

Winter 2022, Volume 8, Issue 2

## The Effectiveness of Storytelling Optimism Training Package on Girls' Academic Stress of Children

Asaadi Z<sup>1</sup>, Razavi V<sup>2\*</sup>, Manzari Tavakoli A.R<sup>3</sup>, Tajrobehkar M<sup>3</sup>

1- PhD in Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman Branch, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman Branch, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman Branch, Iran.

**Corresponding Author:** Razavi V, Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Kerman Branch, Iran.

Received: 23 Nov 2020

Accepted: 7 Jan 2021

### Abstract

**Introduction:** Academic stress is a result of the individual's assessment based on the experience of inconsistency between understanding the demands of academic opportunities and Intrapersonal resources. The aim of this study was to determine the effectiveness of optimism educational package by storytelling method on academic stress in girl's children.

**Methods:** The present study is a quasi-experimental study with a pretest-posttest and control group. The statistical population of the study consisted of all students in Kerman in the academic year 2019-2020. A total of 40 people were selected by the available sampling method and randomly assigned to experimental and control groups. Then, Ang and Huan's academic stress questionnaire was administered to all three groups. The experimental groups received 10 sessions of storytelling optimism training. After the intervention, all two groups completed the above questionnaire as a post-test.

**Results:** The results showed that the intra-case factor of teachers' expectations is significant in three levels of pre-test, posttest ( $p < 0.01$  and  $F = 120.57$  (114 and 2)), so it can be concluded that the expectations of parents/teachers of individuals are significantly different at tow levels. Also, since the results are significant in the interaction between the expectations of parents/teachers and the group ( $p < 0.01$  and  $F = 18.09$  (114 and 2)), so it can be concluded that the interaction between the expectations of parents/teachers and groups are meaningful.

**Conclusions:** Considering the effectiveness of storytelling optimism training, it is suggested that it be used to improve students' psychological health and reduce students' stress.

**Keywords:** Academic stress, Optimism, Storytelling, Children.

## تأثیر بسته آموزشی خوش بینی به روش قصه گوئی بر تنیدگی تحصیلی کودکان دختر

زیبا اسعدی<sup>۱</sup>، ویدا رضوی<sup>۲\*</sup>، علیرضا منظری توکلی<sup>۳</sup>، مهشید تجربه کار<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران.  
 ۲- استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران.  
 ۳- استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران.

نویسنده مسئول: ویدا رضوی، استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۱۷

## چکیده

**مقدمه:** تنیدگی تحصیلی در نتیجه ارزیابی فرد، مبنی بر تجربه ناهماهنگی بین درک از مطالبات موقعیت های تحصیلی و منابع درون فردی است. این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی خوش بینی به روش قصه گوئی بر تنیدگی تحصیلی کودکان دختر انجام شد.

**روش کار:** پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل داد. تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و به صورت تصادفی ساده در گروه های آزمایش و کنترل گمارده شدند. سپس پرسشنامه تنیدگی تحصیلی انگ و هوان در مورد هر دو گروه اجرا شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش خوش بینی به روش قصه گوئی را دریافت کردند. پس از مداخله هر دو گروه پرسشنامه فوق را به عنوان پس آزمون تکمیل کردند.

**یافته ها:** فاکتور درون موردی انتظارهای والدین / معلمان در دو سطح پیش آزمون، پس آزمون،  $(F_{(۳,۳۷)} = ۱۲۰/۵۷$  و  $p < ۰/۰۱$ ) معنادار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که نمرات انتظارهای والدین/معلمان افراد در دو سطح با یکدیگر اختلاف معنی داری دارند. همچنین از آنجا که در اثر متقابل بین انتظارهای والدین/معلمان و گروه نیز نتایج  $(F_{(۳,۳۷)} = ۱۸/۰۹$  و  $p < ۰/۰۱$ ) معنادار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که اثر متقابل بین میزان انتظارهای والدین/معلمان و گروه، معنی دار است.

**نتیجه گیری:** با توجه به اثربخشی آموزش خوش بینی به روش قصه گوئی پیشنهاد می شود در جهت بهبود وضعیت سلامت روانشناختی و کاهش تنیدگی دانش آموزان استفاده گردد.

**کلیدواژه ها:** تنیدگی تحصیلی، خوش بینی، قصه گوئی، کودکان.

## مقدمه

یکی از عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی، تنیدگی تحصیلی است. تنیدگی تحصیلی بیانگر احساس نیاز فزاینده فرد به کسب دانش و ادراک نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش می باشد و بر سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان اثر می گذارد (۱). بدیهی است که عوامل متعددی عملکرد تحصیلی کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد. در این میان استرس باعث افزایش بی تحرکی در عملکرد تحصیلی، مانع از توانایی دانش آموزان کودک برای مشارکت در تکالیف

تحصیلی می شود و احتمال سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای بالقوه مخرب را افزایش می دهد (۲). تنیدگی و استرس یکی از جنبه های طبیعی و اجتناب ناپذیر زندگی کودکان معاصر است که آن را به عنوان پاسخ فیزیولوژیک به محرک های محیطی تهدید کننده تعریف کرده اند (۳). در این میان، استرس بخشی از زندگی کودکان محسوب می شود و می تواند براساس خواسته های زندگی تحصیلی بر استراتژی های مقابله ای کودکان تأثیر بگذارد (۴). تنیدگی های تحصیلی، توانایی کم در کنترل بر روی فعالیت های تحصیلی را نشان می دهد. تنیدگی تحصیلی

تیندگی تحصیلی در پسران پایه پنجم ابتدایی می شود (۷).  
 قصه گویی یکی از قدیمی ترین انواع روش های آموزش و پرورش است که فرصتی لذت بخش برای شناختن فراهم می کند. با توجه به اینکه قصه بخش مهمی از زندگی کودکان است، معمولا به قصه درمانی پاسخ مثبت می دهند. زیرا قصه چارچوبی برای درک و تشویق کودکان به سمت حل مشکلات جدی را فراهم می کند. به طور کلی کودکان علاقه ای به شرکت در جلسات درمانی را ندارند، اما قصه را دوست دارند و از شنیدن آن لذت می برند (۷).  
 قصه گویی یکی از بهترین شیوه ها در مشاوره با کودکان است، به زوری که آنان می توانند با احساسات و افکار و رفتارهایی مقابله کنند که هنوز نمی توانند با مشاور به طور مستقیم درباره آنها صحبت کنند. بر اساس آنچه بیان شد و با توجه به بررسی نتایج پیشین در خصوص تاثیر خوش بینی و نیز تاثیر شیوه قصه درمانی بر متغیرهای مختلف روانشناختی، در پژوهش حاضر، پژوهشگر، بسته آموزشی را در خصوص خوش بینی به روش قصه گویی تدوین و به کار برد و سپس، به بررسی تاثیر آن بر تیندگی تحصیلی پرداخت. در واقع، پژوهش حاضر سعی دارد تا به این سؤال پاسخ دهد که: آیا بسته آموزشی خوش بینی به روش قصه گویی، بر تیندگی تحصیلی موثر است؟

### روش کار

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون است. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل داد. تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و به صورت تصادفی ساده در گروه های آزمایش و کنترل (۲۰ نفره) گمارده شدند. بدین صورت که کرمان ۲ ناحیه آموزش و پرورش دارد. از بین این دو یک ناحیه رو به قید قرعه و بعد از بین اسامی مدارس متوسطه دوره اول ناحیه دو یک مدرسه انتخاب شد. از آن مدرسه از بین ۴ کلاس هفتم، ۴۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای انجام شد. پرسشنامه تیندگی تحصیلی انگ و هوان در مورد هر دو گروه اجرا شد. جهت شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه، رضایت آگاهانه افراد جلب شد. سپس افراد گروه های آزمایش به مدت ۱۰ جلسه (هفته ای دو جلسه ۹۰ دقیقه ای) در دوره آموزش خوش بینی به روش قصه گویی، شرکت کردند. آزمودنی های گروه کنترل، در این مدت در هیچ در مداخله آموزشی و روانشناسی منظم شرکت نکردند و برای دریافت مداخله در لیست انتظار قرار

می تواند باعث تخریب انگیزه‌های ذاتی و انگیزه‌های اکتسابی افراد شود (۳). تیندگی تحصیلی که بیشتر دانش آموزان با آن رو به رو هستند، به عادت های ضعیف تحصیلی مانند مدیریت زمان ضعیف، تحصیل در امتحانات و دوره های تحصیلی که نهایتا ممکن است منجر به عملکرد ضعیف تحصیلی شود، تمرکز دارد (۵).

بررسی ها نشان داده است که آموزش خوش بینی از جمله عواملی است که بر متغیرهای تیندگی تحصیلی (۶)، استرس تحصیلی (۷) و سلامت روان (۸) تاثیرگذار است. خوش بینی به صورت یک متغیر تفاوت فردی تعریف می شود که منعکس کننده‌ی زمینه‌ای است که در آن افراد تجارب مطلوب تعمیم یافته را برای آینده خود حفظ می کنند (۹).  
 خوش بینی یا تفکر مثبت به جهت گیری اشاره دارد که در آن عموما، پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان عواملی ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می شوند (۱۰). بر اساس نظر پژوهشگران خوش بینی قابل آموزش است و در این زمینه به روش ایجاد چالش و بحث اشاره می کنند. در این روش به افراد آموزش داده می شود که با خودشان به عنوان افرادی غیر از خود به بحث، مجادله کنند و به چالش بکشند. این کار موجب می شود که از فکر این که همه چیز بد است و هیچ چیز تبیین پذیر نیست، به سوی ایجاد راهکارهایی برای تغییر این افکار پیش بروند (۱۱). خوش بینی را می توان به صورت قصه گویی نیز آموزش داد. قصه نوعی روایت خواندنی یا شنیدنی است که در آن چگونگی روند تعامل و کنش مندی یک شخصیت با موضوعی براساس هدف، تحلیل، دیدگاه و نتیجه مورد نظر نویسنده یا قصه گو بیان می شود (۸). برخی نظریه پردازان معتقدند خوش بینی باید از دوران کودکی در وجود افراد شکل بگیرد تا جز شخصیت افراد شود (۷). همچنین، آموزش خوش بینی می تواند باعث نگاه مثبت به تکالیف یادگیری شود. دانش آموزانی که تجربه‌ی خوش بینانه ای از کلاس درس دارند، کمتر بدبین هستند. همچنین، آنها از مواجهه با هر مشکلی عقب نشینی نمی کنند و مشکلات را به عنوان حوادث موقتی و زودگذر تلقی می کنند (۱۲). بر این اساس می توان چنین نتیجه گرفت که، این رویکرد مثبت روانشناسی عمده تاکید آن بر توانمندی‌ها، پیشرفت و انگیزش دانش آموزان است. روانشناسی مثبت نگر، مطالعه‌ی علمی کارکردهای بهینه انسانی را با هدف درک و به کارگیری این کارکردها در جهت کامیابی و شکوفایی افراد و جوامع است (۱۳). قدم پور و همکاران (۱۳۹۶)، در پژوهش خود نشان دادند که قصه گویی موجب کاهش

۳، ۲، ۱) اندازه گیری می‌کند. به هر ماده در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت پاسخ داده می‌شود. در این پرسشنامه، نمره‌های بالا نشان دهنده‌ی تجربه‌ی تنیدگی بیشتر است. در مطالعه‌ی انگ و هوان (۲۰۰۶) روایی این پرسشنامه تأیید شد و ضرایب همسانی درونی عامل انتظارهای والدین/ معلمان، انتظار از خود و نمره‌ی کلی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ به دست آمد و ضریب پایایی برای کل مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد (۱۴). در این پژوهش میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد. و روایی محتوایی آن توسط سه نفر از متخصصان رشته روانشناسی مورد تأیید قرار گرفت.

آموزش خوش بینی به روش قصه گویی توسط یک روانشناس که دوره های آموزشی قصه درمانی را گذرانده بود، در مرکز مشاوره وابسته به آموزش و پرورش طی ۱۰ جلسه (هفته ای دو جلسه ۹۰ دقیقه ای) اجرا شد. برای آموزش خوش بینی به روش قصه گویی از بسته آموزشی خوش بینی به روش قصه گویی علیزاده (۱۳۹۰) استفاده شده است. خلاصه محتوای جلسات آموزش خوش بینی به روش قصه گویی در (جدول ۱) ارائه شده است (۱۵).

گرفتند که در پایان دوره تحقیق مداخله مذکور درباره آنها نیز به اجرا درآمد. پس از اتمام دوره مداخله درباره گروه های آزمایش، پرسشنامه مذکور پس از اجرای جلسات در مورد هر دو گروه اجرا شد. بدین ترتیب برای متغیر تنیدگی دو نمره، پیش آزمون و پس آزمون بدست آمد. معیارهای ورود به پژوهش شامل دانش آموزان دختر پایه هفتم در مدارس شهر کرمان؛ عدم دریافت درمان های دیگر بود و معیارهای خروج از پژوهش شامل ترک همکاری، غیبت بیش از ۱ جلسه درمان، دریافت درمان و مداخله های دیگر بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش آماری تحلیل کواریانس با استفاده از نرم‌افزار (SPSS) نسخه‌ی ۲۱ استفاده شد. در پژوهش حاضر از پرسشنامه زیر استفاده شد:

پرسشنامه تنیدگی: پرسشنامه تنیدگی تحصیلی، پرسشنامه خودگزارش دهی است که انگ و هوان (۲۰۰۶) آن را ساخته‌اند. منابع تنیدگی در این مقیاس شامل انتظارهای معلمان/ والدین و انتظارهای فرد از خویشان است. این پرسشنامه شامل ۹ ماده و دو خرده مقیاس است. مقیاس اول، انتظارهای والدین/ معلمان را از طریق پنج ماده (۹، ۷، ۶، ۵، ۴) و مقیاس دوم، انتظار از خود را از طریق چهار ماده (۸،

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش خوش بینی به روش قصه گویی

جلسات	فنون و تکنیکهای آموزشی
اول	معارفه اعضای گروه - صحبت کلی درمورد پژوهش - بیان تعداد و تاریخ جلسات - بیان قوانین کلاس مبنی برعدم غیبت، حضورفعال درکلاس، رعایت نظم و ترتیب در پاسخگویی به سؤالات - ضرورت انجام تکلیف هر جلسه - انجام پیش آزمون
دوم	هدف: آشنایی با مفهوم کلی خوش بینی و بدبینی - خصوصیات افراد خوش بین و بدبین داستان ها: مطرح کردن شکست تحصیلی ریحانه در سال دوم دبیرستان و تصمیم گیری قرص و محکم - خصوصیات افراد بدبین براساس داستان کارتون لی لی پوت
سوم	هدف: شیوه توصیف بدبینانه و شیوه توصیف خوش بینانه (سبک اسناد)، درماندگی آموخته شده داستان ها: آزمایش سگ توسط سلیگمن و همکاری آنها
چهارم	ادامه سبک تبیین و بیان توصیف بدبینانه داستان ها: مثال دروازه بان و داستان دختری که رژیم سختی گرفته
پنجم	هدف: شکل گیری باورها براساس مدل دکتر آلبرت آلیس، ارتباط بین واقعه بد - باور - نتیجه، تاثیر روزانه ABC داستان ها: مثال ها و وقایعی برای شکل گیری باورها
ششم	هدف: شکل گیری باورها و نگهداری از آنها؛ فرآیند مقاومت باورها؛ داستان: دستکش صورتی، میمون و مجسمه سنگی، مرغ و جوجه ها
هفتم	هدف: خطاهای شناختی و باورها ناکارآمد تفکر دو قطبی یا همه یا هیچ (داستان مرد میانسال و گفتگو با دوستش)؛ صافی ذهنی (چکیدن یک قطره جوهر در بشکه و داستان دهقان و پسرش)؛ تعمیم مبالغه آمیز (قصه پنبه دوز و بیماری و مراجعه به پزشک)؛ نتیجه گیری شتاب زده (الف) ذهن خوانی: واقعیت پنداشتن حدس و گمان‌های بی اساس و عمل به آنها، داستان جهانگرد)؛ پیشگویی (بیان داستان کبوتر عجول و برداشت اشتباه در مورد همسرش. بیان داستان سقراط)؛ فاجعه سازی: منفی گرایی فرد در باره موضوعات و مشکلات
هشتم	هدف: شخصی سازی و سرزنش خود (خود سرزنش گری) داستان ها: نپذیرفتن دیدگاه من یعنی بی احترامی به من (عبور از رودخانه)؛ استدلال هیجانی (احساسم گواهی می دهد، داستان ۲ دانشمند)؛ برچسب زدن کلی (دست کم رفتن خود؛ قصه ۲ کوزه بزرگ)، بایدها (پیراهن مرد خوشحال)، نادیده گرفتن جنبه های مثبت (تجار)؛ باورهای ناکارآمد
نهم	هدف: راههای مبارزه با بدبینی و برخورد با آن داستان ها: بیان مثال هایی در زمینه رویدادهای فعال کننده؛ باور نامعقول؛ پیامد؛ زیر سوال بردن فکر؛ بازده
دهم	گرم کردن بدن و آموزش کودکانه حرکت سلام بر خورشید، تمرینات جلسات قبل و آرام سازی.

**یافته ها**

شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش از طریق

**جدول ۲:** یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
انتظارهای والدین/معلمان	۲۰	۱۷,۱۰	۲,۸۵	۱۵,۷۰	۳,۴۲	۲,۷۵
	۲۰	۱۸,۱۵	۳,۰۷	۱۰,۲۰	۴,۰۹	۴,۰۷
	۲۰	۱۸,۲۵	۲,۸۴	۱۳,۶۵	۲,۲۳	۲,۵۷
انتظار از خود	۲۰	۱۳,۸۰	۲,۷۱	۱۳,۴۵	۲,۳۹	۲,۶۷
	۲۰	۱۵,۵۰	۲,۴۴	۸,۷۵	۴,۹۱	۴,۵۶
	۲۰	۱۴,۰۵	۳,۰۰	۹,۹۵	۲,۱۴	۳,۰۷
تنیدگی تحصیلی (نمره کل)	۲۰	۳۰,۹۰	۳,۳۵	۲۹,۱۵	۳,۶۹	۳,۲۵
	۲۰	۳۳,۶۵	۲,۲۱	۱۸,۹۵	۸,۳۸	۷,۹۹
	۲۰	۳۲,۳۰	۴,۵۰	۲۳,۶۰	۳,۴۲	۴,۲۸

گروه‌های پژوهش تفاوت چندانی وجود ندارد. در ۳، جدول به بررسی معناداری این تفاوت پرداخته می‌شود.

(جدول ۲) نشان‌دهنده شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه می‌باشد. نتایج نشان می‌دهد که بین نمرات پیش‌آزمون در

**جدول ۳:** نتایج تحلیل واریانس برای فاکتور درون موردی متغیرهای پژوهش و اثر متقابل آن با گروه

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	سطح معناداری (p)	اندازه اثر	توان آماری
انتظارهای والدین/معلمان	انتظارهای والدین/معلمان	۹۴۵,۷	۲	۴۷۲,۸۵	۱۲۰,۵۷۵	۰,۰۰۰۱	۰,۶۷۹	۱
	انتظارهای والدین/معلم * گروه	۲۸۳,۹	۴	۷۰,۹۷۵	۱۸,۰۹۸	۰,۰۰۰۱	۰,۳۸۸	۱
	واریانس خطا	۴۴۷,۰۶۷	۲۷	۳,۹۲۲				
انتظار از خود	انتظارهای خود	۷۶۶,۲۳۳	۲	۳۸۳,۱۱۷	۸۱,۸۰۴	۰,۰۰۰۱	۰,۵۸۹	۱
	انتظارهای خود * گروه	۲۵۶,۵۳۳	۴	۶۴,۱۳۳	۱۳,۶۹۴	۰,۰۰۰۱	۰,۳۲۵	۱
	واریانس خطا	۵۳۳,۹	۲۷	۴,۶۸۳				
تنیدگی تحصیلی (نمره کل)	تنیدگی تحصیلی	۳۳۹۶,۶۳۳	۲	۱۶۹۸,۳۱۷	۱۶۷,۱۱۵	۰,۰۰۰۱	۰,۷۴۶	۱
	تنیدگی تحصیلی * گروه	۱۰۵۸,۸۳۳	۴	۲۶۴,۷۰۸	۲۶,۰۴۷	۰,۰۰۰۱	۰,۴۷۸	۱
	واریانس خطا	۱۱۵۸,۵۳۳	۲۷	۱۰,۱۶۳				

بنابراین در مجموع می‌توان گفت خوش بینی به روش قصه گوئی و قصه گوئی بر انتظارهای والدین/معلمان تاثیرگذار است.

از آنجا که فاکتور درون موردی انتظار از خود در دو سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، ( $F_{(۲,۲۷)} = ۸۱/۸۰$  و  $p < ۰/۰۱$ ) معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نمرات انتظار از خود افراد در دو سطح با یکدیگر اختلاف معنی داری دارند. همچنین از آنجا که در اثر متقابل بین انتظار از خود و گروه نیز نتایج ( $F_{(۲,۲۷)} = ۱۳/۶۹$  و  $p < ۰/۰۱$ ) معنادار

بر اساس نتایج به دست آمده، از آنجا که فاکتور درون موردی انتظارهای والدین/معلمان در دو سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، ( $F_{(۲,۲۷)} = ۱۲۰/۵۷$  و  $p < ۰/۰۱$ ) معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نمرات انتظارهای والدین/معلمان افراد در دو سطح با یکدیگر اختلاف معنی داری دارند. همچنین از آنجا که در اثر متقابل بین انتظارهای والدین/معلمان و گروه نیز نتایج ( $F_{(۲,۲۷)} = ۱۸/۰۹$  و  $p < ۰/۰۱$ ) معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اثر متقابل بین میزان انتظارهای والدین/معلمان و گروه، معنی دار است.

همچنین یاد می‌گیرند تا در جهان، موضعی فعال را انتخاب و زندگی خود را شخصا شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به گونه‌ای منفعل بپذیرند؛ به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند، ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (۶).

زمانی که قصه برای مشکلات و استرس‌های دانش‌آموزان بیان می‌شود، قهرمان قصه به طور غیر مستقیم یا مستقیم نگرانی‌های مربوط به آنها را داشته باشد و از بیان آنها واهمه نداشته باشد. وقتی نگرانی‌های قهرمان قصه در قالب داستان بیان می‌شود و در مسیر قصه به او کمک می‌شود تا مشکلاتش را حل کند، دانش‌آموز می‌آموزد که افراد دیگری نیز این مشکلات را دارند و آنها در این مسیر تنها نیستند. بنابراین راه حل مشکلاتشان را از طریق داستان این موضوعات را که برایشان جذاب و قابل درک است را می‌آموزند. آنها از این طریق نشانه‌های تنش و استرس خود را شناسایی می‌کنند و می‌آموزند که دیگران نیز دارای چنین مشکلاتی هستند. سپس از طریق قهرمان داستان راه حل مشکلات و راه حل‌های مقابله‌ای را می‌یابند و فرایندهای شناختی و هیجانی که در دانش‌آموزان به کمک قصه آغاز شده بود، از طریق یادگیری‌های راه‌های فائق آمدن بر مشکل پایان می‌یابد (۱۹). ارائه آموزش در قالب قصه‌ها با ایجاد جذابیت و انگیزه بیشتر باعث یادگیری بهتر و علاقمندی بیشتری به تحصیل در دانش‌آموزان می‌شود. از آنجا که در تمام داستان‌ها دو شخصیت متضاد مثبت اندیش و بد اندیش وجود دارد، دانش‌آموزان با همانندسازی با شخصیت‌های قصه‌ها سعی در اصلاح دیدگاه و نگرش خود به مسائل تحصیلی برمی‌آیند. استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان‌ها است. فشار برای موفقیت در آموزش‌های مدرسه زیاد می‌باشد که این امر موجب ایجاد استرس و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود. اگر این تنیدگی بیش از حد شود، سلامت روانی و بهزیستی تحصیلی آنها را به خطر می‌اندازد. خوش‌بینی نوعی انتظار پیامد است. از طریق آموزش خوش‌بینی می‌توان به افراد آموخت که باورهای ناسازگارانه خود را که به احساس درماندگی و عدم کنترل بر وقایع زندگی منجر می‌شود تغییر داده و باورهای سازگارانه را جایگزین آن کنند که احساس خوش‌بینی و کنترل را در فرد ایجاد می‌کنند (۷).

داستانها سیستم عقاید و نگرش‌های جدیدی به ما می‌آموزند. رویکرد قصه‌درمانی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا قصه‌های زندگی مثبتی برای خودشان

می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اثر متقابل بین انتظار از خود و گروه، معنی‌دار است. بنابراین در مجموع می‌توان گفت خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر انتظار از خود دانش‌آموزان دختر تاثیرگذار است.

همچنین از آنجا که فاکتور درون‌موردی تنیدگی تحصیلی (نمره کل) در دو سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون،  $p < 0/01$  و  $F_{(2, 37)} = 167/11$  معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نمرات تنیدگی تحصیلی (نمره کل) در دو سطح با یکدیگر اختلاف معنی‌داری دارند. همچنین از آنجا که در اثر متقابل بین تنیدگی تحصیلی (نمره کل) و گروه نتایج  $p < 0/01$  و  $F_{(2, 37)} = 26/04$  معنادار می‌باشد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اثر متقابل بین میزان تنیدگی تحصیلی (نمره کل) و گروه، معنی‌دار است. بنابراین در مجموع می‌توان گفت خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار است.

## بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی بسته آموزشی خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی کودکان دختر بود. نتایج نشان داد که خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار است. همچنین در متغیر تنیدگی تحصیلی (نمره کل)، تفاوت میانگین گروه کنترل با گروه خوش‌بینی به روش قصه‌گویی معنادار شده است؛ به این معنا که خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر کاهش تنیدگی تحصیلی اثرگذار بوده است که نتایج این مطالعه با پژوهش‌های ۸، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۷ و ۶ همسو می‌باشد.

با توجه به نتایج پژوهش، مشخص شد که آموزش بسته طراحی شده خوش‌بینی به شیوه قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی موثر است. نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش پس از دریافت مداخله و آموزش بسته خوش‌بینی در پس‌آزمون با گروه کنترل متفاوت بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که دانش‌آموزان با همانندسازی کردن با شخصیت‌های قصه‌ها سعی در اصلاح نگرش‌هایشان در خصوص مسائل و تنیدگی تحصیلی بر می‌آیند. آموزش‌ها در قالب قصه برای کاهش استرس و فشارهای تحصیلی باعث توجه و تمرکز بیشتر دانش‌آموزان می‌شود. در آموزش خوش‌بینی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را در افزایش و ارتقا احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. آنها

استفاده قرار گیرد. از آنجایی که پژوهش حاضر صرفاً بر روی دانش آموزان دختر مقطع هفتم انجام شده است، در جهت اطمینان تعمیم به سایر مقاطع، پژوهش‌هایی نیز در این راستا انجام شود. این پژوهش فقط بر روی دانش آموزان انجام شد، بنابراین پیشنهاد می‌شود از چنین شیوه‌هایی در مقاطع دانشگاهی و بزرگسالان نیز پژوهش‌هایی انجام شود. با توجه به اهمیت و جایگاه قصه و قصه‌گویی پیشنهاد می‌شود که از این روش در مدارس جهت کاهش تنیدگی تحصیلی بیشتر استفاده شود. همچنین از روش قصه‌گویی برای آموزش دانش آموزان و کودکان دارای ناتوانی‌های ویژه بیشتر بهره گرفته شود. همچنین برنامه درسی مدارس به گونه‌ای طراحی شود که در کنار برنامه درسی روزانه، معلمان به نکاتی آموزنده درباره خوش بینی و امید به آینده توجه کنند.

### سپاسگزاری

این مقاله استخراج شده از رساله دکترای روانشناسی تربیتی می‌باشد. بدین وسیله از تمامی افرادی که در این پژوهش همکاری کرده‌اند، قدردانی می‌شود. ضمناً این مقاله دارای کد اخلاق IR.REC.KERMAN.1398.072 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان کد ثبت در کارآزمایی: IRCTID: IRCT20207506941598N1 می‌باشد. بدین وسیله از کلیه مشارکت‌کنندگان که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند تقدیر و تشکر می‌شود.

### References

1. AramFar R, Zeynali A. The Relationship between Educational Stress and Educational Help Seeking and Students' Academic Achievement. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2015; 8(31): 37-48.
2. Subramani C, Kadiravan S. Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*. 2017; 7(5): 404-406.
3. Liu Y. The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*. 2015; 38(2): 123-126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>
4. Jabeen Khan, M. Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*. 2018; 7(2): 146-151.
5. Nakalema J, Ssenyonga k. Academic Stress: Its Causes and Results at a Ugandan University",

بسازند، قصه‌هایی که بر شکل‌گیری هویت آنها تاثیر مثبت دارد. وقتی کودکان به داستانهای درمانی گوش فرا می‌دهند، آنها را درک می‌کنند و تصاویر مثبت و توانایی را می‌آفرینند. تصاویر و اعمال درون داستانها، اطلاعات مهمی در مورد عملکرد احساس آنها فاش می‌کند. بنابراین زمانی که دانش آموزان قصه‌ها را بشنوند، می‌توانند برداشت‌های خود را به موقعیت‌های واقعی زندگی خود بسط دهند و به عنوان یک روش حل مسئله از آن استفاده کنند (۱۵).

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ تک جنسیتی بودن آزمودنی‌ها، محدودیت اجرای پژوهش به شهر کرمان، عدم همکاری مدارس، خودگزارشی بودن پرسشنامه‌ها. در راستای نتایج پژوهش نیز می‌توان پیشنهادهایی در این خصوص ارائه کرد؛ با توجه به تاثیر قصه‌گویی و آموزش دانش آموزان از این طریق، معلمان این روش را به عنوان روشی در جهت رفع مشکلات و مسائل دانش آموزان آموزش ببینند و آن را در کلاس درس اجرا کنند. پیشنهاد می‌شود که معلمان دانش آموزان دارای اختلالات رفتاری و یا دارای مشکل را شناسایی کنند و تحت برنامه‌های خاص که توسط مشاورین در مدارس به این روش اجرا می‌شود، قرار دهند. پیشنهاد می‌شود، آموزش خوش بینی به روش قصه‌گویی در جهت درمان استرس‌ها و تنیدگی‌های تحصیلی دانش آموزان توسط معلمان مورد

- African Journal of Teacher Education, SPREAD Corporation*. 2018; 3(3) 1-21. <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>
6. Krypel M N, Henderson -King D. Stress, coping style, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives? *Social psychology of Education: An International journal*. 2010; 13(3): 390-409. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9132-0>
  7. Ghadampour E, Ghazanfari F, Alavi Z. The Influence of Education of Optimism on Academic Stress and Mental Health of the Fifth Grade Male Students of Elementary School in the City of "Khoramabad" Using Storytelling Abstract. *Quarterly journal of new thought on education*. 2017; 13(2): 97-124.
  8. Bouteyre E, Maurel M, Bernaud J. Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France:

- the role of coping and social support. *Stress and Health*. 2007; 23: 93- 99. <https://doi.org/10.1002/smi.1125>
9. Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010; 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
  10. Peterson C. The future of optimism. *American psychological*. 2000; 55(1):44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
  11. Ganji H, Amirian K. The effectiveness of training the optimism pattern through the storytelling method on increasing school children's achievement. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2012; 5(18): 27-40.
  12. Rosen C L. CCreating the optimistic classroom: What law schools can learn from attribution style effects? *McGeorge L Rev*. 2011; 42: 319.
  13. Magyar-Moe J L. Chapter 4 - Positive Psychological Interventions Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions. 2009; (73-176). San Diego: Academic Press <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374517-0.00004-8>
  14. Ang R P, Huan V. Academic Expectations Stress Inventory: Development, factory analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*. 2006; 66 (3): 522-539. <https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
  15. Alizadeh G, Kordnoghabi R, Nazari N. The impact of optimism instruction by storytelling on increasing of optimism in students. *Journal of Clinical Psychology*. 2014; 6(1):103-112.
  16. Yoosefi Looyeh M, Delavar A, Yoosefi Looyeh M. The Impact of Narrative Therapy on Amelioration of Anxiety Disorder Symptoms in Fourth Grade Students. *JOEC*. 2008; 8 (3):281-294.
  17. Taati f, shokri o, shahidi sh. The mediating role of optimism on the relationship between experience of and reaction to stressful academic experiences. *Contemporary Psychology*. 2013; 8(1): 73-90.
  18. Ahern N R, Norris AN. Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*. 2011; 26: 530-540. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2010.07.011>
  19. Friedberg RD, Wilt LH. Metaphors and Stories in Cognitive Behavioral Therapy with Children. *Journal Rat-Emo Cognitive-Behavior Therapy*. 2010; 28(1):100-113. <https://doi.org/10.1007/s10942-009-0103-3>