



## بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد

فاطمه محمدپور فخرآبادی

نویسنده مسئول، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد می پردازد. شرکت کنندگان این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند و به روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر دانش آموز انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند، در ابتدا ۳۰ نفر نمونه به پرسشنامه های تغییر نگرش به تحصیل (اکبری، ۱۳۸۳) و خود پنداره راجرز (۲۰۰۷) به عنوان پیش آزمون پاسخ دادند و سپس بر روی گروه آزمایش بسته آموزشی شادکامی (۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای) اجرا شد و سپس برای بار دوم نمونه پژوهشی به پرسشنامه ها (پس آزمون) پاسخ دادند، نتایج تحلیل یافته ها نشان می دهد که بین گروه های آزمایش و کنترل در پس آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان با گروه کنترل در پیش آزمون در سطح  $p < 0/0001$  تفاوت معنی داری وجود دارد. و اندازه اثر نشان می دهد که تغییرات ایجاد شده در پس آزمون موجب افزایش آموزش تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان ناشی از جلسات آموزشی است. مقایسه میانگین های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد: آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد اثر بخش بوده است و جلسات آموزشی شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد تاثیر معناداری گذاشته است. لذا می توان گفت: جلسات آموزش شادکامی بر روی تغییر نگرش به تحصیل و خود پنداره ی دانش آموزان اثر بخش بود و پیشنهاد می گردد از بسته آموزش شادکامی بر روی سایر دانش آموزان و مقاطع تحصیلی اجرا گردد.

**واژگان کلیدی:** آموزش شادکامی، تغییر نگرش نسبت به تحصیل، خود پنداره



## مقدمه

خودپنداره، تصویری است که فرد از خود دارد. مهمتر از آن، هر فرد به خلق نظریه‌هایی درباره خود نیز دست می‌زند که بیانگر چگونگی رفتار به ریشه در نگاه نسبت به خود دارد (محبوبی و همکاران، ۱۳۹۸). به تعبیر روانشناسانه، توانایی فرد در شناخت خود و آگاهی از خود به عنوان موجودی متمایز را خودآگاهی و پاسخ به سوال من کیستم؟، همان چیزی است که خودپنداره نامیده می‌شود. هر چه پاسخ افراد به سوال من کیستم؟ دقیقتر باشد، فرد از توانایی خودآگاهی بیشتری برخوردار خواهد بود. چگونگی برداشتی که فرد از خود دارد، نقشی مهم و زیربنایی در احساس رضایت از زندگی دارد (ساعتچی، ۱۳۹۸). بنابراین، تقویت توانایی خودآگاهی و به تبع آن داشتن خودپنداره‌ای دقیق می‌تواند فرد را در جهت مقابله با مشکلات و حل آنها یاری دهد و لذا خودآگاهی دانش و ادراکی است که فرد از خود دارد. به عبارتی، خودآگاهی شامل شناخت فرد از خود است و توانایی داشتن خودآگاهی و افزایش آن به معنای آنست که فرد تصویری روشن از ویژگی‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، علائق و نیازهایش داشته باشد (آقابخشی و افشاری‌راد، ۱۳۹۶). خودآگاهی پیش‌نیاز دیگر مهارت‌های زندگی است زیرا افراد برخوردار از کارکرد سالم، دید دقیقی از خود دارند. بنابراین دانش آموزی که توانایی داشتن مهارت خود پنداره از خود را داشته باشد و نیازهای خود را بشناسد قادر خواهد بود که تغییر نگرش به تحصیل را در خود کنترل و تقویت نماید (اردبیلی، ۱۳۹۵). همچنین، نگرش یک جنبه‌ی مهم از زندگی عاطفی و احساسی فرد را تشکیل می‌دهد. افراد نسبت به اندیشه‌ها نظریه‌های خاصی دارند که ناشی از اطلاع از آنها، احساس نسبت به آنها و تمایل به انجام عملی در مورد آنهاست. این گونه نظرها غالباً تعیین‌کننده‌ی شیوه‌ی برخورد با آن اشیاء، افراد یا اندیشه‌هاست (طالب زادگان، ۱۳۹۸). در مباحث مربوط به یادگیری و عوامل مؤثر در آن، بحث آمادگی یادگیرنده برای یادگیری جدید از جمله مباحثی است که در آن هم به آمادگی‌های شناختی و در واقع دانش و اطلاعات قبلی یادگیرنده که به نوعی با یادگیری مطلب جدید مربوط می‌شود، پرداخته می‌شود و هم به آمادگی‌های انگیزشی و علاقه و تمایل برای یادگیری جدید، اهمیت داده می‌شود (آقابخشی و افشاری‌راد، ۱۳۹۶).

نگرش دانش آموزان نسبت به مدرسه و دروس مختلف و هم چنین سایر عوامل دست‌اندرکار آموزشی در تعیین میزان علاقه و رغبت آنها برای توجه به آموزش‌هایی که در مدرسه داده می‌شود، اهمیت دادن به موضوعات مختلف درسی و تلاش و پشتکار در انجام دادن تکالیف یادگیری تأثیر به‌سزایی دارد (طالب زادگان، ۱۳۹۸). در حقیقت نگرش دانش آموز نسبت به یک درس بخشی از واریانس پیشرفت تحصیلی وی را در همان درس تشکیل می‌دهد. به عنوان مثال یکی از یافته‌های مطالعه‌ی بین‌المللی ریاضیات که در سال ۱۹۶۴ توسط «انجمن بین‌المللی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی» بر روی دانش آموزان ۱۳ ساله که در پایه‌ی تحصیلی مربوط به خود تحصیل می‌کردند و گروه پیش‌دانشگاهی صورت گرفت، این یافته بود که: «در تمامی سطوح تحصیلی مورد مطالعه، چه در بررسی‌های به عمل آمده در بین کشورها و چه در مطالعات درون نظام‌های آموزشی هر کشور، بین نگرش مثبت نسبت به ریاضیات و علاقه به یادگیری آن با پیشرفت تحصیلی در این درس همبستگی مثبت وجود دارد (محمدزاده، ۱۳۹۴).

در همین راستا شادی، یکی از نیازهای اساسی انسان در زندگی است و عاملی برای رشد و موفقیت آدمی به شمار می‌آید. سرور و نشاط، تأثیر بسزایی در افزایش توانایی و فعالیت سالم دارد و ضرورتی است که به زندگی فرد معنا می‌دهد. آدمی



در پرتو شادی توفیق می یابد خویشتن را بر مبنای اصولی راستین به پیش برد و به قله های پیشرفت و تعالی دست یابد و نقش سازنده خود را در زمینه های فرهنگی، سیاسی و اقتصادی در اجتماع ایفا کند (عطاردی بيمرغی و رجبی، ۱۳۹۷). دین اسلام چون دین فطرت است، به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه دارد و پیروان خود را به شادی های مثبت و سازنده دعوت می کند (بیابانگرد، ۱۳۹۴). همچنین پرداختن به شادی با رعایت حدود آن، برای تجدید نشاط درونی و کاستن از یک نواختی زندگی مؤثر است. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَالْأَبْدَانِ فَاذْبَعُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ؛ این دل ها همانند بدن ها، خسته و افسرده می شوند و به استراحت نیاز دارند. در این حال، نکته های زیبا و نشاط انگیز برای آنها انتخاب کنید» (کدیور، ۱۳۹۹).

با توجه به آنچه بدان اشاره شد در تحقیق حاضر، به بررسی بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد پرداخته می شود.

از میان پیشرفت های ذهنی مؤثر در اولین سال های زندگی، می توان به تحول خود پنداری و درک ضمیر اول شخص مفرد (من) اشاره کرد. اولین مرحله رشد خود پنداری، کودک را به این آگاهی می رساند که متمایز از دیگران است و به عقیده لوویس، بروکس و دیگران، این آگاهی بر اساس کنش متقابل سن کودک و محیط انجام می گیرد (سمیعی و حسینیان، ۱۳۹۷).

ویلیام جیمز، یکی از پدیدآورندگان رشته روان شناسی، «خود» را به دو بخش تقسیم کرد: خود مفعولی و خود فاعلی. «خود مفعولی» مجموعه چیزهایی است که شخص می تواند آن را مال خود بنامد و شامل توانایی ها، خصوصیات اجتماعی و شخصیتی و متعلقات مادی است. «خود فاعلی» خود داننده است (سمیعی و حسینیان، ۱۳۹۷). این جنبه خود دایم تجارب حاصل از ارتباط با مردم، اشیا و وقایع را به نحوی کاملاً ذهنی سازمان داده، تفسیر می کند. به عبارت دیگر، خود فاعلی در خود تأمل می کند و از طبیعت خود با خبر است. خود مفعولی دارای جنبه های مادی، فعال، اجتماعی و روانی می باشد (محبوبی و همکاران، ۱۳۹۸). کودکان تا دوره پیش دبستانی، «خود» را بر حسب مشخصات بدنی و خصوصیات عینی مانند رنگ مو، قد، وزن و متعلقات مادی خود توصیف می کنند (ساعتچی، ۱۳۹۸). در طول دبستان، تأکید بر مشخصات مادی به خود فعال منتقل می شود و به طور مشخص، درک از خویشتن کودک بر رفتارها و توانایی های کلی او در ارتباط با سایر کودکان متمرکز است؛ مثلاً، کودک هشت ساله ممکن است خود را بهترین بازیکن فوتبال در منطقه بداند. در دوره راهنمایی، خود اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می کند و به طور مستقیم، شامل رابطه با دیگران می شود و سرانجام، دانش آموزان دوره دبیرستان معمولاً بر خود روانی تأکید دارند که خود پنداره ایشان بر محور فلسفه، عقاید و افکار شخصی ایشان استوار است (آقابخشی و افشاری راد، ۱۳۹۶).

خود دنیای درونی شخص است و شامل تمام ادراکات، عواطف، ارزش ها و طرز تفکر او می باشد. اگر تصور فرد از خود مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و به عکس اگر خود پنداری شخص منفی و نامتعادل باشد او از لحاظ روانی ناسالم شناخته می شود (ساعتچی، ۱۳۹۸). این پندار و تصویری که فرد از خود دارد، مسلماً برایش امری حیاتی می باشد؛ چرا که بر اساس آن زندگی خود را سامان داد، و اهدافی را دنبال می کند و به عبارتی این خود پنداره تعیین کننده سرنوشت فردی، اجتماعی و به طور کلی زندگی اوست (محبوبی، یزدان پرست و طالبی، ۱۳۹۸). خود پنداره



آموختنی و قابل تغییر است؛ زیرا علاوه بر آنکه انسان در سراچه طبیعت به ارگانیزم خود وابسته است، در محیط اجتماعی پیچیده هم زندگی می کند و اما این تغییرات در دوران کودکی بیشتر از دوران بزرگسالی است (ساعتچی، ۱۳۹۸). همچنین از آنجائی که بخش مهمی از واریانس پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را آمادگی های عاطفی و نگرشی آنها تشکیل می دهد و اندازه های متغیر ویژگی های ورودی عاطفی ۲۵ درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی را توجیه می کند. ضرورت آگاهی والدین و معلمان از نقش و اهمیت نگرش های دانش آموزان در پیشرفت تحصیلی آنان و تلاش در جهت ایجاد یک نگرش مثبت و مطلوب نسبت به یادگیری و به ویژه به موضوعات مختلف درسی و یا تغییر نگرش های منفی آنان و جایگزینی یک نگرش مثبت، موضوع مهمی است که باید به آن توجه خاصی شود (طالب زادگان، ۱۳۹۸).

بنابراین، براساس آنچه در بیان مساله بدان پرداخته شد و با توجه به بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد و تاثیراتی متقابلی که متغیر مستقل (آموزش شادکامی) بر متغیر وابسته (خود پنداره) و واسطه (تغییر نگرش به تحصیل) می گذارد و هم تاثیر دو سویه ای که آموزش شادکامی در دو متغیر دیگر بوجود می آید و تاثیرات متقابل متغیرها بر روی یکدیگر، ضرورت پرداختن به این موضوع در بین دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر یزد دارای اهمیت می باشد، همچنین واکاوی خرده مقیاس های تغییر نگرش به تحصیل و خود پنداره در راستای رسیدن به اهداف آموزشی (آموزش شادکامی) اهمیت پیدا می نماید، و ایجاد و بهبود میزان برخورداری از شادکامی در دانش آموزان حائز اهمیت می باشد.

اهداف پژوهش حاضر عبارتند از:

#### ۱- هدف اصلی

تعیین تاثیر آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد

#### ۲- اهداف فرعی

تعیین تاثیر آموزش شادکامی بر مولفه های تغییر نگرش نسبت به تحصیل دانش آموزان

تعیین تاثیر آموزش شادکامی بر مولفه های خود پنداره دانش آموزان

در هر تحقیق فرضیاتی مطرح می گردد که شامل فرضیه اصلی و فرضیات فرعی می باشند که عبارتند از:

#### ۱- فرضیه اصلی

آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد تاثیر گذار می باشد.

#### ۲- فرضیات فرعی

آموزش شادکامی بر مولفه های تغییر نگرش نسبت به تحصیل دانش آموزان تاثیر گذار می باشد.

آموزش شادکامی بر مولفه های خود پنداره دانش آموزان تاثیر گذار می باشد.

اصطلاح خودپنداره یا خودانگاره یک اصطلاح مهم در روانشناسی اجتماعی و انسان شناسی است. هر فرد در ذهن خود، تصویری از خویشتن دارد، در واقع ارزیابی کلی فرد از شخصیت خود خودپنداره گفته می شود. خودپنداره ممکن است





منفی یا مثبت باشد. در کل خودپنداره چارچوبی شناختی است که از طریق آن به سازمان بندی آن چه درباره خود می دانیم، می پردازیم و اطلاعاتی را که به خود مربوط می شوند، بر پایه آن پردازش می کنیم. همچنین، احساسی که هر کس درباره خود دارد نقش مهمی در سلامت روانی او دارد. به احساسی که هر فرد درباره خود دارد، خود پنداره می گویند (اردبیلی، ۱۳۹۵). خود پنداره یعنی این که فرد خود را چگونه می بیند، یا تصویر و برداشتی که هر کس از خودش دارد. طرز برداشت ما از خودمان تا حد زیادی به وسیله تجارب گذشته ما (موفقیت ها و شکست های ما) و آن چه دیگران درباره ما فکر می کنند شکل می گیرد (سمیعی و حسینیان، ۱۳۹۷).

سازه نگرش به تحصیل به رفتارهایی که به یادگیری و پیشرفت در مدرسه مربوط است و انرژی و جهت رفتار را تعیین می کند، اطلاق می شود (دیسکو و تریکامی ۲۰۱۵، ص ۱۲۶). نظریه انگیزه پیشرفت بر تحقیقات اولیه هوپ، سیرز، مک کلند و اتکینسون استوار است. این نظریه بر نقش هدف در موفقیت و شکست دانش آموز تاکید دارد. کسانی که دارای انگیزه پیشرفت هستند بیشتر شغلی را انتخاب می کنند که احتمال قابل قبولی برای موفقیت در آن وجود دارد و از دست زدن به کارهایی اجتناب می کنند که یا بسیار ساده و یا بیش از حد مشکل هستند. کسانی که انگیزه پیشرفت در آنان ضعیف است، تمایل دارند کارهایی را انجام دهند که از نظر میزان دشواری در حد متوسط باشند. مک کلند و همکارانش متوجه شدند که ظاهراً می توان انگیزه پیشرفت را آموخت و این انگیزه منحصراً و فقط در طی تجربه های دوران کودکی فرد کسب نمی شود همچنین در سازمانها می توان نیاز به پیشرفت را با طرح و اجرای دوره های آموزشی خاص در مدیران پرورش داد (محمد زاده، ۱۳۹۴).

شادکامی یک حالت عاطفی است که با احساس شادی، رضایت و رضایتمندی مشخص می شود. در حالی که شادکامی تعاریف مختلفی دارد، اما اغلب به عنوان احساسات مثبت و رضایت از زندگی توصیف می شود (آرین، ۱۳۹۸). از آنجا که شادکامی معمولاً چنین واژه ای تعریف می شود، روانشناسان و سایر دانشمندان علوم اجتماعی وقتی از این حالت عاطفی صحبت می کنند، معمولاً از اصطلاح "بهزیستی ذهنی" استفاده می کنند. درست همانطور که به نظر می رسد، بهزیستی ذهنی تمرکز خود را بر روی احساسات کلی شخصی فرد در مورد زندگی خود در حال حاضر متمرکز است (عبدی مالیدره، ۱۳۹۵). همچنین مفهوم شادکامی یکی از عواملی است که بالاترین تاثیر را بر سلامت فرد می گذارد از طرف دیگر همچنین علاوه بر سلامت فرد، تاثیر شادی بر محیط کار هم قابل توجه می باشد (آرین، ۱۳۹۸).

به عنوان پیشینه داخلی می توان موارد زیر را بیان کرد.

عابدینی و زمانی (۱۳۹۵) پژوهشی با هدف بررسی انگیزه تحصیلی، میزان شادکامی در دانشجویان انجام دادند و یافته ها نشان دهنده وجود تفاوت های جنسیتی معنادار از نظر انگیزش تحصیلی و نوع شادکامی در دانشجویان بود. همچنین مشاهده شد بین وضعیت تاهل، تحصیلات والدین و شادکامی رابطه معنادار وجود دارد. با این حال، بین جنسیت و شادکامی رابطه معنادار مشاهده نشد.

یعقوبی، محمودی و حسینی (۱۳۹۶) در پژوهشی تحت عنوان رابطه شادکامی با مشکلات خودپنداره در دانش آموزان، نتیجه پژوهش گویای این موضوع بود که اگرچه شادکامی نقش مهمی در بروز خودپنداره در دانش آموزان دارد، اما



کیفیت بهره گیری از عوامل شادکامی بعنوان یک متغیر میانجی در کاهش مشکلات خودپنداره در دانش آموزان از اهمیت بسزایی برخوردار است.

مرادی و افشار ایمانی (۱۳۹۷) در پژوهشی با هدف رابطه بین شادکامی، هوش معنوی و عملکرد حسابرس، نتایج مطالعه نشان داد: بین هوش معنوی و شادکامی رابطه معنی داری وجود دارد. بین هوش معنوی و عملکرد حسابرسان رابطه معنی داری وجود ندارد. بین شادکامی و عملکرد رابطه معنی داری وجود دارد و در نهایت شادکامی رابطه بین هوش معنوی و عملکرد حسابرسان را واسطه گری می کند.

پژوهش مهرابی زاده هنرمندرضایی، هاشمی شیخ شبانی، رضایی منش (۱۳۹۷) تحت عنوان رابطه شادکامی و نگرش تحصیلی در دانش آموزان دوره اول متوسطه شهرستان سراوان، یافته‌های تحقیق نشان داد که نشانه های شادکامی، کیفیت نگرش تحصیلی دانش آموزان ارتباط معنی داری دارند. همچنین نتیجه نشان داد که کیفیت نگرش تحصیلی، بهترین پیش‌بینی کننده‌ی میزان شادکامی در دانش آموزان است.

افضلی و امین حاتمی (۱۳۹۷) پژوهشی با هدف نقش و جایگاه انگیزه تحصیلی درونی و بیرونی و درگیری تحصیلی در پیش‌بینی شادکامی دانش آموزان دوره متوسطه انجام دادند و براساس یافته‌های پژوهش ارتباط میان انگیزه تحصیلی درونی و شادکامی مثبت و معنادار، انگیزه تحصیلی بیرونی و شادکامی منفی و معنادار و ارتباط میان درگیری تحصیلی و شادکامی نیز مثبت و معنادار است، همچنین براساس یافته‌های پژوهش شادکامی را می توان براساس متغیرهای، انگیزه درونی و بیرونی و شادکامی به صورت معنادار و با ضریب تعیین خوبی پیش‌بینی نمود.

مرادی و افشار ایمانی (۱۳۹۸) در پژوهشی با هدف رابطه بین خود پنداره مثبت، هوش معنوی و نگرش به تحصیل، نتایج مطالعه نشان داد: بین هوش معنوی و خود پنداره مثبت رابطه معنی داری وجود دارد. بین هوش معنوی و نگرش به تحصیل رابطه معنی داری وجود ندارد. بین خود پنداره مثبت و هوش معنوی رابطه معنی داری وجود دارد و در نهایت خود پنداره مثبت رابطه بین هوش معنوی و نگرش به تحصیل را واسطه گری می کند.

برجعی (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف مدل تأثیر انگیزه تحصیلی با میانجی گری خود پنداره بر موفقیت تحصیلی انجام دادند و نتایج به دست آمده نشان داد که الگوی موردنظر از برازش مورد قبول برخوردار است. انگیزه تحصیلی بر خود پنداره و موفقیت تحصیلی اثر مستقیم دارد. همچنین خود پنداره بر پیشرفت تحصیلی نیز اثر مستقیم دارد. روابط میانجی نیز نشان داد انگیزه تحصیلی از طریق خود پنداره بر موفقیت تحصیلی اثر غیرمستقیم دارد. بطور کلی افرادی که دارای انگیزه تحصیلی و خود پنداره هستند در موفقیت تحصیلی عملکرد بهتری از خود نشان می دهند.

زمانی برزگر، کرباسی و یعقوبی (۱۳۹۸) در پژوهش خود تحت عنوان بررسی رابطه شادکامی بر روی سلامت روانی و نگرش تحصیلی دانش آموزان، یافته ها نشان دادند که بین شادکامی و سلامت روانی رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین نگرش تحصیلی و سلامت روانی رابطه مثبت وجود دارد. نگرش تحصیلی با نقش واسطه ای خودش باعث افزایش میزان سلامت روانی و افزایش شادکامی می شود.

سیاح برگرد، اولی پور، حسینی آهنگری، معاشی و حیدری (۱۳۹۹) پژوهشی با هدف بررسی رابطه میزان تغییر نگرش تحصیلی با سلامت روان و موفقیت تحصیلی در دانشجویان پزشکی انجام دادند و یافته ها بیانگر آن است که موفقیت



تحصیلی و میزان تغییر نگرش تحصیلی در دختران بیشتر از پسرهاست و پسرها از سلامت روان بهتری نسبت به دخترها برخوردارند. بین میزان تغییر نگرش تحصیلی و موفقیت تحصیلی رابطه معناداری وجود داشته همچنین بین سلامت روان و میزان تغییر نگرش تحصیلی رابطه مشهودی وجود دارد و هر چه میزان تغییر نگرش تحصیلی بیشتر باشد، فرد از سلامت روان بیشتری برخوردار است همچنین بین سلامت روان و موفقیت تحصیلی نیز ارتباط معنادار یافت شد.

به عنوان پیشینه خارجی می توان موارد زیر را بیان کرد.

جانسون و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش های خویش دریافتند که برخورداری از خود پنداره در بروز نگرش تحصیلی و همچنین موجب پدید آمدن نوعی نظم فکری در دانش آموزان می گردد که این روش موجب باز گرداندن سریع دانش آموز به کلاس و انگیزه تحصیلی در وی می گردد.

کالاسن و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود که به منظور بررسی رابطه تغییر نگرش به تحصیلی و خود پنداره انجام دادند، نشان دادند که یکی از عواملی که در بروز هیجانات منفی نگرش تحصیلی از جمله خود پنداره اهمیت دارد، خود پنداره پایین افراد دارای تغییر نگرش به تحصیلی در موقعیت های تحصیلی باشد.

بورنس (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی رابطه شادکامی و یادگیری با نگرش تحصیلی در دانش آموزان پرداخت. یافته های این پژوهش نشان داد که شادکامی تجربه شده توسط دانش آموزان توانایی های آنان در درک مطلب و یادگیری را تحت تأثیر قرار داده و با نگرش تحصیلی آنها رابطه معنادار دارد.

پارگامنت و همکاران (۲۰۱۷) در مقاله ی خود با هدف اثر بخشی آموزش شادکامی بر افزایش انگیزه تحصیلی دانش آموزان پرداخت و بیان نمودند آموزش شادکامی در افزایش انگیزه تحصیلی و مقابله با رویدادهای عمده تحصیل تاثیر گذار است.

پاین (۲۰۱۷) در پژوهش خود استفاده از آموزش نشاط و شادی را یک تجربه لذت بخش همگانی و یک نوع گسترش خود می داند که مهمترین و مناسب ترین شرایط را برای هر فرد فراهم می نماید در حالی که در همان زمان ممکن است در خدمت دیگر عملکردها باشد. تجارب آموزش نشاط و شادی همراه موجبات رها شدن تجارب انعطاف ناپذیر می گردد و موجب پرورش یکپارچه سازی هوش هیجانی اکنون و تجربه گذشته می شود.

پارگامنت و همکاران (۲۰۱۷) در مقاله ی خود با هدف اثر بخشی پرورش شادکامی بر افزایش انگیزه تحصیلی دانش آموزان پرداخت و بیان نمودند آموزش شادکامی در افزایش انگیزه تحصیلی و مقابله با رویدادهای عمده تحصیل تاثیر گذار است.

چانگ، سنا، چانگ و بودم (۲۰۱۸) در پژوهش خود به بررسی رابطه بین شادکامی و خود پنداره پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بیانگر آن است که بین شادکامی و خود پنداره رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

بارباتو (۲۰۱۸) در پژوهش خود به بررسی اثر بخشی خود پنداره تحصیلی از طریق تغییر نگرش تحصیلی بر روی دانش آموزان پرداخت و به این نتیجه دست یافت که میزان اثربخشی خود پنداره تحصیلی جمعی موجب افزایش تغییر نگرش تحصیلی در دانش آموزان می گردد و نتایج نشان داد، دانش آموزانی که از طریق خود پنداره تحصیلی آموزش دیده اند دقت بیشتری در دروس خود دارند، دارای تغییر نگرش تحصیلی بیشتری می باشند.



استوبر، فیست و هاوارد (۲۰۱۹) در پژوهش خود به بررسی رابطه بین شادکامی، خودپنداره و برخی ویژگی‌های هیجانی پرداختند. نتایج این پژوهش بیانگر آن است که ترس از ارزیابی و ویژگی‌های شخصیتی خود پنداری در بالا بردن سطح شادکامی و ویژگی‌های هیجانی دانش آموزان مؤثر است. در واقع ویژگی شخصیتی دارای خود پنداره، یکی از موضوعات اساسی مرتبط با شادکامی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان است.

## روش تحقیق

در همین راستا، روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. دیاگرام طرح تحقیقی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- دیاگرام طرح تحقیقی

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	گمارش تصادفی	گروه ها
T2	X	T1	RE	گروه آزمایش
T2	-	T2	RC	گروه کنترل

بنابراین پژوهش حاضر از نوع تحقیق کاربردی است و با توجه به اینکه هدف، سنجش و بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد می باشد، لذا این روش، بهترین روش برای آزمون فرضیه پژوهش و بررسی تاثیر متغیر مستقل یعنی آموزش شادکامی بر متغیرهای وابسته یعنی تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره در دانش آموزان می باشد و بصورت نمونه گیری در دسترس، حجم نمونه ۳۰ نفر انتخاب گردیدند، بنابراین در این پژوهش از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و انتخاب طبقه ای استفاده می گردد. این طرح شبه آزمایشی می باشد و از نظر روش پژوهش تحلیل کواریانس و از نظر زمانی مقطعی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل می دهند.

## نمونه و روش نمونه گیری

از کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر یزد تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. نمونه انتخابی، به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. روش نمونه گیری به نیز به در دسترس انجام گرفت.

## ابزار گردآوری داده‌ها

در این مقاله از دو پرسشنامه و بسته آموزشی شادکامی استفاده شده است.

### ۱- پرسشنامه تغییر نگرش به تحصیل

متغیر نگرش نسبت به تحصیل، با پرسشنامه (اکبری ۱۳۹۳؛ به نقل از پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۹۷) مورد سنجش قرار گرفته است. این پرسشنامه به منظور بررسی نگرش تحصیلی ساخته شده است و دارای ۳۰ سوال ۵ گزینه‌ای که با طیف لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری شده است و گزینه‌های آن از (تقریباً هیچ وقت=۱ تا تقریباً همیشه=۵) است. طریقه





نمره گذاری تعدادی از سوالات معکوس می‌باشد. نمره ۹۰ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات بیشتر از ۹۰ نشان‌دهنده نگرش نسبت به تحصیل بالا و نمرات کمتر از آن نشان‌دهنده نگرش نسبت به تحصیل پائین است. همچنین روایی و پایایی پرسشنامه در پژوهش اکبری ۸۷٪ توسط آلفای کرونباخ سنجیده شده است (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰).

### ۲- پرسشنامه خود پنداره

این پرسشنامه توسط کارل راجرز (۲۰۰۷) به منظور سنجش میزان خویشتن پنداری افراد تهیه شده که شامل دو فرم جداگانه «الف» و «ب» است، فرم «الف» خویشتن پنداره پایه یعنی آن گونه که فرد خودش را می‌بیند و تصویری که در حال حاضر از خودش دارد را می‌سنجد، فرم «ب» خویشتن پنداره ایده آل یا آرمانی را مورد سنجش قرار می‌دهد. یعنی آن گونه که فرد آرزو دارد باشد، در هر فرم ۲۵ صفت قطبی (مثبت و منفی) قرار داده شده است. آزمودنی ابتدا باید به فرم الف و سپس ب پاسخ دهد. فرم الف را با توجه به تصویری که از خصوصیات و صفات خود دارد، تکمیل می‌کند و فرم ب باید بر اساس آرزوها و ایده آل هایش تکمیل شود. طرز تکمیل سوالات به این شکل است که در برابر هر صفت متضادش هم نوشته شده، آزمودنی باید خود را با توجه به آن دو صفت ارزیابی کند و به خودش نمره ای بین ۱ تا ۷ دهد. آقایان محمود نودرگاه (۱۳۹۳) و مهدی محمد کاجی (۱۳۹۲) ضریب اعتبار آزمون با استفاده از روش دو نیمه کردن برآورد و معادل ۰/۸۰ گزارش شده است (محمد کاجی ۱۳۹۲) و نیز همسانی درونی آزمون با استفاده از محاسبه همبستگی هر سوال با کل آزمون سنجیده و مورد تایید قرار گرفته است. همچنین می‌توان به دارا بودن روایی محتوایی ۰/۸۴. این تست با توجه به نظریه کارل راجرز (سازنده این مقیاس) و تایید اساتید و متخصصان تکیه کرد و نیز به دلیل تایید همسانی درونی سوالات این آزمون دارای یکی از شواهد روایی سازه است (ویسانی، ۱۳۹۱).

### ۳- بسته آموزشی شادکامی

بسته جلسات آموزشی روش شادکامی فوردایس، برای گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه، بمدت یک ماه و نیم با استفاده از فنون شناختی- رفتاری، در چهارچوب مشخص در جلسات و نیز انجام تکالیف خانگی و بررسی آنها با هدف افزایش شادکامی آموزش داده شد. در نهایت پس از اتمام جلسات آموزشی و اجرای پس آزمون میزان تاثیر آموزش طبق مدل فوردایس بر میزان افسردگی دانش آموزان تعیین گردید (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰).

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این مطالعه از روش های اماری توصیفی برای محاسبه شاخص های توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، ماکزیمم، مینیمم، چولگی و برجستگی و شکل ستونی و پراکنندگی و از آمار استنباطی برای نیل به اهداف پژوهش و تایید یا رد فرضیه های پژوهشی پس از ورود داده ها در نرم افزار spss از روش های آماری توصیفی برای محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف معیار و جهت تجزیه و تحلیل فرضیه ها، پس از بررسی پیش فرض های آزمون، از آزمون های آزمون کلموگروف اسمیرنف، آزمون تحلیل کواریانس (آزمون لوین و آزمون نرمال بودن داده ها، همگونی شیب های رگرسیون، همگونی واریانس ها و بررسی رابطه خطی بین متغیر وابسته و کمکی) در متغیرها استفاده خواهد شد.



### یافته‌ها

در این بخش داده‌های جمع‌آوری شده در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفته شده است. به منظور تلخیص داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار، ماکزیمم، مینیمم و... استفاده شده است. به منظور پاسخ به فرضیه‌های پژوهشی از آزمون‌های آمار استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف، آزمون لوین و آزمون تحلیل کواریانس) استفاده شده است.

### یافته‌های توصیفی متغیرهای اصلی تحقیق

آمار توصیفی متغیرهای اصلی تحقیق در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیرها	مولفه	آزمون	تعداد	مینیمم	ماکزیمم	میانگین	انحراف معیار
نگرش به تحصیل	نگرش	پیش آزمون	۱۵	۱۰	۲۱	۱۶/۸۷	۱/۲۷
	عاطفی	آزمایش	۱۵	۱۱	۲۱	۱۶/۳۳	۱/۶۰
		پس آزمون	۱۵	۱۰	۲۲	۱۷/۰۳	۱/۳۰
		آزمایش	۱۵	۱۳	۲۷	۲۹/۵۰	۲/۲۰
نگرش به تحصیل	نگرش	پیش آزمون	۱۵	۱۰	۲۵	۱۲/۱۵	۲/۱۰
	شناختی	آزمایش	۱۵	۱۱	۲۶	۱۲/۹۸	۲/۱۰
		پس آزمون	۱۵	۱۰	۲۶	۱۲/۲۰	۲/۱۲
		آزمایش	۱۵	۱۲	۲۹	۱۵/۸۰	۲/۵۵
خود پنداره	نگرش	پیش آزمون	۱۵	۹	۲۱	۱۱/۱۱	۱/۶۰
	رفتاری	آزمایش	۱۵	۹	۲۲	۱۰/۹۵	۱/۸۵
		پس آزمون	۱۵	۹	۲۲	۱۱/۲۰	۱/۸۰
		آزمایش	۱۵	۱۲	۲۷	۱۷/۳۰	۲/۴۵
خود پنداره	خود	پیش آزمون	۱۵	۱۱	۳۱	۵۰/۲۵	۱/۹۹
	واقعی	آزمایش	۱۵	۱۱	۳۲	۴۰/۹۰	۲/۱۰
		پس آزمون	۱۵	۱۲	۳۱	۱۵/۴۰	۱/۹۹
		آزمایش	۱۵	۱۵	۳۶	۱۸/۳۳	۲/۹۸
خود پنداره	خود	پیش آزمون	۱۵	۱۰	۳۲	۱۶/۱۲	۲/۵۰
	آرمانی	آزمایش	۱۵	۱۱	۳۲	۱۶/۲۸	۲/۴۵
		پس آزمون	۱۵	۱۱	۳۲	۱۶/۲۰	۲/۵۰
		آزمایش	۱۵	۱۶	۳۷	۱۹/۸۸	۳/۱۰



### یافته های استنباطی

جهت انجام فرضیه های پژوهشی ابتدا فرضیات مربوط به آزمون تحلیل کواریانس، نرمال بودن داده ها، همگونی شیب های رگرسیون، همگونی واریانس ها بررسی شود. یکی از پیش شرط های آزمون های پارامتریک نرمال بودن داده ها است. بنابراین در این تحقیق نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف انجام شده است.

جدول ۳- آزمون کولموگروف - اسمیرنوف

متغیرها	آماره کولموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری
نگرش به تحصیل	پیش آزمون	۰/۱۲
	پس آزمون	۰/۰۹
نگرش رفتاری	پیش آزمون	۱/۶۷
	پس آزمون	۰/۰۶
خود پنداره	پیش آزمون	۲/۸۸
	پس آزمون	۰/۰۷
خود آرمانی	پیش آزمون	۲/۶۹
	پس آزمون	۰/۰۴

نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در جدول ۳ نشان می دهد که سطح معنی داری از ۰/۰۵ بیشتر است در نتیجه فرض صفر نرمال بودن متغیرها پذیرفته می شود. پیش فرض دیگر بررسی همگنی شیب خط رگرسیون هست که در جدول ۴ بررسی شده است.



### جدول ۴- آزمون همگونی شیب های رگرسیون

متغیرها	مجموع	درجه	میانگین	آماره F	سطح معنی داری
	مربعات	آزادی	مربعات		
نگرش عاطفی	۶/۳۲	۲۷	۱۶/۶	۰/۳۴	۰/۱۲
	پیش آزمون				
نگرش شناختی	۱۰/۲۴	۲۷	۲۱/۰	۰/۸۷	۰/۰۴
	پس آزمون				
نگرش رفتاری	۹/۲۹	۲۷	۲۴/۰	۱/۵	۰/۰۶
	پس آزمون				
خود واقعی	۱۲/۰۱	۲۷	۲۸/۰	۱/۵۴	۰/۱۰
	پس آزمون				
خود پنداره	۴/۹۹	۲۷	۱۴/۰	۱/۰۸	۰/۰۴
	پس آزمون				
خود آرمانی	۸/۳۳	۲۷	۱۸/۰	۱/۷۵	۰/۰۱
	پس آزمون				
خود واقعی	۱۲/۲۰	۲۷	۲۲/۱	۲/۵۵	۰/۰۶
	پس آزمون				
خود آرمانی	۱۴/۵۶	۲۷	۲۵/۷	۳/۸۰	۰/۰۳
	پس آزمون				
خود واقعی	۱۳/۹۰	۲۷	۲۳/۲	۱/۹۰	۰/۰۴
	پس آزمون				
خود واقعی	۱۶/۷۵	۲۷	۲۸/۶	۲/۵۵	۰/۰۱
	پس آزمون				

با توجه به این که سطح معناداری بزرگ تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است. بنابراین فرض همگونی شیب های رگرسیون تأیید می شود.

### جدول ۵- آزمون همگونی واریانس ها

متغیرها	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
نگرش عاطفی	۱/۱۴	۱	۲۷	۰/۰۶
	پس آزمون			
نگرش شناختی	۱/۲۲	۱	۲۷	۰/۰۱
	پس آزمون			
نگرش رفتاری	۱/۶۳	۱	۲۷	۰/۰۴
	پس آزمون			
خود واقعی	۲/۰۶	۱	۲۷	۰/۰۲
	پس آزمون			
خود پنداره	۱/۱۱	۱	۲۷	۰/۰۹
	پس آزمون			
خود آرمانی	۱/۹۰	۱	۲۷	۰/۰۳
	پس آزمون			
خود واقعی	۱/۵۵	۱	۲۷	۰/۰۴
	پس آزمون			





۰/۰۰	۲۷	۱	۲/۲۰	پس آزمون	خود
۰/۰۵	۲۷	۱	۱/۷۷	پیش آزمون	خود آرمانی
۰/۰۱	۲۷	۱	۲/۹۹	پس آزمون	

با توجه به سطح معناداری آزمون لوین در جدول ۵- که بزرگ تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است بنابراین فرض برابری واریانس ها پذیرفته می شود.

### آزمون فرضیه های پژوهش

فرضیه اصلی: آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد تاثیر گذار می باشد.

در پژوهش حاضر جهت آزمودن فرضیه ها و تعیین معنی داری تفاوت بین نمره های گروه آزمایش و کنترل در آموزش شادکامی از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس (آنکوا) استفاده شده است.

جدول ۶- نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمره های پس آزمون آموزش شادکامی

شاخص منبع تغییرات	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور اتا (اندازه اثر)	سطح معناداری (Sig)	توان آزمون
پیش آزمون	۲۲۳/۶۸	۱	۲۲۳/۶۸	۷/۰۵۵	۰/۲۱	۰/۴۱	۰/۱۵	
گروه	۴۵۵/۵۸	۱	۴۵۵/۵۸	۶۷/۰۹	۰/۶۹	۰/۰۰۲	۰/۹۵	
خطا	۳۰۰/۰۷	۲۸	۱۰/۸۸					

نتایج جدول ۶ نشان می دهد که بین گروه های آزمایش و کنترل در پس آزمون آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان با گروه کنترل در پیش آزمون در سطح  $p < 0.0001$  تفاوت معنی داری وجود دارد. و اندازه اثر نشان می دهد که ۶۹ درصد تغییرات ایجاد شده در پس آزمون موجب افزایش آموزش تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان ناشی از جلسات آموزشی، آموزش شادکامی است. مقایسه میانگین های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد: آموزش شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد اثر بخش بوده است و جلسات آموزشی شادکامی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد تاثیر معناداری گذاشته است. بنابراین فرض صفر رد می شود.



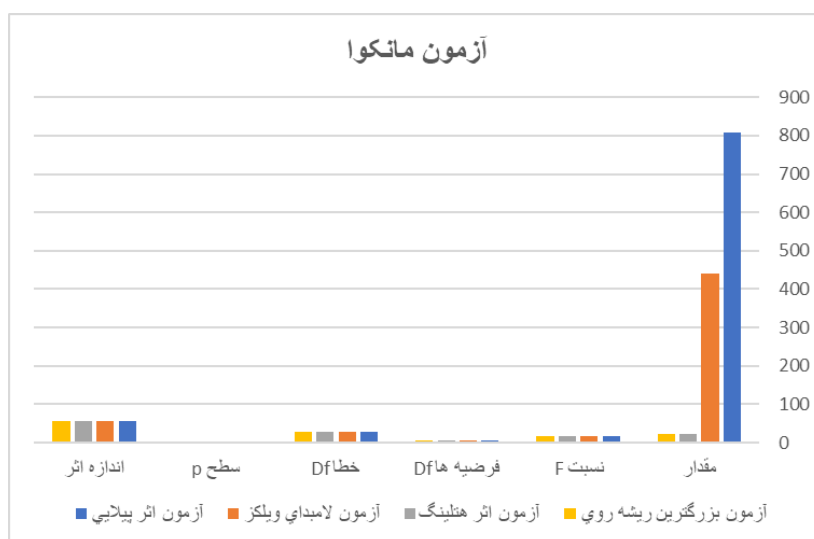
همچنین پژوهش حاضر جهت آزمودن فرضیه‌ها و تعیین معنی داری تفاوت بین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای تغییر نگرش نسبت به تحصیل و خود پنداره دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) استفاده شده است. این امر به دلیل وجود متغیر وابسته و پیش آزمون بود که لزوم استفاده از روش‌های چند متغیری و مانکوا را ایجاب می‌کند.

#### جدول ۷- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره‌های پس آزمون در گروه‌های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	نسبت F	Df فرضیه ها	Df خطا	سطح p	اندازه اثر
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۰۹	۹۵/۱۷	۵	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۴۱	۹۵/۱۷	۵	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶
آزمون اثر هتلینگ	۴/۲۳	۹۵/۱۷	۵	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶
آزمون بزرگترین ریشه	۴/۲۳	۹۵/۱۷	۵	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶

روی

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، سطوح معنی داری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از مانکوا را مجاز می‌شمارند. بین گروه‌های آزمایش و کنترل پیش آزمون در سطح  $p < 0.0001$  تفاوت معنی داری وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان داشت که متغیرهای تغییر نگرش عاطفی، شناختی و رفتاری (مولفه‌های تغییر نگرش به تحصیل) و خود واقعی و خود آرمانی (مولفه‌های خود پنداره) دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول شهر یزد در پس آزمون بین دو گروه اختلاف معنی داری وجود دارد. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۵۶ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. جهت پی بردن به تفاوت‌های تک متغیری، تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن در شکل ۱ و جدول ۸ نشان داده شده است.



شکل ۱- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره‌های پس آزمون در گروه‌های آزمایش و گواه



### جدول ۸- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمره‌های پس آزمون متغیرها در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری
تغییر نگرش به تحصیل	۱۷۵/۴۱	۱	۱۷۵/۴۱	۴۹/۷۷	۰/۰۰۳
	۱۹۲/۸۱	۱	۱۹۲/۸۱	۴۱/۷۳	۰/۰۰۱
	۱۶۹/۳۱	۱	۱۶۹/۳۱	۵۶/۱۱	۰/۰۰۲
خود پنداره	۱۲۲/۱۶	۱	۱۲۲/۱۶	۴۱/۱۵	۰/۰۰۱
	۱۱۷/۴۰	۱	۱۱۷/۴۰	۳۸/۱۲	۰/۰۰۰

فرضیه فرعی اول: آموزش شادکامی بر مولفه‌های تغییر نگرش به تحصیل دانش آموزان تاثیر گذار می باشد. در ارتباط با تغییر نگرش عاطفی (خرده مقیاس متغیر تغییر نگرش به تحصیل) بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون با توجه به نتایج بدست آمده از جدول فوق در سطح  $p < 0.03$  تفاوت معنی داری وجود دارد. و مقایسه میانگین‌های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد آموزش مبتنی بر شادکامی باعث افزایش تغییر نگرش عاطفی دانش آموزان شده است. در ارتباط با تغییر نگرش شناختی (خرده مقیاس متغیر تغییر نگرش به تحصیل) بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون با توجه به نتایج بدست آمده از جدول فوق در سطح  $p < 0.01$  تفاوت معنی داری وجود دارد. و مقایسه میانگین‌های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد آموزش مبتنی بر شادکامی باعث افزایش تغییر نگرش شناختی دانش آموزان شده است. در ارتباط با تغییر نگرش رفتاری نیز (خرده مقیاس متغیر تغییر نگرش به تحصیل) بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون با توجه به نتایج بدست آمده از جدول ۸ در سطح  $p < 0.02$  تفاوت معنی داری وجود دارد. و مقایسه میانگین‌های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد آموزش مبتنی بر شادکامی باعث افزایش تغییر نگرش رفتاری دانش آموزان شده است. بنابراین فرض صفر رد می شود.

فرضیه فرعی دوم: آموزش شادکامی بر مولفه‌های خود پنداره دانش آموزان تاثیر گذار می باشد. در ارتباط با خود واقعی (خرده مقیاس متغیر خود پنداره) بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون با توجه به نتایج بدست آمده از جدول فوق در سطح  $p < 0.01$  تفاوت معنی داری وجود دارد. و مقایسه میانگین‌های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد آموزش مبتنی بر شادکامی باعث افزایش پرداختن خود واقعی دانش آموزان شده است. همچنین، در ارتباط با خود آرمانی (خرده مقیاس متغیر خود پنداره) بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون با توجه به نتایج بدست آمده از جدول فوق در سطح  $p < 0.01$  تفاوت معنی داری وجود دارد. و مقایسه میانگین‌های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد آموزش مبتنی بر شادکامی باعث افزایش پرداختن خود آرمانی دانش آموزان شده است. بنابراین فرض صفر رد می شود.

نتایج یافته فرعی اول: آموزش شادکامی بر مولفه‌های تغییر نگرش به تحصیل دانش آموزان تاثیر گذار می باشد.



در ارتباط با تغییر نگرش به تحصیل و خرده مقیاس های آن بین گروه های آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون با توجه به نتایج بدست آمده و مقایسه میانگین های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد آموزش مبتنی بر شادکامی باعث افزایش تغییر در مولفه های تغییر نگرش به تحصیل دانش آموزان شده است. با توجه به نتایج بدست آمده یافته ی فوق با نتایج پژوهش سیاح برگرد، اولی پوره، حسینی آهنگری، معاشی و حیدری (۱۳۹۹)، غلامی پور، مژگان؛ توحیدی، افسانه و عسکرزاده، قاسم (۱۳۹۹)، زمانی برزگر، کرباسی و یعقوبی (۱۳۹۸)، مرادی و افشار ایمانی (۱۳۹۷)، وینر و کارتون (۲۰۲۰)، بارباتو (۲۰۱۸) و پارگامنت و همکاران (۲۰۱۷) همسو می باشد و نتایج ناهمسو و غیر همخوان با یافته ی حاضر یافت نشد و در تبیین این یافته می توان گفت: نگرش و رفتار در زندگی روزمره ی ما با یکدیگر در هم تنیده شده اند.

بنابراین یکی از راه های تغییر رفتار مطالعه نگرش های افراد و تغییر آن نگرش هاست بنابراین شناخت و تغییر نگرش های منفی دانش آموزان نسبت به دروس مدرسه و بطور کلی تغییر نگرش رفتاری نسبت به تحصیل، یکی از روش های مؤثر برای افزایش و بالا بردن عملکرد تحصیلی آنان و در نتیجه موفقیت تحصیلی و افزایش احترام به نفس آنهاست. آموزش شادکامی و بهره ای که دانش آموزان از جلسات آموزشی بردند آموختند که از این طریق (آموزش شادکامی) قادر خواهند بود نگرش رفتاری خود را تغییر دهند، لذا دانش آموزان با آموزشی که در جلسات شادکامی دیدند قادر به تغییر نگرش به تحصیل شدند و با دیدگاه دیگری به امر تحصیل می نگرند و امر تحصیل برایشان آسانتر و جذابتر می شود. نتایج یافته فرعی دوم: آموزش شادکامی بر مولفه های خود پنداره دانش آموزان تاثیر گذار می باشد.

در ارتباط با خود پنداره و خرده مقیاس های آن بین گروه های آزمایش و کنترل در پس آزمون با کنترل پیش آزمون با توجه به نتایج بدست آمده و مقایسه میانگین های پس آزمون و پیش آزمون نشان می دهد آموزش مبتنی بر شادکامی باعث افزایش پرداختن خود پنداره دانش آموزان شده است. با توجه به نتایج بدست آمده یافته ی فوق با نتایج پژوهش آزادی، محمد (۱۳۹۹)، برجعلی (۱۳۹۸)، چانگک، سنا، چانگک و بودم (۲۰۱۸) و بارباتو (۲۰۱۸) همسو می باشد و نتایج ناهمسو و غیر همخوان با یافته ی حاضر یافت نشد و در تبیین این یافته می توان گفت «با توجه به اینکه، رشد شخصیت و هسته وجود آن - یعنی «خود» - جنبه دینامیک و پویایی دارد و همواره در جهت «شدن» یا صیورورت به پیش می رود. برای خوش بختی و فعالیت مؤثر هر فرد، به مفهوم فردی؛ یعنی احساس قضاوت ارزشمندان هر شخص در مورد خودش نیاز می باشد. روشن است که چنین احساسی، ذهنی بوده و با احساسات فرد نسبت به خودش ارتباط دارد و در رفتار، گفتار و روابطش با دیگران ظاهر می شود که می توان گفت بر اساس نتایج بدست آمده از یافته پژوهش این حس (خود پنداره) از طریق آموزش شادکامی در دانش آموزان به وجود آمده است، لذا سلسله جلسات آموزش شادکامی این امکان را برای دانش آموزان فراهم نمود تا قادر به کشف خود آرمانی خود شده و در جهت رسیدن به فرد ایده آل مد نظر خود تلاش نمایند و خود پنداره مثبت و منطقی نسبت به خود پیدا نمایند و ضمن در نظر گرفتن توانایی ها و استعداد های خود در پی تلاش جهت رسیدن به اهدافی که در سر می پروراند با توجه به تصویری که از خود بدست آوردند دستیابی پیدا کنند.





## پیشنهادهای کاربردی مرتبط با نتایج پژوهش

با توجه به نتایج بدست آمده در تغییر نگرش عاطفی به تحصیل در دانش آموزان با توجه به اینکه یافته‌های این پژوهش می‌تواند به معلمان و مربیان آموزشی کمک کند، لذا، پیشنهاد می‌شود برنامه آموزشی شادکامی جهت تغییر به تحصیل و جهت بالا بردن پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان به طور گسترده در تمامی مقاطع تحصیلی مورد استفاده قرار بگیرد. یکی از مواردی که در جلسات آموزشی بدان پی برده شده ایجاد خوش بینی و تغییر نگرش شناختی به تحصیل در دانش آموزان می‌باشد و با توجه به اینکه؛ افراد شاد نسبت به تمام تجربیات زندگی خود حتی آنهایی که واقعا دردناک هستند خوشبین هستند و اعتقاد دارند در پشت اتفاق بد دلیل مثبتی وجود دارد. در نتیجه آنها از شکست و اتفاقات ناگوار آینده نمی‌ترسند، لذا توصیه می‌گردد که خوش بینی که یکی از زیر مجموعه‌های تغییر نگرش شناختی نسبت به تحصیل می‌باشد را در دانش آموزان تقویت نمود.

با توجه به اینکه، مهربانی و محبت بهترین راه دستیابی به شادکامی در زندگی می‌باشد. افراد شاد از داشتن رابطه عاطفی و مراقبت کردن از کسی که دوستش دارند لذت می‌برند و ارتباطات دوستانه که از زیر شاخه‌های تغییر نگرش رفتاری به تحصیل نیز محسوب می‌شود لذا توصیه می‌گردد که آموزش شادکامی در مدارس انجام شود تا موجب تغییر نگرش در رفتار تحصیلی در دانش آموزان گردد و عملکرد تحصیلی دانش آموزان افزایش یابد.

یکی دیگر از مواردی که در پژوهش حاضر بدان دست یافته شد، قدرت انتخاب در دانش آموزان می‌باشد، زیرا افراد شاد استقلال فردی دارند و قادر هستند خود واقعی خود را پیدا کنند و برای زندگی شان بهتر تصمیم گیری کنند و قدرت تغییر و انتخاب شرایط جدید را پیدا نمایند، بنابراین پیشنهاد می‌شود که مفهوم خود واقعی که از خرده مقیاس‌های خود پنداره هر فرد می‌باشد به دانش آموزان از طریق آموزش شادکامی داده شود تا با شناخت خود واقعی قدرت انتخاب و تصمیم گیری را بدست آورند.

از دیگر مواردی که پیشنهاد می‌شود از آن استفاده شود، دست یافتن دانش آموزان به خود آرمانی می‌باشد و یکی از این موارد در راستای دست یافتن به خود آرمانی ریسک پذیری در دانش آموزان می‌باشد افرادی که خود آرمانی خود را بشناسند در جهت رسیدن به آن تلاش می‌کنند و افرادی که شاد هستند و برخوردار از شادکامی، قادر خواهند بود برای دستیابی به خود آرمانی و آنچه ایده آل شان هست در زندگی همواره در حال جستجوی تجربیات جدید هستند. آنها از شکست واهمه ای ندارند و آنرا مقدمه ای برای موفقیت بعدی می‌بینند، لذا تلاش در جهت رسیدن به خود آرمانی موجب می‌گردد که دانش آموز در رسیدن به خواسته هایش تلاش نماید.

از دیگر مواردی که پیشنهاد می‌شود بالا بردن شناخت دانش آموزان از توانایی‌ها و استعدادهایشان که همان تصورات واقعی و آرمانی که از خود دارند و زیر مجموعه خود پنداره شان را تشکیل می‌دهد و دانش آموزان از طریق خود پنداره مثبتی که از طریق آموزش شادکامی نسبت به خود به دست می‌آورند، می‌توانند در درس و تحصیل و همچنین سایر بخش‌های زندگی فردی و اجتماعی رضایت داشته باشند.



## منابع

- اردبیلی، یوسف (۱۳۹۵). اصول و فنون راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش، تهران، بعثت، چاپ نهم، صص ۷۰ - ۶۹.
- آرین، خدیجه (۱۳۹۸)، بررسی رابطه بین دینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا.
- آزادی، محمد (۱۳۹۹) هوش هیجانی و میزان خود پنداره و خود آگاهی، فصلنامه آموزش در علوم انتظامی، ۱۲(۵)، ۱۴۱-۱۲۲.
- افضلی، محمد و امین حاتمی، رعنا (۱۳۹۷) نقش و جایگاه انگیزه تحصیلی درونی و بیرونی و درگیری تحصیلی در پیش بینی شادکامی دانش آموزان، مجله روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۱۲(۷)، ۶۷-۸۸.
- آقابخشی، علی اکبر و افشاری راد، مینو (۱۳۹۶). روانشناسی اجتماعی، چاپ دوم، ویرایش ششم، تهران، چاپار.
- برجعی، احمد (۱۳۹۸) مدل تأثیر انگیزه تحصیلی با میانجی گری خود پنداره بر موفقیت تحصیلی، نشریه مطالعات نقد ادبی (پژوهش ادبی)، ۴(۱۳)، ۲۳-۴۵.
- بیابانگرد، محسن (۱۳۹۴). رابطه هوش هیجانی بهداشت روانی با شادکامی در دانش آموزان. فصلنامه آموزشی، ۱ (۸): ۶۱-۳۳.
- ساعتچی الف، محمود (۱۳۹۸). بهداشت روانی در محیط کار (با تأکید بر خود انگاری). تهران: ویرایش.
- سرمد، زهره و همکاران (۱۳۹۰). آزمون های روانی (چاپ بیست و هشتم) تهران: انتشارات اطلاعات.
- سمیعی، و حسینیان، س. (۱۳۹۷). نظریه های مشاوره مسیر شغلی (مسیر تکامل انتخاب شغل). اصفهان: انتشارت جهاد دانشگاهی.
- سیاح برگرد، محسن؛ اولی پور، علی رضا؛ حسینی آهنگری، محمد؛ معاشی، رضا و حیدری، احمد (۱۳۹۹) رابطه میزان تغییر نگرش تحصیلی با سلامت روان و موفقیت تحصیلی در دانشجویان پزشکی، دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۴(۳)، ۴۱-۶۵.
- عابدینی، مریم و زمانی، محبوبه (۱۳۹۵) بررسی انگیزه تحصیلی، میزان شادکامی، نشریه روان شناسی بالینی، ۱۲(۳)، ۱۳۷-۱۱۵.
- عبدی مالیدره، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره شغلی با مدل شادمانی فوردایس ب رضایت شغلی مشاوران شهرستان قائم شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- عطاردی بیمرغی، مریم و رجبی، مرضیه (۱۳۹۷) بررسی رابطه میزان استفاده از تلفن همراه و اینترنت با خود پنداره در دانش آموزان. مجله توسعه ی آموزش جندی شاپور، ۴(۳)، ۸۳-۱۱۲.
- غلامی پور، مرتضی؛ توحیدی، حسین، و عسکرزاده، احمد (۱۳۹۹) امید تحصیلی با تغییر نگرش تحصیلی با نقش واسطه ای خوش بینی تحصیلی دانش آموزان دختر، نشریه روان شناسی بالینی، ۹(۸)، ۳۶-۵۷.
- کدیور، زهرا (۱۳۹۹). بررسی رابطه مولفه های هوش هیجانی با متغیرهای بهداشت روانی و نگرش تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه آموزشی، ۳(۱۱): ۱۰۱-۱۲۰.



محبوبی، حسین؛ یزدان پرست، راضیه و طالبی، حسین (۱۳۹۸) ارتباط هوش هیجانی و هوش شناختی با خود پنداره تحصیلی، مجله روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۴(۱۶)، ۲۲-۴۶.

محمد زاده سمانه (۱۳۹۴). نقش خلاقیت، ذهن آگاهی و نگرش تحصیلی بر بهزیستی روانی با میانجی مشکلات روان شناختی، دانشکده روانشناسی تربیتی دانشگاه یزد، سال دوم، شماره ۱۶، صص ۲۳-۳۸

مرادی، الهه و فشار ایمانی، احمد (۱۳۹۶) رابطه بین شادکامی، هوش معنوی و عملکرد حسابر، فصلنامه آموزش در علوم انتظامی، ۶(۸)، ۹۸-۱۲۴.

ویسانی، سعید (۱۳۹۱). تحقیق علوم رفتاری (چاپ ششم) تهران: انتشارات رشد.

Barbarito, E. P. (2018). History of the Orphan Brigade. LN Thompson.

Janson, J. Stonz, F. Nagy, A. & Stonz, D. (2014). Cellular and humoral immunity, mood and exam stress: the influences of self-hypnosis and personality predictors. *International Journal of Psychophysiology*, 42(1), 55-71.

Paragment, S. N. McGee, R. & Stanton, W. R. (2017). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 21 (4), 471-485.

Payen, R. M. (2017). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-34.

Spalding, B.A. (2019). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Journal of Personality and Individual Differences*, 52, 632-636.