

تأثیر آموزش خوش بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی شهر خرم‌آباد

عزت‌القدم پور^{*}، فیروزه غصتیری^{**} و زینب علوی^{***}

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی شهر خرم‌آباد بود. روش پژوهش از نوع طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود که از میان آن‌ها ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، به عنوان گروه آزمایش و گواه انتخاب شدند. به منظور سنجش تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان از پرسشنامه‌های تنیدگی تحصیلی انگ و هوان و سلامت روانی GHQ-۲۸ گلدبرگ و هیلر استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و از آزمون‌های آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیره و تحلیل کوواریانس یک متغیره) استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی باعث کاهش تنیدگی تحصیلی و افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه شد. مشاهدات حاضر مؤید اثربخشی آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی در کاهش تنیدگی تحصیلی و افزایش سلامت روانی در دانش‌آموزان است ($p < 0/001$).

کلید واژه‌ها: خوش‌بینی، قصه‌گویی، تنیدگی تحصیلی، سلامت روانی، دانش‌آموزان دوره ابتدایی

* نویسنده مسئول: دانشیار، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران ezatollahghadampour@gmail.com

** دانشیار دانشگاه لرستان، لرستان، ایران

*** کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران

مقدمه

هر جامعه‌ای برای پیشرفت و رشد در ابعاد مختلف اجتماعی-اقتصادی، فرهنگی و... نیاز به افرادی دارد که از نظر روانی و جسمانی سالم باشند. با توجه به اینکه کودکان امروز، آینده‌سازان جامعه هستند، سلامتی و بیماری آن‌ها در سلامتی و بیماری جامعه فردا و نسل‌های آینده اثرات فراوان خواهد داشت. بنابراین، لازم است به سلامت روانی- جسمانی این قشر عظیم بیشتر توجه شود و گام‌هایی اساسی در جهت پیشگیری و درمان بیماری‌ها و اختلالات روانی و رفتاری آن‌ها برداشته شود (خادم، مدانلو، ضیایی و کشتکار، ۱۳۸۸). سلامت روانی حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق پیدا کند، از نظر شغلی مفید و مولد باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد (نوردین، تلایب، یاکوب و سبران^۱، ۲۰۱۰). اغلب روان‌پزشکان، روان‌شناسان و محققان بهداشت روانی، جنبه‌های مثبت سلامت را نادیده می‌گیرند (چنگن^۲، ۲۰۰۵). با این حال در طی یک دهه اخیر و با گسترش مباحث مربوط به روان‌شناسی مثبت، تمایل به مطالعه جنبه‌های مثبت سلامت به موازات قسمت‌های منفی آن در حال افزایش است (روبینسون^۳، ۲۰۰۸). هر قدر فرد احساس کند که در برآوردن نیازهای روان‌شناختی دیگران و بالتبع نیازهای روان‌شناختی خویش تواناتر است، سلامت او چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ روان‌شناختی افزایش می‌یابد و بالعکس (مالینوسکی^۴، ۲۰۰۹). سیستم مراقبت از سلامت روحی و روانی عمومی، مراقبت و حمایت را برای افراد و خانواده‌هایی که مشکلات شدید و پیچیده دارند از جمله جمعیت‌های مورد نظر دیگر فراهم می‌کند (لوریگز^۵، ۲۰۱۲). پژوهشگران معتقدند از جمله متغیرهایی که بر سلامت روانی تأثیر زیادی بر جای می‌گذارد تنیدگی تحصیلی است (آکان و کیاروچی^۶، ۲۰۰۳).

تنیدگی یا استرس به شرایطی گفته می‌شود که فرد در محیط کار یا زندگی با آن مواجه می‌شود و این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی او هماهنگی ندارد، به گونه‌ای که او را

-
1. Nordin, Talib, Yaacob & Sabran
 2. Changan
 3. Robinson
 4. Malinowski
 5. Lauriks
 6. Akan & Ciarrochi

دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌کند (خدایاری‌فرد، ۱۳۷۸). مورفی^۱ و آرچر^۲ (۱۹۹۶) معتقدند که حضور در مقاطع تحصیلی برای عدّه زیادی، تجارب مثبتی به همراه دارد، ولی برای برخی دیگر، مطالب تحصیلی از قبیل آزمون‌ها با تجربه تنیدگی همراه است. به طور کلی، تنیدگی به مثابه حالتی است که در پاسخ به عوامل استرس‌زا به وقوع می‌پیوندد (آرن و نوریس^۳، ۲۰۱۱). در قرن حاضر «استرس»^۴ یکی از زمینه‌های مهم پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است و هر یک جنبه‌هایی از استرس و عوارض آن را بررسی کرده‌اند (خدایاری و پرند، ۱۳۹۰). استرس را یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر خوانده‌اند که به اشکال مختلف تعریف شده است. برخی آن را در یک کلمه به فشار روانی یا تنیدگی تعریف کرده و گروهی آن را پاسخ فیزیولوژیک انسان به محرک‌های محیطی تهدیدکننده دانسته‌اند (لازاروس و فولکمن^۵، ۱۹۸۴). آنگ، هوان و برامان^۶ (۲۰۰۷) فشارهای مرتبط با آموزش را مهم‌ترین منبع استرسی می‌دانند که دانش‌آموزان در سراسر دنیا با آن مواجه هستند. فعالیت‌های آموزشی برای کودکان و نوجوانان در اغلب فرهنگ‌ها از اهمیت زیادی بهره‌مند است، اما انتظارات والدین، معلمان و خود دانش‌آموزان به دلیل رقابت و برتری‌جویی تحصیلی می‌تواند یک منبع فشار و استرس برای اغلب دانش‌آموزان باشد (تان و ییتس^۷، ۲۰۱۱). آموزش و یادگیری تجربه پراسترسی است و عوامل مختلفی از جمله شکل‌گیری روابط دوستی جدید، از دست دادن دوستی‌های قبلی، روابط عاطفی، تطبیق با شرایط جدید، حجم بالای کار در دانشگاه، برنامه‌های درسی، امتحان و ارزیابی پایان هر دوره، رقابت با همکلاسی‌ها، بی‌عدالتی معلم، فشارهای آکادمیکی، مشکلات آموزشی، مدیریت زمان و عدم تعادل کار - زندگی؛ در استرس افراد مؤثر است (ساترفیلد و بسرا^۸، ۲۰۱۰؛ مظفر، خان، اشرف، حسین، سجاد و طاهر، ۲۰۱۵).

1. Murphy
2. Archer
3. Ahren & Norris
4. stress
5. Lazarus & Folkman
6. Ang, Huan & Braman
7. Tan & Yates
8. Satterfield & Beserra

تندگی‌های طولانی مدت، قابلیت آسیب‌پذیری را در رویارویی با پیامدهایی مثل مشکلات ذهنی، بیماری‌های جسمانی و روانی افزایش می‌دهند (دان، هنجکسیا، یان، یانگ، زانگ^۱ و زانگ، ۲۰۱۵). تندگی به یک موضوع مهم در محیط‌های آموزشی تبدیل شده است (آگولا^۲، ۲۰۰۹). طبق دیدگاه کلینک، بایرس، وینستون و باکن^۳ (۲۰۰۸) تندگی تحصیلی^۴ بیان‌کننده ارزیابی افراد از ناهماهنگی بین مطالبات موقعیت‌های تحصیلی و منابع درون فردی است. تندگی یادگیرندگان ممکن است با موضوعاتی نظیر موقعیت اجتماعی - اقتصادی، شرایط خانوادگی، سبک‌های آموزشی معلمان، جو محیط آموزشی، درگیری و مشارکت والدین یا بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها ارتباط داشته باشد (نوشاد^۵، ۲۰۰۸). تندگی‌های تحصیلی توانایی کم در کنترل بر روی فعالیت‌های تحصیلی را نشان می‌دهد. بنابراین، تندگی تحصیلی می‌تواند باعث تخریب انگیزه‌های ذاتی و انگیزه‌های اکتسابی افراد شود (یانگی‌یانگ و لو^۶، ۲۰۱۵). فشار برای موفقیت در آموزش‌های مدرسه در اغلب کشورها و مخصوصاً کشورهای آسیایی زیاد است و با تغییر جوامع و حرکت به سمت رقابتی شدن، شدت بیشتری پیدا کرده است. اگر چه استرس رقابت، محرکی مثبت برای پیشرفت افراد است، اما اگر این استرس شدت یابد یا ادامه پیدا کند، می‌تواند سلامت روانی و بهزیستی افراد را تحت تأثیر قرار دهد (دان، سان، نگوین، تراس، لوان و دیکسون، ۲۰۱۰). علاوه بر این، براساس پژوهش‌ها، در بین افراد جامعه، دانش‌آموزان بیشترین میزان استرس را تجربه می‌کنند (هال، شیپرفیلد، پری، روتینگ و گوتز، ۲۰۰۶).

با توجه به بررسی پیشینه تحقیق، خوش‌بینی^۷ از جمله عواملی است که بر متغیرهای تندگی تحصیلی (کریپل و هندرسن-کینگ^۸، ۲۰۱۰) و سلامت روانی (ماروتا، کولیگان، مالینچوس و آفورد^۹، ۲۰۰۲) تأثیرگذار است. پژوهشگران بر این نکته تأکید می‌کنند که افراد

-
1. Duan, Hongxia, Yuan & Zhang
 2. Agolla
 3. Klink, Byars, Winston & Bakken
 4. academic stress
 5. Noushad
 6. Yangyang & Liu
 7. Optimism
 8. Krypel, Henderson & King
 9. Maruta, Colligan, Malinchoc & Oofford

امیدوار و خوش‌بین، اطمینان کامل دارند که به اهداف آینده خواهند رسید (کوین^۱، ۲۰۰۹) و در شناسایی و پیگیری هدف‌ها مصرتر هستند (کاردماس^۲، ۲۰۰۷). محققان مطالعه درباره خوش‌بینی را به عنوان یک سازه روان‌شناختی در قرن بیستم آغاز کردند (حیرت، شریفی و فاطمی‌زاده، ۱۳۸۹). خوش‌بینی یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است (حیرت و همکاران، ۱۳۸۹) که روی علل اتفاق افتادن چیزهای خوب و بد و تفسیر این رخدادها تأثیر دارد (رادب^۳، ۲۰۰۴؛ چوک-یی^۴، ۲۰۰۸). خوش‌بینی بنابر نظر کارور و همکاران شامل انتظار کلی است که همه چیزها در زندگی به خوبی پیش می‌رود (لاو، کابیک، بورچرت، گورینگ، آبرلندر و موسچویتز^۵، ۲۰۱۴؛ ملیک^۶، ۲۰۱۳؛ روبینسون و اسنپز^۷، ۲۰۰۹). کارور، شیپر و سیجراستروم^۸ (۲۰۱۰) خوش‌بینی را به صورت یک متغیر تفاوت فردی تعریف می‌کنند که منعکس‌کننده حوزه‌ای است که در آن افراد تجارب مطلوب تعمیم‌یافته را برای آینده خود حفظ می‌کنند. آموزش خوش‌بینی باعث نگاه مثبت به تکالیف یادگیری می‌شود. دانش‌آموزانی که تجربه خوش‌بینانه‌ای از کلاس درس دارند، کم‌تر بدبین هستند. همچنین آن‌ها از مواجهه با هر مشکلی عقب‌نشینی نمی‌کنند و مشکلات را به عنوان حوادث موقتی و زودگذر تلقی می‌کنند (روسن^۹، ۲۰۱۱). افراد خوش‌بین اتفاقات خوشایند را از طریق عوامل درونی، کلی و پایدار تبیین کرده و شکست‌هایشان را چیزی تغییرپذیر و جبران‌شدنی تلقی می‌کنند. افراد خوش‌بین نیز مانند سایر افراد، رویدادهای منفی را در زندگی خود تجربه می‌کنند؛ ولی آن‌ها اعتقاد دارند که می‌توانند بر وقوع وقایع کنترل داشته باشند (سلبرگنس و سگستروم، ۲۰۱۰). کارور، شیپر و سیجراستروم معتقدند خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد (کارور و همکاران، ۲۰۱۰). بنا به گفته سلیمان، کاستلن و کاسیولا^{۱۰}

-
1. Kevin
 2. Karademas
 3. Radebe
 4. Cheuk-yee
 5. Kubiak, Burchert, Goering, Obrlander & Mauschwitz
 6. Malik
 7. Snipes
 8. Carver, Sheier & Segerstom
 9. Rosen
 10. Seligman, Castellon & Cacciola

(۱۹۸۸) خوش‌بینی را می‌توان آموزش داد و در این زمینه به روش ایجاد چالش و بحث اشاره می‌کنند. در این روش به افراد آموزش داده می‌شود که با خودشان به عنوان افرادی غیر از خود به بحث، مجادله کنند و به چالش بکشند. این کار موجب می‌شود از فکر ای که همه چیز بد است و هیچ چیز تبیین‌پذیر نیست، به سوی ایجاد راهکارهایی برای تغییر این افکار پیش بروند. از شیوه‌های مؤثر در آموزش کودکان، روش‌های غیرمستقیم مانند استفاده از روش‌های هنری است (والی، ۱۳۸۶). استفاده از هنر در درمان به عنوان یک درمان انسان‌گرایانه است که به طور مناسب برای درمان کودکان پایه‌ریزی شده و به عنوان درمانی است که بر تعامل بین کودک، محیط و درمانگر مبتنی است (فرایلیچ و شچمن^۱، ۲۰۱۰). در این راستا اهمیت و جذابیت قصه‌گویی^۲ برای کودکان در متون مختلف و از منظر صاحب‌نظران بسیار مطرح شده است (والی، ۱۳۸۶). از آن جایی که کودکان درباره مشکلات خود بینش چندانی نداشته و توانایی ابراز خود را ندارند، قادر به بیان مشکل اصلی خود نیستند و آموزش‌های مستقیم و روان‌درمانی‌های معمول در مورد آن‌ها کارایی کم‌تری دارد، برای رفع این مشکل عده‌ای از درمان‌گران از قصه‌درمانی استفاده می‌کنند (اصغری نکاح، ۱۳۸۲).

قصه نوعی روایت خواندنی یا شنیدنی است که در آن چگونگی روند تعامل و کنش‌مندی یک شخصیت با موضوعی براساس هدف، تحلیل، دیدگاه و نتیجه مورد نظر نویسنده یا قصه‌گو بیان می‌شود (همتی، ۱۳۸۹). قصه‌گویی هنر انجام بر اساس اصالت و همچنین یکی از قدیمی‌ترین انواع روش‌های آموزش و پرورش است. فرهنگ‌های سراسر جهان سنت، تاریخ و اسطوره خود را با قصه و داستان گفتن منتقل می‌کردند (گوتسچال^۳، ۲۰۱۳). در فرایند قصه‌گویی، رویدادهای روزمره زندگی در قالب قصه بامعنایی ارائه می‌شود که به افراد کمک می‌کند درک بهتری از خودش و دیگران به دست آورد. تغییر در زبان و ادبیات قصه‌های خود به تغییر در معنای زندگی فرد منجر می‌شود و تغییر در قصه زندگی، فرصت‌های جدیدی برای رفتار و روابط با دیگران ایجاد می‌کند (دوسویو^۴، ۲۰۰۵). قصه‌گویی با ایفای نقش و در نظر گرفتن راه‌های مختلفی که فرد را قادر به کنار آمدن با تعارضات و تشخیص رؤیاهای خود

-
1. Freilich & Shechtman
 2. Story
 3. Gottschal
 4. Desocio

می‌کند، فرصتی لذت‌بخش برای شناختن فراهم می‌کند. قصه‌گویی به عنوان یک وسیلهٔ تعلیمی می‌تواند دانش‌آموزان را به کشف معنای منحصر به فرد بودن خود، برقراری ارتباط واقعی بین افکار و احساسات، آموزش حل مسئله، تقویت توانایی تجسم و تصویرسازی و افزایش انگیزه ترغیب کند (زیپس^۱، ۲۰۰۷). با توجه به اینکه قصه‌گویی بخش مهمی در زندگی کودک است (ونگ، زنگ و دی^۲، ۲۰۰۸)، کودکان به طور معمول به قصه‌درمانی پاسخ مثبت می‌دهند؛ چرا که قصه چارچوبی برای درک و تشویق کودکان به سمت حل مشکلات جدی را فراهم می‌کند (رحمانی، ۱۳۹۰). به طور کلی کودکان و نوجوانان علاقه‌ای به شرکت در جلسات درمانی ندارند، اما قصه را دوست دارند و از شنیدن آن لذت می‌برند؛ به خصوص پسران که به نظر می‌رسد به قصه اعتماد می‌کنند (شستمن، ۱۹۹۹). گوریان^۳ (۱۹۹۷) معتقد است چون پسران در عرصه هیجانی احساس بی‌کفایتی می‌کنند، به قصه‌ها نیاز دارند تا به آن‌ها زبانی درونی - انعکاسی برای تجربیات احساسی ببخشند. خوش‌بینی و بدبینی هر دو بر روی یک پیوستار و بنا به پژوهش‌های سلیگمن هر دو قابل آموزش هستند (میلر، ویلی، فانگ و لیانگ^۴، ۱۹۹۷).

خوش‌بینی از موضوع‌های مهم مطرح شده در روان‌شناسی مثبت است. امروزه با توجه به مشکلات فراوانی که در جوامع و کشورها وجود دارد و افراد خانواده نیز بی‌نصیب نمانده‌اند، یافتن خوش‌بینی و افراد خوش‌بین نایاب شده است. سلیگمن معتقد است خوش‌بینی باید در دوران کودکی در وجود افراد شکل گیرد تا جزء شخصیت افراد شود. تجربه‌ها نشان داده است که خوش‌بین بودن باعث بالا رفتن سلامت جسم و روان افراد می‌شود و افراد را در برابر حوادث استرس‌زای زندگی مقاوم می‌کند. در بسیاری از کشورها آموزش دادن خوش‌بینی در اولویت برنامه‌های مدارس قرار گرفته که این، خود اهمیت روزافزون خوش‌بینی در موفقیت تحصیلی، جسمی و روحی دانش‌آموزان می‌رساند. با توجه به اینکه خوش‌بینی را می‌توان به روش قصه‌گویی آموزش داد (نیک‌منش و کاظمی، ۱۳۸۹؛ علیزاده، کردنوقایی و نظری، ۱۳۹۳) لذا به نظر می‌رسد آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی باعث کاهش تنیدگی تحصیلی و افزایش سلامت روانی در دانش‌آموزان شود. پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که

-
1. Zipes
 2. Wang & Dai
 3. Gurian
 4. Miller, Willy, Fung & Laiang

آموزش محتوای درمانی به روش قصه‌گویی باعث جذب دانش‌آموزان می‌شود و می‌توان گفت نتیجه بهتری از این نوع آموزش کسب خواهد شد. در این راستا هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر خرم‌آباد بود.

فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:

آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان تأثیر دارد.
آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر کاهش تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش حاضر، به شیوه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بود. با عنایت به اینکه طرح پژوهش حاضر آزمایشی است، حجم نمونه در طرح‌های آزمایشی حداقل ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و گواه توصیه می‌شود (دلاور، ۱۳۸۶)، لذا با توجه به این مطلب حجم نمونه ۳۰ نفر انتخاب شد و از نمونه مذکور، ۱۵ نفر در قالب گروه آزمایش و ۱۵ نفر در قالب گروه گواه به صورت تصادفی انتخاب شد. برای انتخاب نمونه، ابتدا از بین دو ناحیه آموزش و پرورش شهر خرم‌آباد، ناحیه دو و از بین تمامی مدارس، ۶ مدرسه به روش تصادفی انتخاب شد و در بین ۶ مدرسه، ۲۰۰ پرسشنامه تنیدگی تحصیلی انگ و هوان (۲۰۰۶) و سلامت روانی GHQ-۲۸ گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) تکمیل شد؛ و افراد دارای تنیدگی تحصیلی و مشکلات روانی انتخاب شدند، سپس ۳۰ نفر منتخب به صورت تصادفی به دو گروه پانزده نفری آزمایش و گواه تقسیم شدند. گروه آزمایش طی ۱۱ جلسه ۱ ساعته، هفته‌ای دو جلسه، به مدت ۲ ماه تحت آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند و در نهایت از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون به عمل آمد. بعد از پایان مداخلات آموزشی و جمع‌آوری داده‌های آماری، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱، داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. برای توصیف داده‌ها از جدول و شاخص‌های آمار توصیفی مثل میانگین، انحراف معیار و

برای استنباط آماری داده‌ها، تحلیل کوواریانس چند متغیره و تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

ابزارهای پژوهش به شرح زیر بودند:

پرسشنامه تنیدگی تحصیلی: پرسشنامه تنیدگی تحصیلی، پرسشنامه‌ای خودگزارش‌دهی است که انگ و هوان (۲۰۰۶) آن را ساخته‌اند. منابع تنیدگی در این مقیاس شامل انتظارهای معلمان/والدین و انتظارهای فرد از خویشتن 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، ۳، ۲، ۱) اندازه‌گیری می‌کند. به هر ماده در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت پاسخ داده می‌شود. در این پرسشنامه، نمره‌های بالا نشان‌دهنده تجربه تنیدگی بیشتر است. در مطالعه انگ و هوان (۲۰۰۶) روایی این پرسشنامه تأیید شد و ضرایب همسانی درونی عامل انتظارهای والدین/معلمان، انتظار از خود و نمره 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.

پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-۲۸: گلدبرگ و هیلر^۱ (۱۹۷۹) پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سؤالی را ارائه کرده‌اند و ۴ مقیاس فرعی و هر مقیاس ۷ پرسش دارد. مقیاس‌های مذکور عبارت هستند از: مقیاس علائم جسمانی، مقیاس علائم اضطرابی و اختلال خواب، مقیاس کارکرد اجتماعی، مقیاس علائم افسردگی. از ۲۸ عبارت پرسشنامه موارد ۱ الی ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۸ الی ۱۴ علائم اضطرابی و اختلال خواب را بررسی کرده و موارد ۱۵ الی ۲۱ مربوط به ارزیابی علائم کارکرد اجتماعی است و نهایتاً موارد ۲۲ الی ۲۸ علائم افسردگی را می‌سنجد. در هر مقیاس از نمره ۶ به بالا و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیان‌کننده علائم مرضی است. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعه‌ای که نوربالا و همکاران با نمره‌دهی ۶ در هر مقیاس انجام داده‌اند، بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۳ و در مطالعه پالاهنگ^۲ و همکاران با نمره‌دهی ۲۳ بین ۰/۶۸ تا ۰/۹۴ اثبات شده است.

بسته آموزش الگوی خوش‌بینی به روش قصه‌گویی: برای آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی از بسته آموزشی خوش‌بینی به روش قصه‌گویی عزیزاده (۱۳۹۰) استفاده شد. بسته آموزشی مذکور در راستای افزایش خوش‌بینی و کاهش بدبینی و مطابق با مراحل آموزش خوش‌بینی از دیدگاه مارتین سلیگمن طراحی شده است. عزیزاده (۱۳۹۰) روایی محتوایی این بسته آموزشی را با استفاده از اظهار نظر متخصصان بررسی و تأیید کرد. همچنین در پژوهش حاضر روایی محتوایی بسته آموزشی مذکور را استاد راهنما و اساتید گروه روان‌شناسی دانشگاه لرستان بررسی و تأیید کردند. در تمام قصه‌هایی که در جلسات آموزش خوش‌بینی خوانده شد دو شخصیت خوش‌بین و بدبین وجود دارد. مثلاً در قصه بدمکن و بد میندیش دو شخصیت متضاد وجود دارد که شخصیت بداندیش همواره با بدبینی و تشویش به مسائل نگاه می‌کند، ولی شخصیت خوش‌بین معتقد است که مسائل قابل حل هستند. در نهایت این شخصیت بداندیش است که دچار شکست و افت می‌شود. از دیگر قصه‌های به کار رفته در جلسات آموزشی می‌توان به قصه حکیم و شاگرد، قصه پادشاه و محکوم و قصه امید و ناامید اشاره کرد که در جدول محتوای جلسات توضیح داده شده است. هدف جلسات آموزش خوش‌بینی، تغییر سبک اسناد بدبینی به خوش‌بینی نسبت به تحصیل، تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی در قالب قصه‌هایی با موضوعات متفاوت بوده است که مراحل این آموزش در جدول زیر بیان شده است.

جدول ۱: محتوای آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی

جلسه	محتوای جلسات
جلسه اول	برقراری رابطه دوستانه و آشنایی با دانش‌آموزان. ذکر مراحل و تعداد جلسات آموزش خوش‌بینی. گفتگویی کوتاه درباره خوش‌بینی و بدبینی و اجرای پیش‌آزمون.
جلسه دوم	بیان قصه بدمکن و بد میندیش و قصه اسب سفید راجع به خوش‌بینی و مزیت‌های آن، با محتوای بد مکن و بدمیندیش. بحث و گفتگو درباره ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری افراد خوش‌بین و شنیدن نظر دانش‌آموزان درباره قصه‌ها.
جلسه سوم	بیان داستانی به اسم امید و ناامید راجع به سبک توضیح خوش‌بینانه و سبک توضیح بدبینانه با محتوای اثر بدبینی بر پیشرفت با اسناد به تأثیرات مضر استرس و تنیدگی در کاهش پیشرفت تحصیلی. بحث با دانش‌آموزان درباره قدرت کلمات در سرنوشت ما. در این جلسه از بچه‌ها خواسته شد تا یک قصه با محتوای خوش‌بینی و غلبه بر ناامیدی برای جلسه آینده با خود بیاورند.

محتوای جلسات	جلسه
<p>در این جلسه ابتدا قصه جوان فرزانه، بی‌کفشی و راز جاودانگی که از دانش‌آموزان خواسته شد تا با خود بیاورند، توسط تک‌تک دانش‌آموزان خوانده شد. در رویکرد شناختی معمولاً ۱۰ خطای فکری و ۱۳ باور ناکارآمد وجود دارد که در جلسات چهارم و پنجم به تعدادی از آن‌ها در قالب داستان اشاره شده و به دلیل کمبود وقت سایر داستان‌ها در قالب بروشورهایی در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. از جمله این خطاها: تفکر دو قطبی «همه یا هیچ»، تعمیم مبالغه‌آمیز، نتیجه‌گیری شتابزده، فاجعه‌سازی. مثلاً در قصه مربوط به فاجعه‌سازی، به دانش‌آموز یاد داده می‌شود که بزرگ‌نمایی رویدادها سبب استرس شدید و در نهایت به خطر افتادن سلامت فرد می‌شود.</p>	جلسه چهارم
<p>بیان قصه صافی خرد، کبوتر عجول، راه گوساله، راجع به برخی خطاهای فکری و باورهای نادرست و تشخیص باورهای غلط در قصه‌ها. از جمله این باورهای نادرست: نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت زندگی، استدلال هیجانی، که در این قصه با دانش‌آموزان درباره استدلال‌های احساسی بی‌اساس که سبب تشویش و ناراحتی می‌شوند، بحث و نظرخواهی شد و هر کدام از دانش‌آموزان خاطراتی مشابه با موضوع بحث را بیان می‌کردند.</p> <p>دادن تکلیف به بچه‌ها که جلسه آینده با خود قصه‌ای با محتوای خوش‌بینی-بدبینی بیاورند.</p>	جلسه پنجم
<p>بیان قصه قورباغه خوش‌بین و بدبین - قصه پادشاه و محکوم، راجع به سبک‌های توضیحی بدبینانه که باید به سبک‌های توضیحی خوش‌بینانه تغییر یابد. بیان دو قصه با اسنادهای کلی بدبینانه که باید در آخر به اسنادهای جزئی تغییر یابد: دست‌کم گرفتن خود. نتیجه‌گیری تفاوت انسان موفق و ناموفق با توجه به قصه‌های ذکر شده. در این قصه‌ها گفته می‌شود که بدبینی همیشگی باعث شکست و سستی می‌شود و حتی چیزهای راحت و آسان نیز سخت به نظر می‌رسند.</p>	جلسه ششم
<p>بیان قصه کوزه‌گر و زیرکی و قصه ملا نصرالدین، راجع به سبک‌های توضیحی بدبینانه که باید به سبک‌های توضیحی خوش‌بینانه تغییر یابد. بیان قصه سازای خندان در زمینه غلبه بر استرس و اضطراب توسط دانش‌آموزان و در نهایت بحث و گفتگو در زمینه تأثیرات این قصه‌ها در موفقیت تحصیلی.</p>	جلسه هفتم
<p>بیان قصه مرد و رودخانه و قصه آرزوی عباس، راجع به فنونی چون به هم زدن تمرکز، نزاع و نشخوار فکری. بیان پیامدهای خوش‌بینی و بدبینی و تأثیرات آن‌ها بر سلامت روانی و زندگی افراد. گفتن داستان حکیم و شاگرد با موضوع غلبه بر استرس و نشخوار. در این داستان از زبان معلم به دانش‌آموز گفته می‌شود که برای غلبه بر افکار مشوش باید دائماً به جنبه‌های مثبت موضوعات نگران‌کننده فکر کرد تا جنبه‌های منفی افکار فرصت ظهور پیدا نکنند.</p>	جلسه هشتم

جلسه	محتوای جلسات
جلسه نهم	یادگیری نحوه مباحثه و مناظره با افکار خود در قالب داستان نیازمند و غنی و قصه جوجه عقاب. ما همان چیزی هستیم که باور داریم. آموزش مجادله با افکار منفی و استرس آور و نظرخواهی از دانش‌آموزان با بیان داستان امید و ناامید و غلام و دریا درباره غلبه افکار مثبت بر افکار منفی. شنیدن خاطراتی مشابه با موضوع داستان از زبان دانش‌آموزان.
جلسه دهم	ارائه جمع‌بندی از مطالب گفته شده توسط مربی و خود دانش‌آموزان و تأییدی که قصه‌ها بر تنیدگی تحصیلی و نگرش آن‌ها بر زندگی داشته است. مروری بر قصه‌هایی که در طی جلسات آموزش خوانده شد و اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

پس از اجرای آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون به عمل آمد و داده‌های مرتبط با پیش‌آزمون و پس‌آزمون استخراج شد. در جدول ۲ نتایج مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) دو گروه آزمایش و گواه در شرایط پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داده شده است. جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات سلامت روانی و تنیدگی تحصیلی در آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌ها و مراحل نشان می‌دهد. از آنجا که کسب نمره بیشتر در این متغیرها نشان از مشکل دارد، ملاحظه می‌شود که میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه گواه کاهش معناداری دارد. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرها بر حسب پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی

متغیرها	گروه آزمایش	گروه کنترل
تنیدگی تحصیلی	میانگین ۳۱/۸۶۶	میانگین ۲۶/۵۷۱
پیش‌آزمون	انحراف معیار ۵/۵۴۰	انحراف معیار ۶/۳۳۳
پس‌آزمون	میانگین ۱۲/۲۶۶	میانگین ۲۳/۹۲۸
سلامت روان	انحراف معیار ۲/۰۸۶	انحراف معیار ۹/۱۴۹
پیش‌آزمون	میانگین ۳۰/۹۳۳	میانگین ۳۲/۲۱۴
پس‌آزمون	انحراف معیار ۱۸/۱۳۳	انحراف معیار ۶/۴۳۵
		انحراف معیار ۳۰/۹۲۸

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای تنیدگی تحصیلی و سلامت روان در مراحل پیش‌آزمون (قبل از اجرای جلسات قصه‌گویی) و پس‌آزمون ارائه شده است. بر اساس این جدول، میانگین نمرات تنیدگی تحصیلی گروه آزمایش در پس‌آزمون (بعد از اجرای جلسات قصه‌گویی) نسبت به گروه گواه کاهش معناداری دارد و میانگین نمرات سلامت روان گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه گواه نیز کاهش معناداری دارد.

جدول ۳: نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها برای سلامت روانی و تنیدگی تحصیلی

متغیر وابسته	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پیش‌آزمون سلامت روانی	۰/۴۰۸	۱	۲۷	۰/۶۱۰
پس‌آزمون سلامت روانی	۰/۸۰۱	۱	۲۷	۰/۱۱۳
پیش‌آزمون تنیدگی تحصیلی	۰/۳۶۴	۱	۲۷	۰/۹۸۵
پس‌آزمون تنیدگی تحصیلی	۰/۶۴۴	۱	۲۷	۰/۰۷۵

برای مشخص کردن معناداری تفاوت بین متغیرهای مورد بررسی از همگنی واریانس‌ها استفاده شد که طبق جدول ۳ بررسی برابری واریانس‌ها نشان می‌دهد که عدم معناداری آزمون لوین در نمره‌های سلامت روانی و تنیدگی تحصیلی در هر دو مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)، برقرار بود ($p > ۰/۰۵$). با توجه به این امر دلیلی برای ناهمگن فرض کردن واریانس‌ها وجود ندارد.

جدول ۴: نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون برای بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات سلامت روانی و تنیدگی تحصیلی

همگنی شیب رگرسیون	منبع تغییرات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون سلامت روانی	۲/۱۸	۴/۳۴	۰/۱۲
پیش‌آزمون تنیدگی تحصیلی	۱/۰۹	۲/۱۳	۰/۰۹

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بررسی همگنی شیب رگرسیون نیز نشان داد که اثر

متقابل بین گروه و پیش‌آزمون متغیر سلامت روانی و تنیدگی تحصیلی، تعاملی در سطوح معنادار مشاهده نمی‌شود، لذا می‌توان استنباط کرد پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است. بنابراین، از تحلیل کوواریانس برای تحلیل آماری استفاده شد.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری داده‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی

منبع	آزمون	ارزش	F	df	dfخطا	معناداری
	اثربیایی	۰/۶۰۴	۱۸/۲۹۸	۲	۲۴	۰/۰۰۱
گروه	لامبدای ویلکز	۰/۳۹۶	۱۸/۲۹۸	۲	۲۴	۰/۰۰۱
	اثرتلینگ	۱/۵۲۵	۱۸/۲۹۸	۲	۲۴	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه خطا	۱/۵۲۵	۱۸/۲۹۸	۲	۲۴	۰/۰۰۱

همان‌طوری که در جدول ۵ ارائه شده است، پس از خارج کردن اثر پیش‌آزمون و سایر متغیرهای کنترل، به روش تحلیل کوواریانس چند متغیره، اثر معناداری برای عامل عضویت گروهی وجود دارد ($P < ۰/۰۱$). این اثر چند متغیره نشان می‌دهد که آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر سلامت روانی و تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی شهر خرم‌آباد تأثیر دارد و بین سلامت روانی و تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور تعیین تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه از آزمون کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری داده‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و گواه

متغیروابسته	منبع تغییرات	Ss	Df	Ms	F	P	مجذور اتا
تنیدگی تحصیلی	پیش‌آزمون	۷/۶۷۰	۱	۷/۶۷۰	۰/۳۲۴	۰/۵۷۴	۰/۰۱۳
عضویت گروهی	عضویت گروهی	۸۷۹/۸۶۸	۱	۸۷۹/۸۶۸	۳۷/۱۸۴	۰/۰۰۱	۰/۵۹۸
سلامت روان	پیش‌آزمون	۶۲۶/۷۹۳	۱	۶۲۶/۷۹۳	۱۳/۴۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۵۰
عضویت گروهی	عضویت گروهی	۷۶۹/۴۰۲	۱	۷۶۹/۴۰۲	۱۶/۵۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۹۸

جدول ۶ نتایج مربوط به تحلیل کوواریانس یافته‌های پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری در متغیرهای وابسته دیده می‌شود. به گونه‌ای که آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی توانسته است به‌طور معناداری در کاهش تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی ($p < 0/001$) گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحلهٔ پس‌آزمون مؤثر باشد؛ این آموزش در مرحلهٔ پس‌آزمون ۵۹/۸ درصد بر تنیدگی تحصیلی و ۳۹/۸ درصد بر سلامت روانی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان پسر پایهٔ پنجم دورهٔ ابتدایی شهر خرم‌آباد بود. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی تأثیر دارد. نتایج این پژوهش با مطالعات کریپل و هندرسن - کینگ (۲۰۱۰) و (ماروتا، کولیگان، مالینچوس و آفورد، ۲۰۰۲) همسو است. در تأیید این مطالعه، یافته‌های مطالعهٔ یوسفی لویه و همکاران (۱۳۸۷) بر روی نشانه‌های اختلال اضطرابی دانش‌آموزان پایهٔ چهارم ابتدایی نشان داد که رابطهٔ مثبتی بین کاهش اضطراب و قصه‌گویی وجود دارد. نصیرزاده و روشن (۱۳۹۰) در مطالعه‌ای دربارهٔ تأثیر قصه‌گویی در پرخاشگری کودکان نشان دادند که قصه‌گویی توانسته است پرخاشگری کودکان را حتی پس از یک دوره پیگیری سه ماهه کاهش دهد. شبیانی و همکاران (۱۳۸۷) تأثیر قصه‌گویی بر سازگاری کودکان را بررسی و گزارش کردند که آموزش‌های داده شده به کودکان در قالب قصه‌گویی می‌تواند موجب سازگاری رفتاری و کنترل هیجانات در کودکان شود؛ همچنین نشان دادند در صورتی که مهدهای کودک بیشتر از قصه و قصه‌گویی برای آموزش کودکان استفاده کنند، می‌توانند بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان را کاهش دهند و از طریق قهرمانان قصه‌ها رفتارهای مناسب را با رفتارهای قبلی جایگزین کنند.

یافته‌ها نشان داد، تنیدگی و استرس در گروهی از دانش‌آموزان که از مداخلهٔ خوش‌بینی به روش قصه‌گویی محروم بودند، هم تنیدگی تحصیلی بیشتری داشتند و هم از سلامت روانی کم‌تری بهره‌مند بودند، مداخلهٔ قصه‌گویی توانسته بود تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش

دهد و سلامت روانی آن‌ها نیز بهبود پیدا کند. به نظر می‌رسد ارائه آموزش در قالب قصه‌ها با ایجاد جذابیت و انگیزه بیشتر باعث یادگیری بهتر و علاقه‌مندی بیشتری به تحصیل در دانش‌آموزان شده است. از آنجا که در تمام داستان‌ها دو شخصیت متضاد مثبت‌اندیش و بد‌اندیش وجود دارد، دانش‌آموزان با همانندسازی با شخصیت‌های قصه‌ها سعی در اصلاح دیدگاه و نگرش خود نسبت به تحصیل و مسائلی برآیند که روزانه با آن‌ها مواجه می‌شدند. مشاهدات میدانی محقق هنگام خواندن قصه‌ها نشان داد که جو کلاس بسیار شاداب و دانش‌آموزان با هیجان و دقت به تمام قصه‌ها و بحث‌های مربوط به قصه‌ها گوش می‌کردند. علاوه بر این مشاهده شد که آموزش در قالب قصه برای کاهش استرس و فشار روزمره باعث توجه و تمرکز بیشتر دانش‌آموزان شده بود به طوری که بعد از تمام شدن هر قصه، دانش‌آموزان خاطراتی شبیه به قصه را تعریف می‌کردند که برای آن‌ها اتفاق افتاده بود و درباره آن بین همه بچه‌ها بحث می‌شد. همچنین شیپر و کارور (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای با عنوان «خوش‌بینی، بدبینی و بهزیستی روان‌شناختی» نشان دادند که خوش‌بینی باعث کاهش استرس و افسردگی و افزایش دریافت حمایت اجتماعی می‌شود. سلامتی یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی را نیز در بر می‌گیرد (چنگن و چان^۱، ۲۰۰۵). سلامت روان چیزی فراتر از فقدان یک وضعیت خاص روانی است و از شرایط اجتماعی، فرهنگی، جسمی و آموزشی متأثر می‌شود (کوزیر^۲، ۲۰۰۸). سلامت روانی یکی از مباحث مهمی است که در رشد و بالندگی خانواده و جامعه مؤثر است. سلامت روان و بلوغ عاطفی نقش بسزایی در ایجاد مهارت‌های لازم و ضروری برای برقراری تعامل و ارتباط مؤثر با دیگران، سازگاری اجتماعی، حل مسئله و مقابله با مشکلات پیرامونی دارند (دونلان، کنگر و بریانت^۳، ۲۰۰۴). طبق پژوهش سولبرگ و توریس^۴ (۲۰۰۱) تنیدگی از جمله متغیرهایی است که بر سلامت روانی تأثیر می‌گذارد.

تنیدگی و استرس یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر است که آن

-
1. Changn & Chan
 2. Kozier
 3. Donnellan, Conger & Bryant
 4. Torres

را به عنوان پاسخ فیزیولوژیک انسان به محرک‌های محیطی تهدیدکننده تعریف کرده‌اند (لیو^۱، ۲۰۱۵). استرس در سطح قابل قبول آن، نقش حیاتی و اساسی در حرکت، همچنین پیشرفت فرد دارد و جزء ضروری زندگی انسان محسوب می‌شود، درحالی که استرس بیش از حد قابل قبول، مانع پیشرفت و عامل بازدارنده محسوب شده و ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی-روحی است (کانر^۲، ۲۰۱۵). فشار برای موفقیت در آموزش‌های مدرسه در اغلب کشورها و مخصوصاً کشورهای آسیایی زیاد است و با تغییر جوامع و حرکت به سمت رقابتی شدن، شدت بیشتری پیدا کرده است. اگر چه استرس رقابت، محرکی مثبت برای پیشرفت افراد است. اما اگر این استرس شدت یابد یا ادامه پیدا کند، می‌تواند سلامت روانی و بهزیستی افراد را تحت تأثیر قرار دهد (دان، سان، نگوین، تراس، لوان و دیکسون^۳، ۲۰۱۰). خوش‌بینی از جمله متغیرهایی است که با تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی رابطه دارد (بريست^۴، شییر و کارور، ۲۰۰۲).

خوش‌بینی بیان‌کننده گرایش به این باور است که به طور کلی، آدمی در زندگی در برابر نتایج منفی، نتایج مثبت را تجربه خواهد کرد. در مجموع، این باور به یک ویژگی شخصیتی باثبات اشاره می‌کند (شییر و کارور، ۱۹۸۵). خوش‌بینی نوعی انتظار پیامد است. انتظار اینکه بدون توجه به عملکرد فرد، پیامد مثبت رخ خواهد داد. انتظاراتی که در حوزه‌های مختلف زندگی فرد عمومیت دارند (فلدمن و کابوتا^۵، ۲۰۱۵). 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 (لیو و باتس^۶، ۲۰۱۴). خوش‌بینی که به انتظارات مثبت درباره آینده اطلاق می‌شود، با فرایند مقابله با استرس رابطه نشان می‌دهد (روتینگ، هاینس، استوپینسکی و پری^۷، ۲۰۰۹؛ شییر، کارور و بریجز^۸، ۲۰۰۱؛ نس^۹ و سگستروم، ۲۰۰۶). برخی

-
1. Liu
 2. Caner
 3. Sun, Nguyen, Truc, Loan & Dixon
 4. Brissette
 5. Feldman & Cubota
 6. Liu & Bates
 7. Ruthing, Haynes, Stupnisky & Perry
 8. Bridges
 9. Nes

شواهد تجربی نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی با ارزیابی ثانویه از موقعیت‌های استرس‌زا رابطه نشان می‌دهد. بر این اساس، افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین، در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، استرس کم‌تری گزارش می‌کنند (بالدوین، چامبلیس و تاولر^۱، ۲۰۰۳). تحقیقات همچنین نشان داده است که خوش‌بینی و مثبت‌گرایی در مقابله با فشارهای زندگی و غلبه بر ناملازمات روانی - اجتماعی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت، اصلاح سبک زندگی و در نهایت کاهش بروز بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی تأثیر مهمی دارد (ربرتس، گیبون، گیرارد و آلرت^۲، ۲۰۱۱؛ پوسادزکی^۳، ۲۰۱۰). دیلارد، میدبو و کلین^۴ (۲۰۰۹) نشان دادند که خوش‌بینی غیر واقع‌گرایانه و کاذب، اثر منفی و مخربی بر رفتارهای سالم و سلامتی دارد. می‌توان استدلال کرد که خوش‌بینی و خوشایند بودن، اثرات مثبتی بر رفتارهای سلامتی پیش‌گیرانه دارند که این رفتارهای سالم، به نوبه خود تأثیر مثبت و مستقیمی بر خوش‌بینی بعدی خواهند داشت. معمولاً افراد با خوش‌بینی بالا نه تنها از موقعیت‌های مثبت به خوبی استفاده می‌کنند، بلکه موقعیت‌های منفی را نیز به خوبی مدیریت می‌کنند و باعث بهبود و تغییر موقعیت‌های منفی می‌شوند (گردیوا^۵، ۲۰۰۹).

بنا به پژوهش گنجی و امیریان (۱۳۹۱) خوش‌بینی را می‌توان به روش قصه‌گویی آموزش داد. بر مبنای مکتب روان‌شناسی مثبت مداخله‌های مثبت، مکمل روش‌های مستقیم پیشگیری و درمان آسیب‌های شناختی - روان است (دک‌ورث، استین و سلیگمن، ۲۰۰۵ به نقل از نیک‌منش و کاظمی، ۱۳۸۷) و می‌توان گفت که کاربرد قصه‌ها در فرایندهای درمانی و آموزشی خواه به صورت یک روش اصلی یا یک راهبرد مکمل می‌تواند مفید و مؤثر واقع شود. قصه‌ها و تمثیل‌ها زمانی بیشترین تأثیر را خواهند داشت که در یک چارچوب قرار گیرند. بدون داشتن چارچوب، اطلاعات به خودی خود معنایی ندارد (صاحبی، ۱۳۸۹). در آموزش خوش‌بینی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را در افزایش و ارتقاء احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب

-
1. Baldwin, Chambliss & Towler
 2. Roberts, Gibbons, Gerrard & Alert
 3. Posadzki
 4. Dillard, Midboe & Klein
 5. Gordeeva

کنند. آن‌ها همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً 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 (سهرابی و جوانبخت، ۱۳۸۷). اما قصه، یکی از انواع هنر درمانی است. هنر درمانی از انواع روان‌درمانی است که کمک می‌کند افراد نسبت به افکار و هیجان‌های خود، آگاه‌تر شوند و بر چالش‌های درونی و بیرونی خود غلبه کنند (شارف^۱، ۱۹۹۹ به نقل از فیروزبخت، ۱۳۹۰). آموزش مبتنی بر قصه در قالبی مأنوس و غیرتهدید کننده باعث افزایش آگاهی و بینش کودک می‌شود، چرا که کودک خودش و مسائل زندگی‌اش را در روایت دیگران مشاهده کرده و درک بهتری از خود و مشکلات خود و راه‌های مقابله با آن‌ها و راه‌حل‌های جایگزین پیدا می‌کند (صاحبی، ۱۳۸۹). کوک، تیلور و سیلورمن^۲ (۲۰۰۴) با به‌کارگیری تکنیک‌های قصه درمانی برای کودکان بیان می‌کنند که یافته‌های بالینی متعددی گویای این امر است که قصه درمانی می‌تواند به مانند درمان‌های شناختی-رفتاری کودکان و در کنار آن‌ها استفاده شده و مفید واقع شود. کودک قواعد خودساخته‌ای را بر اساس پیام استعاره‌ای قصه شکل می‌دهد که به جریان واقعی زندگی او تعمیم می‌یابد و رفتار کودک را هدایت خواهند کرد (گریتز^۳، ۲۰۰۹). قصه‌ها در قصه‌درمانی با فراهم کردن فرصت‌ها، ایجاد بستری برای تخلیه هیجانی و همانندسازی و بالا بردن درک کودک، می‌تواند منبع مهمی در تغییر و بهبود در مشکلات و اختلال‌های کودکان محسوب شوند (کرافورد، برون^۴ و کرافورد، ۲۰۰۴؛ فریدبرگ و ویلت^۵، ۲۰۱۰). جانسون^۶ (۲۰۰۷) بر این باور است که قصه‌گویی ابزاری نیرومند برای کمک به کودکان برای درک احساسات و رفتارشان است و به آن‌ها یاری می‌رساند تا احساسات انتزاعی خود را به صورتی عینی درک کنند. از منظر او، وضعیت سوم شخص در قصه برای کودکان محیطی فاقد تهدید فراهم می‌کند. پژوهش‌های مختلف اثربخشی قصه و قصه‌گویی را در کاهش مشکلات

-
1. Sharf
 2. Cook, Taylor & Silberman
 3. Graetz
 4. Crawford & Brown
 5. Friedberg & Wilt
 6. Johnson

رفتاری و افزایش رفتارهای مثبت در کودکان نشان می‌دهد (سانسوستی، پاول و اسمیز^۱، ۲۰۱۰؛ واتز^۲، ۲۰۰۸). گرچه میزان لذت بردن از قصه‌گویی با دقت قابل اندازه‌گیری نیست، اما پژوهش‌های انجام شده تأثیر قصه‌گویی را تأیید کرده‌اند (پنس، گئورگسکا و زهاریا^۳، ۲۰۱۵). فریدبرگ و والت (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان «تأثیر استعاره‌ها و داستان‌ها در درمان رفتار شناختی کودکان» نشان دادند که قصه‌گویی روشی مؤثر در درمان مشکلات روانی کودک و نوجوان است. نکته مهمی که در این پژوهش وجود دارد این است که الگوی آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی انجام شده است و قصه‌های انتخاب شده در این پژوهش محقق ساخته نبوده و از منابع معتبر گرفته شده‌اند. بر اساس این پژوهش، زمانی قصه برای مشکلات و نگرانی‌های کودکان مفید و مؤثر واقع می‌شود که قهرمان قصه به‌طور غیرمستقیم یا مستقیم نگرانی‌های مربوط به مشکلات کودکان را داشته باشد و از بیان آن‌ها واهمه نداشته باشد. وقتی نگرانی‌های قهرمان قصه در داستان بیان می‌شود و در مسیر قصه به او کمک می‌شود تا مشکلاتش حل شود، کودکان می‌آموزند که افراد دیگری نیز این مشکلات را دارند و آن‌ها در این مسیر تنها نیستند. بنابراین، راه حل مشکلاتشان را از طریق قصه می‌آموزند که برایشان هم جذاب بوده و هم قابل درک است.

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسی مثبت به عنوان تلاشی برای بررسی توانمندی‌های انسان، بستری برای مطالعه درباره بهزیستی و شادمانی در حوزه‌های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی و دانشگاهی تبدیل شده است (گلستانی‌بخت، ۱۳۸۶). با توجه به نتایج پژوهش انجام شده می‌توان گفت شادابی و نشاط روحی رمز موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان است و خوش‌بینی تأثیر این موفقیت‌ها را دوچندان می‌کند. افراد خوش‌بین نیز همانند سایر افراد، مشکلاتی را تجربه می‌کنند، اما آن‌ها همواره با دیدی روشن به مسائل نگرینسته و مشکلات را قابل حل می‌دانند. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش خوش‌بینی می‌تواند نقش مهمی در کاهش تنیدگی و استرس تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد و باعث افزایش سلامت روانی آن‌ها شود. آموزش خوش‌بینی به شیوه قصه‌گویی باعث بیشتر شدن اثربخشی این آموزش به ویژه در

-
1. Sansosti, Powell & Smith
 2. Watts
 3. Panc, Georgescu & Zaharia

دانش‌آموزان ابتدایی می‌شود. از آنجایی که شنیدن قصه برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی جذاب است، کودکان در طی قصه‌خوانی با مشاهده شخصیت‌های داستان که مشکلاتی شبیه مشکلات آن‌ها دارند، نشانه‌های تنش و استرس را در خود شناسایی کرده و می‌آموزند که دیگران نیز دارای چنین مشکلاتی هستند. دانش‌آموزان از طریقی که قهرمان داستان با مشکلات مقابله کرده بود، راه حل مشکلات خود را پیدا کردند. فرایند شناختی و هیجانی که در دانش‌آموزان به کمک قصه آغاز شده بود، از طریق یادگیری‌های راه‌های فائق آمدن بر مشکل پایان می‌یابد. این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود از جمله موانع و محدودیت‌های مربوط به اجرای مداخله در مدارس، نگرانی مربوط به پاسخ‌های خودگزارشی آزمودنی‌ها در پاسخ‌دهی به سؤال‌های پرسشنامه‌ها و تک‌جنسی بودن آزمودنی‌های پژوهش.

در نهایت پیشنهاد می‌شود برنامه درسی مدارس، مخصوصاً مدارس ابتدایی به گونه‌ای طراحی شود که در کنار برنامه درسی روزانه، معلمان به نکاتی آموزنده درباره خوش‌بینی و امید به آینده توجه کنند. همچنین مدارس ساعتی از آموزش خود را به قصه‌گویی و قصه‌خوانی با محتوای خوش‌بینی و شادکامی اختصاص دهند. پیشنهاد می‌شود معلمان از طریق آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی در جهت کاهش تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان تلاش کنند. در پایان از همکاری‌های تمامی عوامل به ویژه مدیریت محترم آموزش و پرورش شهر خرم‌آباد، مدارس ابتدایی شهر خرم‌آباد و تمامی دانش‌آموزان عزیز که در روند این پژوهش ما را یاری کردند، صمیمانه سپاس‌گذاری می‌شود.

منابع

- اصغری نکاح، محسن (۱۳۸۲). گزارش اقدام پژوهی پیرامون کاربرد قصه به مثابه تکنیک و ابزار در مشاوره و روان درمانی کودک. *اولین کنگره سراسری روان شناسی ایران*، تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- حیرت، عاطفه، شریفی، احسان، فاتحی‌زاده، مریم السادات و احمدی، احمد (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی اسلام محور بر خوش‌بینی زوجین اصفهان، *مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱(۱): ۹-۲۲.
- خادم، حمیرا، مدانلو، معصومه، ضیایی، طیبه و کشتکار، عباسعلی (۱۳۸۸). اختلالات رفتاری و برخی عوامل مرتبط با آن در کودکان سن مدرسه شهر گرگان، *مجله پژوهش پرستاری ایران*، ۱۴ (۴): ۲۹-۳۷.
- خدایاری‌فرد، محمد و پرند، اکر (۱۳۹۰). *استرس و راه‌های مقابله با آن*، تهران: دانشگاه تهران.
- سهرابی، فرامرز و جوانبخش، عبدالرحمن (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان، *ماهنامه علمی-پژوهشی دانشور رفتار* ۱۶(۳۷): ۵۹-۶۸.
- شارف، ریچارد، اس (۱۳۹۰). نظریه‌های روان درمانی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا.
- صاحبی، علی. (۱۳۹۳). *قصه درمانی: گستره تربیتی و درمانی تمثیل*، تهران: ارجمند.
- علیزاده، گلاویژ (۱۳۹۰). *مقایسه اثربخشی آموزش خوش‌بینی به روش‌های اسناد، تمثیل، اسناد-تمثیل بر میزان خوش‌بینی دانش‌آموزان سال اول دوره متوسطه دوم شهر همدان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه همدان.
- علیزاده، گلاویژ، کردنوقابی، رسول و نظری، نجمه (۱۳۹۳). تأثیر آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر افزایش میزان خوش‌بینی، *مجله روانشناسی بالینی*، ۶ (۱): ۱۱۳-۱۰۳.
- غلامعلی لواسانی، مسعود، راستگو، لیلا، آذرنیاد، آرش و احمدی، طاهر (۱۳۹۳). اثر آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری بر باورهای خودکارآمدی و استرس تحصیلی، *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۲(۳): ۱۸-۱.
- گلستانی بخت، طاهره (۱۳۸۶). *ارائه الگوی به زیستی ذهنی شادمانی در جمعیت شهر تهران*،

پایان نامه دکترا دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
 گنجی، حمزه و امیریان، کامران (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی
 برافزایش پیشرفت تحصیلی درکودکان دبستانی، فصلنامه علوم تربیتی، ۵(۱۸): ۲۷-۴۰.
 نیک‌منش، زهرا و کاظمی، یحیی (۱۳۸۹). آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر کاهش
 افسردگی کودکان، مجله روانشناسی معاصر، ۵(۱): ۲۰-۱۲.
 والی، آناهیتا (۱۳۸۶). قصه‌گویی، روشی مؤثر در آموزش مفاهیم پیچیده علم پزشکی، مجله
 آموزش درعلوم پزشکی، ۷(۱): ۱۵۵-۱۶۰.
 همتی، اسماعیل (۱۳۸۹). تمرین خلاقیت. تهران: قطره.

- Agolla, J. E. (2009). Occupational Stress among Police Officers. The case of Botswana Police service, *Res. Bus Manage*, 2 (1): 25-35.
- Ahern, N. R. & Norris, A. N. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*, 26, 530-540.
- Akan, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23, 287- 294.
- Ang, R. P., Huan, V. S., & Braman, O. R. (2007). Factorial structure and invariance of the Academic Expectations Stress Inventory across Hispanic and Chinese adolescent samples. *Journal of Child Psychiatry & Human Development*, 38, (1): 73-87.
- Bailis DS, Chipperfield JG. (2012) *Hope and optimism*. In: Ramachandran VS. Encyclopedia of Human Behaviour. 2nd ed. UK: Elsevier.
- Baldwin, D. R., Chambliss, L. N., & Towler, K. (2003). Optimism and stress: An African- American college student perspective. *College Student Journal*, 27, 276-285.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Carver CS, Sheier MF, Segerstom SC. *Optimism*. Clin Psychol Rev. 2010; 30(7): 879-89
- Changn S, Chan A. (2005). Measuring Psychological well-being in the Chinese Personality and Individual Differences. *Journal of Adolescence*; 38(3): 1307-1316.
- Conner, M. (2015). Self-efficacy, stress, and social support in retention of student registered nurse anesthetists. *AANA Journal of*; 83, (2), 133-8.
- Cheuk-ye Tse. (2008). *Daily Hassles and Health: The Protective Role of Optimism among Chinese Adults in Hong Kong*. City Shaw University of Hong Kong: 52.(15).

- Cook, J. W., Taylor, L. A. & Silverman, P. (2004). The Application of Therapeutic Storytelling Techniques With Preadolescent Children: A Clinical Description With Illustrative Case Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2, 243-248.
- Crawford, R., Brown, B., & Crawford, P. (2004). Storytelling in therapy. *CUHK Primary Education*, 2, 37-45.
- DeSocio J. (2005). Accessing Self-development through Narrative from arthritis patients coping with pain. *J Personal Individ Differ*; (38):1463-73. (21
- Donnellan MB, Conger RD, Bryant CM. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*;38(5): 481-504.
- Duan, Hongxia., Yuan Yiran., Yang Can., Zhang Liang., Zhang Kan., Wu Jianhui. (2015). Anticipatory processes under academic stress: An ERP study. *Journal Brain and Cognition*, 94, 60-67.
- Dunne, M. P., Sun, J., Nguyen, N. D., Truc, T., Loan, K. X., & Dixon, J. (2010). The influence of educational pressure on the mental health of the adolescence in east Asia. *Journal of science research, Hue University*, 61(1): 18-27.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Friedberg, R. D. & Wilt, L. H. (2010). Metaphors and Stories in Cognitive Behavioral Therapy with Children. *Journal Rat-Emo Cognitive-Behavior Therapy*, 28,100-113.
- Freilich, R., & Shechtman, Z. (2010). The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic adjustment of children with learning disabilities. *Journal of Arts in Psychotherapy*, 37, 97-105.
- Gottschal, J. (2013). *The Storytelling Animal*. How Stories Make Us Human. New York, NY: Mariner Books.
- Graetz, J. E. (2009). *Promoting social behaviors for adolescents with autism using social stories*. Unpublished dissertation, George Mason University.
- Gordeeva, T. O. (2009). *Optimistic attributional style as a predictor of well-being and performance in different academic settings*. Moscow State University, Higher School of Economics Russia.
- Hall, N. C.; Chipperfield, J.G.; Perry, R.P.; Ruthig, J.C. & Goetz, T. (2006); Primary and secondary control in academic development: Gender-specific implications for stress and health in college students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19, 189-210.
- Johnson, M. (2007). *The art of therapeutic story-telling*. Minnesota Association for Children's Mental Health [On-line]. Retrieved December 23, 2012, from: <http://www.macmh.org/programs-services>.
- Karademas, C. E. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and individual differences*,43, 277-287.

- Kevin L. R. (2009). Hope and Optimism :Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance. *Journal of Personality*, 77(1), 231-260.
- Klink, J. L., Byars-Winston, A., & Bakken, L. L. (2008). Coping efficacy and perceived family support: Potential factors for reducing stress in premedical students. *Medical Education*, 42, 572-579.
- Kozier B. (2008). *Fundamentals of nursing: concepts, process and practice*. 2th ed. Prentice Hal;:181.
- Krypel, M. N., & Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives? *Social Psychology of Education*, 13, 409-424.
- Lau S, Kubiak T, Burchert S, Goering M, Oberländer N, Mauschwitz H, et al. (2014). Disentangling the effects of optimism and attributions on feelings of success. *Personality and Individual Differences*; (56): 78 – 82.
- Lauriks S, Buster MC, de Wit MA, Arah OA, Klazinga NS. (2012). Performance indicators for public mental healthcare: a systematic international inventory. *BMC Public Health*;12: 214.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). cognitive theories of stress and the issue of circularity: in: Appley, M. & Trambull, R. (Eds), *Dynamicsot stress, plenum*, 63-80.
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38(2): 123-126.
- Liu, C., & Bates, T. C. (2014). The structure of attributional style: Cognitive styles and optimism–pessimism bias in the Attributional Style Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 16, 79-85.
- Malik A. (2013). Efficacy, Hope, Optimism and Resilience at Workplace – Positive Organizational Behavior. *International Journal of Scientific and Research Publications*; 3(10): 1-4.
- Malinowski, A. J. (2009). *The moderating effects of humar on job burnout among mental health therapists: A multiple regression analysis approach*. Unpublished doctoral dissertation, Capella University.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2002). Optimism-pessimism assessed in the 1960 and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clinic proceeding*, 77(8): 748-753.
- Miller, P.J. Willy, A.R. Fung, H. and Liang C.H. (1997). Personal story telling as a medium of socialization in chinese and American Families. *Child Development*, 68(3): 557- 568.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta- Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-252.
- Nordin NM, Talib MA, Yaacob SN, Sabran MS. A. (2010). Study on Selected Demographic Characteristics and Mental Health of Young Adults in Public

- Higher Learning Institutions in Malaysia. *Global Journal of Health Science*; 2(2):104-10.
- Noushad, P. P. (2008). *From teacher burnout to student burnout*. Retrieved from ERIC.Database. (ED502150).
- OECD, .(2014). Making Mental Health Count: the Social and Economic Costs of Neglecting Mental Health Care. OECD Publishing. [www.oecd.org/els/healthsystems/ Focus-on-Health-Making-Mental-Health-Count.pdf](http://www.oecd.org/els/healthsystems/Focus-on-Health-Making-Mental-Health-Count.pdf).
- Panc, I., Georgescu, A., & Zaharia, M. (2015). Why children should learn to tell stories in primary school?. *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 591-595.
- Posadzki, P., Stockl, A., Musonda, P., & Tsouroufli, M. (2010). A mixed-method approach to sense of coherence, health behaviors, self-efficacy and optimism: towards the operationalization of positive health attitudes. *Scand Journal of Psychol*, 51, (3), 246-52.
- Radebe SJ. (2004). The influence of optimism and pessimism on the psychophysical wellness of learners in grades 8-12. North-West University. *Vaal Triangle Campus*: 185.(14).
- Rosen, C. (2011). *Creating the optimistic classroom: What law schools can learn from attribution style effects?* *McGeorge L Rev*, 42, 319.
- Roberts, M. E., Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Alert, M. D. (2011). Optimism and adolescent perception of skin cancer risk. *Journal of Health Psychol*, 30, (6), 810-3.
- Robbins BD. (2008). What is the good life? Positivism and Renaissance of Humanistic Psychology. *Humanistic Psychologist*;36: 96-112.
- Robinson C, Snipes K. Hope, optimism and self-efficacy: (2009). A system of competence and control enhancing africanamerican college students academic well-Being. *Multiple Linear Regression Viewpoints*; 35(2): 16- 26.
- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. *Social Psychology of Education*, 12, 233-249.
- Satterfield, J. M., & Becerra, C. (2010). Faculty and student support: Developmental challenges, stressors and coping strategies in medical residents: A qualitative analysis of support groups. *Journal of Med Educ*, 44, (9), 908-16.
- Sansosti, F. J. & Powell-Smith, K. A. (2010). The effects of Social Stories on the social behavior of children with Asperger's Syndrome. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 8, (1), 43-57.
- Shechtman, Z. (1999). Biblio therapy: An indirect approach to treatment of childhood aggression. *Child Psychiatry and Human Development*, 30, 53-39.
- Shechtman, Z., & Nachshol, R. (1996). A school-based intervention to reduce aggressive behavior in maladjusted adolescents. *Journal of Applied*

- Developmental Psychology*, 17, 535-552 .
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollove, M., & Downing, R. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Abnormal Psychology*, 97, 1-6.
- Solberg Nes L, Segerstrom SC. (2010). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *J Personal Soc Psychol Rev*; (10): 235-51.(17
- Solberg, S., & Torres, J. (2001). Role of self-efficacy, stress, social integration, family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 53-63.
- Tan, J. B., & Yates, Sh. (2011). Academic expectations as sources of stress in Asian Students. *Journal of Soc Psychological Education*, 14, 389-407.
- Wang, D., Li, J., Zhang, J., & Dai, G. (2008). A pen and speech-based storytelling system for Chinese children. *Journal of Computers in Human Behavior*, 24, (6), 2507-19.
- Watts, K. (2008). *The Effectiveness of a Social Story Intervention in Decreasing Disruptive Behaviors in Autistic Children*, Doctoral Dissertation, the Ohio State University.
- Yangyang ,Liu. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Journal Learning and Individual Differences*, 38, 123-126.
- Yu X, Zhang J. (2007). Factor analysis psychometric evaluations of the Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC) with Chinese people; 35(1):19-30.
- Zipes, D. (2007). *Creative storytelling: building community, changing lives*. New York: Routledge; 67- 70.

The effect of Optimism Training through Storytelling on Academic Stress and Mental Health of Students

Ezatollah Ghadampour¹

Associate professor, University of Lorestan, Khoramabad, Iran

Firoozeh Ghazanfari

Associate professor, University of Lorestan, Khoramabad, Iran

Zeynab Alavi

MA in Educational Psychology, University of Lorestan, Khoramabad, Iran

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effect of optimism on academic stress and mental health of the fifth grade male students of elementary school in the city of "Khoramabad". The study was of experimental design with pre-test, post-test and a control group. The population was all the elementary male students from a school in "Khoramabad", out of which a sample of thirty students was selected using random sampling. The individuals were then assigned to control and experimental groups. The Educational Stress Scale by Ang and Huan (2006), and General Health Questionnaire (GHQ-28) by Godlberg and Hillier (1979) were used to measure the students' academic stress and mental health. For the purpose of data analysis, descriptive (mean and standard deviation) and inferential statistics (univariate analysis of covariance) were employed. The results indicated that training optimism through storytelling led to a decrease in academic stress and an increase in the mental health of the fifth grade students in the experimental group compared to control group.

Keywords: Optimism training, Storytelling, Academic stress, Mental health, Elementary school students