراجعه کننده به خانه سلامت منطقه ۱ شهر تهران، نشان داد که آموزش مهارت های خوش بینی و مثبت اندیشی می تواند در حل بسیاری از مسائل و مشکلات ناشی از منبع کنترل به انسان ها کمک کند و نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی انسان را قادر می سازد تا زندگی پر نشاطی برای خود به ارمغان آورد. همچنین پور طاهری و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان رابطه فرا حافظه با عملکرد تحصیلی کیفی و کمی دانشجویان، نشان دادند که ابعاد فراحافظه بینی پیش کننده عملکرد تحصیلی کیفی هستند. در بین این ابعاد، رضایت از حافظه، مؤلفه های خود کارآمدی، برنامه ریزی و انگیزش را به صورت مثبت و مؤلفه های تأثیرات هیجانی و فقدان کنترل پیامد را به صورت منفی پیش بینی کرده توانایی ادراک شده حافظه، تنها مؤلفه انگیزش را به صورت مثبت پیش بینی می کند. در رابطه با عملکرد تحصیلی کمی، نتایج نشان داد که مؤلفه های فراحافظه کننده بینی پیش کننده عملکرد تحصیلی کمی نیستند. البته این مطلب با پژوهش بورکوسکی<sup>۱</sup> (۱۹۸۷)، راوسو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) و راولند<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) که مبتنی بر این نتیجه هستند که اندازه های فراحافظه با معدل دوره ی تحصیلی و میانگین نقطه ای نمرات همبسته

<sup>۱</sup> Carr, M., & Borkowski, J. G.

<sup>۲</sup> Rawson, K. A., Dunlosky, J., & McDonald, S. L.

<sup>۳</sup> Rowland, P. S.



بوده و آن را بهبود می‌بخشد، همسو می‌باشد. همچنین باقری چاروک و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان تأثیر خودتعیین‌گری، سازگاری تحصیلی و مثبت‌اندیشی بر عملکرد تحصیلی با میانجیگری اهداف پیشرفت، نشان دادند که خودتعیین‌گری، سازگاری تحصیلی و مثبت‌اندیشی اثر مستقیم و معناداری بر عملکرد تحصیلی دارند. هم‌چنین در زمینه اثرات غیرمستقیم، مثبت‌اندیشی بیشترین اثر غیرمستقیم بر عملکرد تحصیلی را دارد. بابایی آبراک و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که خودتعیین‌گری، سازگاری تحصیلی و مثبت‌اندیشی اثر مستقیم و معناداری بر عملکرد تحصیلی دارند. هم‌چنین در زمینه اثرات غیرمستقیم، مثبت‌اندیشی بیشترین اثر غیرمستقیم بر عملکرد تحصیلی را داشته است. همچنین نتایج پژوهش چراغیان (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگر دانش‌آموزان اثربخش است. نتایج پژوهش میرزایی فندخت (۱۳۹۳) نیز نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن (خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی) مؤثر است. بنابراین به نظر می‌رسد که بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی‌سازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و از آنجا که مهم‌ترین هدف آموزش تحصیلی، افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد. یا به عبارتی دانش‌آموزان چقدر در رسیدن به اهداف دوره آموزشی خود موفق بوده‌اند، مدت‌مدتی است که متخصصان آموزش و پرورش، عملکرد تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن را مورد بررسی قرار داده و این موضوع سهم زیادی از پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است. با توجه به این نتایج که نشان می‌دهد مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی مثبت‌اندیشی است، اهمیت شیوه تفکر و نگرش و تأثیر آن بر تمام زمینه‌های زندگی از جمله تحصیل، نقش انجام پژوهش‌های بیشتری برای بررسی و ارزیابی مثبت‌اندیشی را برجسته‌تر می‌کند.

### قدردانی

در اینجا لازم می‌دانم از مسولان آموزش و پرورش شهرستان بندرعباس به جهت همکاری در این پژوهش و نیز سرکار خانم‌ها سید زینب ذاکری (مدیریت دبستان پسرانه معرفت) و رباب گردی



تختی (معاون دبستان معرفت)، که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

### مراجع

- سیف، علی اکبر، (۱۳۹۵)، روانشناسی پرورشی نوین، (ویرایش هفتم)، تهران؛ دوران.
- پور طاهری، ف، زندوانیان نائینی، ا، رحیمی، م، (۱۳۹۳)، رابطه فرا حافظه با عملکرد تحصیلی کیفی و کمی دانشجویان. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۶ (۲)، ۱۳۷-۱۵۷.
- باقری چاروک، آ، توحیدی، ا، و تجربه کار، م، (۱۳۹۸)، تأثیر خودتعیین گری، سازگاری تحصیلی، و مثبت اندیشی بر عملکرد تحصیلی با میانجیگری اهداف پیشرفت، پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۵ (۲)، ۶۵-۸۴.
- بابایی آبراک، آ، صفرزاده، سحر، (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سر زندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت گیری هدف پیشرفت دانش آموزان دختر با نشانگان افسردگی. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۱.
- عاطفی، م، (۱۳۹۸)، تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. ششمین کنفرانس ملی روانشناسی، علوم تربیتی و اجتماعی، بابل.
- برخوردار، ح، رفاهی، ژ، فرح بخش، ک، (۱۳۸۸)، اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزش پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت، فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱ (۳)، ۱۳۱-۱۴۴.
- ملک محمدی، آ، (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شفافیت ارتباط زناشویی، رضایت مندی زناشویی و رابطه ولی فرزندی در مادران مراجعه کننده به خانه سلامت منطقه ۱ شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران.



- سهرابی، ف، جوانبخش، ع، (۱۳۸۸)، اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر کنترل دانش‌آموزان دبیرستان شهر گرگان. نشریه روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳۷(۶)، ۶۸-۵۹.
- موسوی نسب، سیدمحمدحسین و تقوی، سیدمحمدرضا، (۱۳۸۵)، تأثیر ارزیابی استرس و راهبردهای رویارویی در سلامت روان. مجله پزشکی هرمزگان، ۱۱(۱)، ۸۲-۹۰.
- سلیگمن، مارتین ای، پی، (۲۰۰۰)، کودک خوش بین، (ترجمه فروزنده داورپناه، ۱۳۸۳)، تهران: نشر رشد.
- چراغیان، م، (۱۳۹۴)، بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگران در میان دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- میرزائی فندخت، ا، (۱۳۹۳)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهرستان زیرکوه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- قلتاش، ع، اوجی نژاد، ا، برزگر، م، (۱۳۸۹)، تأثیر آموزش راهبردهای فراشناخت بر عملکرد تحصیلی و خلاقیت دانش‌آموزان، فصلنامه روانشناسی تربیتی. سال اول. ۴.
- Braithwaite, R., & Corr, P. J. (۲۰۱۶). Hans Eysenck, *education and the experimental approach: A meta-analysis of academic capabilities in university students*. Personality and Individual Differences, ۱۰۳, ۱۶۳-۱۷۱. doi: ۱۰.۱۰۱۶/j.paid.۲۰۱۶.۰۳.۰۴۰
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (۲۰۰۲). *The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition*. Journal of Personality and Social Psychology, ۸۲(۱), ۱۰۲.
- Jaser, S. S., Patel, N., Rothman, R. L., Choi, L., & Whittemore, R. (۲۰۱۴). *A randomized pilot of a positive psychology intervention to*



*improve adherence in adolescents with type 1 diabetes. The Diabetes Educator*, ۴۰(۵), ۶۵۹-۶۶۷.

- Miller, W. R., & Rollnick, S. (۲۰۱۲). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York: Guilford Press.
- Carr, M., & Borkowski, J. G. (۱۹۸۷). *Metamemory in Gifted Children. Gifted Child Quarterly*, ۳۱, ۴۰-۴۴.
- Rawson, K. A., Dunlosky, J., & McDonald, S. L. (۲۰۰۲). *Influences of metamemory on performance predictions for text. The Quarterly Journal Of Experimental Psychology*, ۵۵a(۲), ۵۰۵ – ۵۲۴.
- Rowland, P. S. (۲۰۱۳). *What students know about their memory: metamemory and academic performance?* Western Psychological Association Convention.