

عنوان

تعیین تاثیر آموزش شناختی - رفتاری شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی دانش آموزان

مریم بهرام - دکتر احمد علی جدیدیان - دکتر محمد اسماعیل ابراهیمی

چکیده

دانش آموزان بزرگترین سرمایه های انسانی هر جامعه ای به حساب می آیند، زیرا می توانند با در هم آمیختن نیروی جوانی، علم و مهارت آموخته شده، چرخ های پیشرفت و توسعه را به حرکت در آورند. در تمام کشورها سالیانه سهم بالایی از درآمد ملی صرف آموزش و پرورش می شود، اما بخش زیادی از هزینه ها هدر می رود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بود. که جمعا در ناحیه ۱ و ۲ تعداد ۲۳۶۵ نفر مشغول به تحصیل بودند؛ که تعداد دو گروه ۳۷ نفره را شامل می گردید. متغیرهای پژوهش شامل متغیرهای مستقل یا پیش بین (آموزش شناختی - رفتاری) و متغیر وابسته یا ملاک (شادکامی) بودند. از پرسشنامه شادکامی فوردایس (به عنوان پیش آزمون) و آموزش شناختی رفتاری شادکامی فوردایس برای دستیابی به اهداف تحقیق استفاده می شود. از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای در این پژوهش استفاده شد. سپس با استفاده از نرم افزار SPSS به تحلیل اطلاعات با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس آزمون تفاوت میانگین ها، ضریب همبستگی و ... پرداختیم. براساس نتایج پژوهش مشخص گردیده شد که برنامه ی شناختی-رفتاری شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی دانش آموزان، تأثیر دارد. اختلاف معناداری بین نمرات شادکامی در مرحله ی پیش آزمون با مرحله ی پس آزمون در دانش آموزان مورد مطالعه وجود دارد ($P \leq 0.01$). نتیجه این که: برنامه ی شناختی-رفتاری شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی دانش آموزان، تأثیر مثبت و معناداری داشته است. برخی از دانش آموزان به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی ناسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده ی خودشان ناامید هستند و خطر ابتلاء به مسائل روانی مانند افسردگی بیش از پیش سلامت آنها را تهدید می کند. در واقع، این قبیل دانش آموزان نسبه به مشکلات شان نگاهی مبالغه آمیز و آشفته کننده دارند و خود شان را به عنوان فردی می پندارند که هیچ کنترلی بر محیط و یا رفتارهای مخرب خود ندارند؛ همچنین، بررسی ها نشان داده است که آموزش مثبت اندیشی برای کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مؤثر با خود، دیگران، زندگی، افزایش عزت نفس و موفقیت تحصیلی بسیار مفید خواهد بود.

کلید واژه: شادکامی؛ برنامه شناختی - رفتاری؛ مثبت اندیشی