



مؤسسه آیه نکر مسیر تکامل

پردیس شهید بهشتی هرمزگان



پنجرعایاس - دانشگاه فرهنگیان

## تأثیر آموزش شادکامی بر باورهای غیرمنطقی دانش آموزان پسر مدارس دوره دوم ابتدایی اداره آموزش و پرورش ناحیه ۴ شیراز

مصطفی مزارعی<sup>۱</sup>، مجید عبداللهی<sup>۲</sup>، احسان طالبی<sup>۳</sup><sup>۱</sup> دانشگاه فرهنگیان / واحد سلمان فارسی شیراز، mostafa13741375@gmail.com<sup>۲</sup> دانشگاه فرهنگیان / واحد سلمان فارسی شیراز، magicalspeed.8392@gmail.com<sup>۳</sup> دانشگاه فرهنگیان / واحد سلمان فارسی شیراز، Farhangian1399@gmail.com

### چکیده

هدف پژوهش بررسی تعیین تأثیر آموزش شادکامی با الگوی شناختی-رفتاری فوردیس بر باورهای غیرمنطقی دانش آموزان پسر مدارس ابتدایی دوره دوم اداره آموزش و پرورش ناحیه ۴ شیراز بود. روش پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. ۳۶ نفر از دانش آموزان پسر مدارس ابتدایی دوره دوم اداره آموزش و پرورش ناحیه ۴ شیراز به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شده و به شیوه تصادفی به گروه های ۱۸ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز بود. برای گروه آزمایش در ۶ جلسه ۵۰ دقیقه ای به مدت ۴۵ روز برگزار شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس کاهش معناداری را در کل میانگین نمره باورهای غیرمنطقی نشان داد. نتایج چنین نشان می دهد که آموزش شادکامی فوردیس بر کاهش باورهای غیرمنطقی دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی مدارس ناحیه ۴ شیراز مؤثر بوده است. این آموزش خرده مقیاس های باورهای غیرمنطقی از جمله: توقع تأیید دیگران<sup>۱</sup>، واکنش عاجزانه به ناکامی<sup>۲</sup>، وابستگی<sup>۳</sup>، اجتناب از مشکل<sup>۴</sup> و کمال گرایی<sup>۵</sup> را کاهش داده است.

**واژگان کلیدی:** شادکامی، باورهای غیرمنطقی، دانش آموزان، ابتدایی

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of Fordesian cognitive-behavioral happiness training on the illogical beliefs of elementary school female students in the second district of Shiraz 4th District Education Department. The research method was semi-experimental and pre-test and post-test with control group. 36 male primary school students of the second grade of Shiraz 4th district education department were selected by simple random sampling and randomly divided into 18 experimental and control groups. The instrument of this research was Jones's irrational beliefs questionnaire. For the experimental group, six sessions of 50 minutes were held for 45 days and the control group did not receive any training. The results of covariance analysis showed a significant decrease in the total mean score of irrational beliefs. The results show that Fordeys' happiness training has been effective in reducing the irrational beliefs of male students in the second elementary school of Shiraz 4th district schools. This training reduces the subscales of irrational beliefs, such as: the expectation of confirming others, the acute response to failure, dependency, avoidance of problem, and perfectionism

<sup>1</sup> -Demand for approval<sup>2</sup> -Reaction of frustration<sup>3</sup> -Dependency<sup>4</sup> -Problem Avoidance<sup>5</sup> -Perfectionism