MEJDS. 2021; 11:61.

Published online 2021 July. **Original Article**

# Storytelling-Based Optimism Training on Academic Burnout and Stress in Female Students

Asaadi Z[1], *Razavi V[2], Tajrobehkar M[3]

**Author Address**
1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran;
2. PhD in Counseling, Assistant Professor, Department of Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran;
3. PhD in Educational Psychology, Assistant Professor, Department of Psychology, University of Shahid Bahonar, Kerman, Iran.
***Corresponding author's email:** vidarazavi2021@yahoo.com

**Received:** 2021 January 25; **Accepted:** 2021 May 29

## Abstract

**Background & Objectives:** The educational system is the basis of growth and development in all societies. Therefore, it is crucial to identify factors affecting academic achievement and performance. Academic stress is among these factors, i.e., defined as the growing academic demands which exceed the available resources. Academic burnout is another characteristic impacting students' performance. Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and decreased self–efficacy that results from chronic stress, overwork, pressure, time constraints, as well as the lack of resources and support in performing assignments. Academic burnout and stress are essential variables influencing students' learning and academic achievement; thus, educational methods, like optimism training through storytelling can affect them. This study aimed to investigate the effects of storytelling–based optimism education on burnout and academic stress in seventh–grade female students.

**Methods:** This was a quasi–experimental study with a pretest–posttest and a control group design. The statistical population consisted of all female students in Kerman City, Iran, in the academic year of 2019–2020. A total of 40 subjects were selected by random cluster sampling method and randomly assigned to the experimental and control groups. In experimental research, ≥15 individuals are required per group. Therefore, after initial screening and matching, 40 volunteer students were included in the study. Initially, two education districts of Kerman were randomly selected. Then, one school was considered among the junior high schools in that area; accordingly, 40 subjects were selected from the 4 classes of that school by multistage cluster random sampling approach. The inclusion criteria of the study included being seventh–grade female students, living in Kerman City, not receiving other interventions, and providing an informed consent form by the parents and students for participation in the research project. The exclusion criteria of the study were withdrawal, absence from more than one treatment session, and receiving other interventions. The measuring instruments used in the pretest and posttest phases were the Academic Burnout Questionnaire (Bresso et al., 2007) and the Academic Stress Inventory (Ang & Huan, 2006). Storytelling–Based optimism training was conducted by a psychologist who had completed story training courses at the Education Counseling Center in ten 90–minute sessions twice per week. For this purpose, the training package for optimism through storytelling (Alizadeh et al., 2014) was used. The control group received no intervention. The collected data were analyzed by descriptive statistics (mean & standard deviation) and inferential statistics, including Analysis of Covariance (ANCOVA) in SPSS. The significance level of the tests was set at 0.05.

**Results**: The current study results suggested that after eliminating the pretest effects, there was a significant difference concerning academic burnout ($p$<0.001) and academic stress ($p$<0.001) between the control and experimental groups at posttest. The effect of teaching optimism using the storytelling method on academic burnout and academic stress was measured as 0.684 and 0.331, respectively.

**Conclusion**: Based on the present study data, storytelling–based optimism training impacted students' academic burnout and academic stress; therefore, paying attention to academic burnout and academic stress in students is essential to their academic success.

**Keywords:** Optimism, Storytelling, Academic burnout, Academic stress, Students.

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18 ]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۶۱.

انتشار برخط تیر ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

# تأثیر آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر

زیبا اسعدی[۱]، *ویدا رضوی[۲]، مهشید تجربه‌کار[۳]

**توضیحات نویسندگان**

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران؛

۲. دکترای مشاوره، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران؛

۳. دکترای روان‌شناسی تربیتی، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** vidarazavi2021@yahoo.com

**تاریخ دریافت:** ۶ بهمن ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۸ خرداد ۱۴۰۰

## چکیده

**زمینه و هدف:** فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مهم است و خوش‌بینی باعث سلامت روانی و بهبود علمکرد تحصیلی و اجتماعی می‌شود. این تحقیق با هدف بررسی تأثیر آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی بر فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایهٔ هفتم انجام شد.

**روش‌بررسی:** پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. تعداد چهل نفر به‌روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. سپس به‌صورت تصادفی ساده در گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه بیست نفر) قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پرسشنامهٔ فرسودگی تحصیلی (برسو و همکاران، ۲۰۰۷) و پرسشنامهٔ تنیدگی تحصیلی (انگ و هوان، ۲۰۰۶) بود. برای گروه آزمایش ده جلسه آموزش خوش‌بینی براساس بستهٔ آموزشی خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی (علیزاده و همکاران، ۱۳۹۳) ارائه شد. گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس توسط نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۳ تجزیه‌وتحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد پس از حذف اثر پیش‌آزمون، بین گروه گواه و گروه آزمایش در پس‌آزمون تفاوت معناداری در فرسودگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی وجود داشت ($p<۰/۰۰۱$). میزان تأثیر آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی در متغیر فرسودگی تحصیلی ۰/۶۸۴ و در متغیر تنیدگی تحصیلی ۰/۳۳۱ بود.

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش حاضر نتیجه گرفته می‌شود که خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر فرسودگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخشی دارد.

**کلیدواژه‌ها:** خوش‌بینی، قصه‌گویی، فرسودگی تحصیلی، تنیدگی تحصیلی، دانش‌آموزان.

**حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی**. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18 ]

## ۱ مقدمه

نظام آموزشی، نقش مهمی در پیشرفت هر جامعه‌ای دارد و زمانی می‌تواند موفق باشد که به عملکرد تحصیلی و فرایند یادگیری در دوره‌های مختلف تحصیلی توجه کند. شناخت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی[1] به برنامه‌ریزی آموزشی و رشد کمک شایانی می‌کند (۱).

یکی از عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی، تنیدگی تحصیلی[2] است. تنیدگی تحصیلی ناشی‌از احساس نیاز فراگیران به علم و دانش و دغدغهٔ کافی‌نبودن زمان برای مطالعه است؛ این امر بر سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان اثر می‌گذارد (۲). فرایند یادگیری تحصیلی برای بسیاری از فراگیران با تجربه‌های مثبتی همراه است؛ اما موجب ایجاد تنش و تنیدگی در برخی از آن‌ها می‌شود. این تنیدگی درواقع پاسخ به عواملی است که استرس‌آور است (۳). تنیدگی‌های تحصیلی، از مهارت‌نداشتن فراگیران در کنترل فعالیت‌ها و تکالیف تحصیلی ناشی می‌شود و می‌تواند بر انگیزه و میزان اشتیاق به تحصیل آن‌ها اثر بگذارد (۴). تنیدگی تحصیلی که بیشتر دانش‌آموزان با آن روبه‌رو هستند، بر عادت‌های ضعیف تحصیلی تمرکز دارد؛ مانند مدیریت زمان ضعیف، تحصیل در امتحانات و دوره‌های تحصیلی که درنهایت ممکن است منجربه عملکرد ضعیف تحصیلی شود (۵).

فرسودگی تحصیلی[3] نیز از عوامل تأثیرگذار بر عملکرد دانش‌آموزان است. فرسودگی، سندرم خستگی هیجانی، فردیت‌زدایی و کمال شخصی[4] کاهش‌یافته و کارآمدی است که ناشی‌از استرس مزمن، کمبود وقت و وجودنداشتن منابع حمایتی لازم برای انجام تکالیف تحصیلی است (۶). دانش‌آموزانی که فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند، اشتیاقی به مطالب درسی ندارند و در یادگیری آن احساس ناتوانی می‌کنند؛ همچنین علاقه‌ای به حضور در کلاس ندارند (۷).

خوش‌بینی[5] به امید کلی اشاره دارد که فرد در آینده نتایج خوبی را تجربه خواهد کرد (۸). در حالت خوش‌بینی افراد تجربه‌های مثبت خود را برای آیندهٔ روشن و امیدوار حفظ می‌کنند. خوش‌بینی (درمقابل بدبینی) ابعادی از شخصیت است که انتظار ندارد اتفاقات خوب (درمقابل بد) برای خود در حوزه‌های مهم زندگی اتفاق بیفتد. تعمیم خوش‌بینی به کل زندگی فرد مربوط می‌شود و نیز ظرفیت و توانایی انسان را نشان می‌دهد که آیندهٔ مثبتی را پیش‌بینی می‌کند (۹).

خوش‌بینی را می‌توان به‌صورت قصه‌گویی[6] نیز آموزش داد. در قصه‌ها که به‌صورت شنیداری یا خواندنی هستند، نحوهٔ ارتباط و کنش شخصیت داستان با یک موضوع براساس نگرش و دیدگاه فرد قصه‌گو یا نویسندهٔ آن مطرح می‌شود (۱۰). قصه‌گویی که از گذشته‌های دور در روش‌های آموزشی وجود داشت، فرصتی لذت‌بخش برای شناختن فراهم می‌کند. باتوجه به اینکه قصه بخش مهمی از زندگی کودکان به‌شمار می‌رود، معمولاً در درمان آن‌ها اثربخش است؛ زیرا قصه با ایجاد انگیزش در کودکان فرصتی را برای حل مشکلات آنان فراهم می‌کند؛ به‌طور کلی کودکان تمایلی به حضور در جلسات قصه‌درمانی ندارند؛ اما شنیدن قصه و داستان برای آن‌ها لذت‌بخش است (۳).

داستان‌ها سیستم عقاید و نگرش‌های جدیدی به ما می‌آموزند. رویکرد قصه‌گویی به دانش‌آموزان می‌آموزد تا با شنیدن داستان‌ها، قصه‌های مثبتی برای زندگی خود بسازند؛ به‌گونه‌ای که بر هویت‌یابی آن‌ها اثر مثبت داشته باشد. کودکان با گوش‌دادن به قصه‌های درمانی، ضمن ادراک داستان‌ها، تصویرسازی مثبتی از آن در ذهن خود ایجاد می‌کنند. تصویرها و نقش‌های موجود در داستان‌ها، گویای اطلاعات ارزش‌مندی دربارهٔ عملکرد احساس آنان است؛ بنابراین زمانی که دانش‌آموزان قصه‌ها را بشنوند، می‌توانند برداشت‌های خود را به موقعیت‌های واقعی زندگی خود بسط دهند و به‌عنوان روش حل مسئله از آن استفاده کنند (۱۱). ویزوسو و همکاران دریافتند، بین خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد (۱۲). پژوهش جاودان و مروتی مشخص کرد، قصه‌گویی موجب کاهش مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (۱۳). قدم‌پور و همکاران در پژوهش خود دریافتند، آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی موجب کاهش تنیدگی تحصیلی در پسران پایهٔ پنجم ابتدایی می‌شود (۳). تحقیق گونکالوس و همکاران نشان داد، خوش‌بینی موجب کاهش استرس و افزایش عملکرد تحصیلی می‌شود (۱۴). خوش‌بینی از موضوعات مهم در روان‌شناسی مثبت است و باید در دوران کودکی در وجود افراد شکل بگیرد تا جزو شخصیت افراد شود. امروزه آموزش‌دادن خوش‌بینی در اولویت برنامه‌های مدارس قرار گرفته است که این خود اهمیت روزافزون خوش‌بینی را در موفقیت‌های تحصیلی، جسمی و روانی دانش‌آموزان می‌رساند؛ بنابراین پرداختن به آموزش خوش‌بینی به‌منظور کاهش فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان ضروری به‌نظر می‌رسد؛ بنابراین براساس آنچه مطرح شد، این تحقیق با هدف بررسی تأثیر آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی بر فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایهٔ هفتم انجام پذیرفت.

## ۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۹ـ۱۳۹۸ تشکیل دادند. تعداد چهل نفر به‌روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. سپس به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه (بیست‌نفره) قرار گرفتند. در این تحقیق حجم نمونه براساس نوع پژوهش انتخاب شد. در تحقیقات آزمایشی برای هر گروه حداقل پانزده نفر در نظر گرفته می‌شود (۱۵)؛ بنابراین پس از غربالگری اولیه و همتاسازی، چهل نفر از دانش‌آموزان که برای شرکت در پژوهش رضایت داشتند، به‌عنوان نمونه وارد مطالعه شدند. روش اجرای پژوهش بدین‌صورت بود که از بین دو ناحیهٔ آموزش‌وپرورش شهر کرمان، یک ناحیه به قید قرعه انتخاب شد. سپس از بین مدارس متوسطهٔ دورهٔ اول آن ناحیه، یک مدرسه در نظر گرفته شد و از چهار کلاس آن مدرسه، چهل نفر به‌روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند.

1. Academic achievement
2. Academic stress
3. Academic burnout
4. Emotional tiredness, depersonalization and personal perfection
5. Optimism
6. Storytelling



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18 ]

معیارهای ورود دانش‌آموزان به پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر پایهٔ هفتم، سکونت در شهر کرمان، دریافت‌نکردن درمان‌های دیگر و اعلام رضایت آگاهانهٔ والدین و دانش‌آموزان درخصوص شرکت افراد در طرح پژوهش بود. معیارهای خروج دانش‌آموزان از پژوهش ترک همکاری، غیبت بیش از یک جلسه درمان و دریافت درمان و مداخله‌های دیگر در نظر گرفته شد. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: ۱. تمامی شرکت‌کنندگان به‌طور شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل مشارکت کردند؛ ۲. این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و به‌منظور رعایت حریم خصوصی آنان ثبت نشد.

پرسشنامهٔ فرسودگی تحصیلی[1] (۱۶) و پرسشنامهٔ تنیدگی تحصیلی[2] (۱۷) در هر دو گروه اجرا شد. برای شرکت دانش‌آموزان در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانهٔ آن‌ها جلب شد. سپس افراد گروه آزمایش به‌مدت ده جلسه به‌صورت هفته‌ای دو جلسهٔ نوددقیقه‌ای، در دورهٔ آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی شرکت کردند. برای آزمودنی‌های گروه گواه در این مدت هیچ مداخلهٔ آموزشی و روان‌شناسی منظم ارائه نشد و برای دریافت مداخله در لیست انتظار قرار گرفتند. در پایان دورهٔ تحقیق مداخلهٔ مذکور برای گروه گواه نیز انجام پذیرفت. پس از اتمام دورهٔ مداخله در گروه آزمایش، پرسشنامه‌های مذکور برای هر دو گروه اجرا شد. بدین‌ترتیب برای متغیرهای فرسودگی و تنیدگی دو نمرهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌دست آمد.

ابزارهای ذیل در این مطالعه به‌کار رفت.

ـ پرسشنامهٔ فرسودگی تحصیلی: پرسشنامهٔ فرسودگی تحصیلی را برسو و همکاران در سال ۲۰۰۷ ساختند (۱۶). این پرسشنامه سه حیطهٔ فرسودگی یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد که با روش درجه‌بندی لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵ توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. پرسشنامهٔ فرسودگی تحصیلی پانزده ماده دارد که عبارت است از: خستگی تحصیلی پنج ماده (۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳ مطالب درسی خسته‌کننده هستند)؛ بی‌علاقگی تحصیلی چهار ماده (۲، ۵، ۱۱، ۱۴ احساس می‌کنم به مطالب درسی علاقه ندارم)؛ ناکارآمدی تحصیلی شش ماده (۳، ۸، ۹، ۱۲، ۱۵ احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهدهٔ مشکلات درسی بر بیایم) (۱۶). در ایران نعامی پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرد. همچنین وی ضرایب اعتبار این پرسشنامه را به‌ترتیب ۰/۳۸، ۰/۴۲ و ۰/۴۵ به‌دست آورد ($p<۰/۰۰۱$) (۷).

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی

| جلسات | فنون و تکنیک‌های آموزشی |
|---|---|
| اول | معارفهٔ اعضای گروه؛ صحبت کلی دربارهٔ پژوهش؛ بیان تعداد و تاریخ جلسات؛ بیان قوانین کلاس مبنی‌بر غیبت‌نداشتن، حضور فعال در کلاس و رعایت نظم و ترتیب در پاسخ‌گویی به سؤالات؛ ضرورت انجام تکلیف هر جلسه؛ انجام پیش‌آزمون |
| دوم | هدف: آشنایی با مفهوم کلی خوش‌بینی و بدبینی؛ خصوصیات افراد خوش‌بین و بدبین<br>داستان‌ها: مطرح‌کردن شکست تحصیلی ریحانه در سال دوم دبیرستان و تصمیم‌گیری قرص و محکم؛ خصوصیات افراد بدبین براساس داستان کارتون لی‌لی‌پوت |
| سوم | هدف: شیوهٔ توصیف بدبینانه و شیوهٔ توصیف خوش‌بینانه (سبک اسناد)، درماندگی آموخته‌شده<br>داستان‌ها: آزمایش سگ توسط سلیگمن و همکارانش |
| چهارم | هدف: ادامهٔ سبک تبیین و بیان توصیف بدبینانه<br>داستان‌ها: مثال دروازه‌بان و داستان دختری که رژیم سختی گرفت |
| پنجم | هدف: شکل‌گیری باورها براساس مدل دکتر آلبرت آلیس، ارتباط بین واقعهٔ بد ـ باور ـ نتیجه، تأثیر روزانهٔ ABC<br>داستان‌ها: مثال‌ها و وقایعی برای شکل‌گیری باورها |
| ششم | هدف: شکل‌گیری باورها و نگهداری از آن‌ها؛ فرایند مقاومت باورها<br>داستان‌ها: دستکش صورتی، میمون و مجسمهٔ سنگی، مرغ و جوجه‌ها |
| هفتم | هدف: خطاهای شناختی و باورهای ناکارآمد<br>داستان‌ها: تفکر دوقطبی یا همه یا هیچ (داستان مرد میانسال و گفت‌وگو با دوستش)؛ صافی ذهنی (چکیدن یک قطره جوهر در بشکه و داستان دهقان و پسرش)؛ تعمیم مبالغه‌آمیز (قصهٔ پنبه‌دوز و بیماری و مراجعه به پزشک)؛ نتیجه‌گیری شتاب‌زده: ذهن‌خوانی: واقعیت‌پنداشتن حدس و گمان‌های بی‌اساس و عمل به آن‌ها (داستان جهانگرد)؛ پیش‌گویی (بیان داستان کبوتر عجول و برداشت اشتباه دربارهٔ همسرش. بیان داستان سقراط)؛ فاجعه‌سازی: منفی‌گرایی فرد دربارهٔ موضوعات و مشکلات |
| هشتم | هدف: شخصی‌سازی و سرزنش خود (خودسرزنشگری)<br>داستان‌ها: نپذیرفتن دیدگاه من یعنی بی‌احترامی به من (عبور از رودخانه)؛ استدلال هیجانی (احساسم گواهی می‌دهد، داستان دو دانشمند)؛ برچسب‌زدن کلی (دست‌کم گرفتن خود؛ قصهٔ دو کوزهٔ بزرگ)، بایدها (پیراهن مرد خوشحال)، نادیده‌گرفتن جنبه‌های مثبت (نجار)؛ باورهای ناکارآمد |
| نهم | هدف: راه‌های مبارزه با بدبینی و برخورد با آن<br>داستان‌ها: بیان مثال‌هایی در زمینهٔ رویدادهای فعال‌کننده؛ باور نامعقول؛ پیامد؛ زیر سؤال بردن فکر؛ بازده |
| دهم | گرم‌کردن بدن و آموزش کودکانهٔ حرکت سلام بر خورشید، تمرینات جلسات قبل و آرام‌سازی |

ـ پرسشنامهٔ تنیدگی تحصیلی: پرسشنامهٔ تنیدگی تحصیلی، پرسشنامه‌ای خودگزارش‌دهی است که انگ و هوان در سال ۲۰۰۶ آن را ساختند (۱۷). منابع تنیدگی در این مقیاس شامل انتظارهای معلمان/والدین و انتظارهای فرد از خویشتن است. این پرسشنامه شامل

[1]. Academic Burnout Questionnaire (ABQ)

[2]. Academic Stress Inventory (ASI)



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18 ]

نُه ماده و دو خرده‌مقیاس است. مقیاس اول، انتظارهای والدین/معلمان را ازطریق پنج ماده (۴، ۵، ۶، ۷، ۹) و مقیاس دوم، انتظار از خود را ازطریق چهار ماده (۱، ۲، ۳، ۸) اندازه‌گیری می‌کند. به هر ماده در طیفی پنج‌درجه‌ای لیکرت از تقریباً همیشه=۵ تا هرگز=۱ پاسخ داده می‌شود. در این پرسشنامه، نمره‌های بیشتر نشان‌دهندهٔ تجربهٔ تنیدگی بیشتر است (۱۷). در مطالعهٔ انگ و هوان روایی پرسشنامه تأیید شد و ضرایب همسانی درونی عامل انتظارهای والدین/معلمان، انتظار از خود و نمرهٔ کلی پرسشنامه به‌ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ به‌دست آمد؛ همچنین ضریب پایایی برای کل مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ بود (۱۷). در پژوهش شکری و همکاران ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی و عامل‌های دوگانه بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۳ به‌دست آمد؛ همچنین روایی پرسشنامه مطلوب گزارش شد (۱۸).

ـ آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی توسط یک روانشناس که دوره‌های آموزشی قصه‌درمانی را گذرانده بود، در مرکز مشاورهٔ وابسته به آموزش‌وپرورش طی ده جلسه به‌صورت هفته‌ای دو جلسهٔ نوددقیقه‌ای اجرا شد. برای آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی، بستهٔ آموزشی خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی علیزاده و همکاران به‌کاررفت (۱۱) که محتوای آن توسط سه نفر از اساتید روان‌شناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان تأیید شد. خلاصهٔ محتوای جلسات آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی در جدول ۱ ارائه شده است.

تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی با استفاده از روش تحلیل کوواریانس و پیش‌فرض‌های آن در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۳ صورت پذیرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## ۳ یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به‌منظور بررسی تأثیر خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی بر فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایهٔ هفتم صورت گرفت. ابتدا نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای بررسی‌شده و شاخص‌های میانگین و انحراف معیار نشان داده شده است. شاخص‌های میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| گروه | | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | مقدار F | مقدار $p$ | اندازهٔ اثر | توان آماری |
| فرسودگی تحصیلی | گواه | ۵۳/۳۰ | ۴/۸۱ | ۵۵/۵۵ | ۶/۸۱ | ۶۸/۸۵۴ | <۰/۰۰۱ | ۰/۶۸۴ | ۱ |
| | آزمایش | ۵۴/۶۵ | ۶/۲۹ | ۴۶/۲۰ | ۷/۷۹ | | | | |
| تنیدگی تحصیلی | گواه | ۳۰/۹۰ | ۳/۳۵ | ۲۹/۱۵ | ۳/۶۹ | ۸/۶۷۳ | <۰/۰۰۱ | ۰/۳۳۱ | ۰/۹۶ |
| | آزمایش | ۳۱/۶۵ | ۴/۲۱ | ۱۸/۹۵ | ۳/۳۸ | | | | |

جدول ۲ نشان‌دهندهٔ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف‌معیار متغیرهای پژوهش به‌تفکیک دو گروه است. نتایج مشخص کرد، بین نمرات پیش‌آزمون در گروه گواه و گروه آزمایش تفاوت چندانی وجود ندارد؛ اما بین نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت محسوس است. به‌منظور انجام روش تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آن با استفاده از آزمون‌های شاپیرو ـ ویلک، ام‌باکس و لون بررسی و تأیید شد ($p>۰/۰۵$) و مشخص شد می‌توان از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد. معنادارنبودن آزمون لون نشان داد، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p>۰/۰۵$). در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس مشخص کرد، در متغیر فرسودگی تحصیلی نتایج معنادار است ($p<۰/۰۰۱$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت آشکاری در فرسودگی تحصیلی بین گروه گواه و گروه آزمایش در پس‌آزمون وجود دارد. همچنین در متغیر تنیدگی تحصیلی نتایج معنادار بود ($p<۰/۰۰۱$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت آشکاری در تنیدگی تحصیلی بین گروه گواه و گروه آزمایش در پس‌آزمون وجود دارد. میزان تأثیر آموزش خوش‌بینی به روش قصه‌گویی در متغیر فرسودگی تحصیلی ۰/۶۸۴ و در متغیر تنیدگی تحصیلی ۰/۳۳۱ بود.

## ۴ بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی بر فرسودگی و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایهٔ هفتم انجام شد. نتایج نشان داد خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر فرسودگی تحصیلی تأثیر داشت. این یافته با سایر یافته‌های پژوهشی همخوان است. ویزوسو و همکاران دریافتند، بین خوش‌بینی و فرسودگی تحصیلی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد (۱۲). جاودان و مروتی در بررسی خود نشان دادند، قصه‌گویی موجب کاهش مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (۱۳).

در تبیین یافتهٔ تأثیر خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی بر فرسودگی تحصیلی می‌توان گفت، در تمام داستان‌ها دو شخصیت متضاد مثبت‌اندیش و بداندیش وجود دارد. دانش‌آموزان با همانندسازی با شخصیت‌های قصه‌ها درجهت اصلاح دیدگاه و نگرش خود به مسائل تحصیلی برمی‌آیند. خوش‌بینی نوعی انتظار پیامد است که با جایگزینی احساس درماندگی به باورهای مثبت موجب تغییرپذیری در زندگی می‌شود (۳). قصه‌گویی به‌عنوان وسیله‌ای تعلیمی می‌تواند دانش‌آموزان را به کشف معنای منحصربه‌فردبودن خود، برقراری ارتباط واقعی بین افکار و احساسات، آموزش حل مسئله، تقویت توانایی تجسم و تصویرسازی و افزایش انگیزه ترغیب کند که با ایجاد علاقه و انگیزش تحصیلی میزان فرسودگی در آن‌ها کاهش می‌یابد (۱۹). آموزش‌ها در قالب قصه برای کم‌شدن فرسودگی تحصیلی باعث ایجاد انگیزه، اشتیاق، توجه و تمرکز بیشتر دانش‌آموزان می‌شود. در آموزش خوش‌بینی، افراد تشویق



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18 ]

می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت‌نفس بازشناسی کنند؛ درعین‌حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند (۲۰).

دیگر یافتهٔ این پژوهش نشان داد، خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی تأثیر دارد. نتایج این تحقیق با سایر مطالعات همسوست. قدم‌پور و همکاران در پژوهش خود دریافتند، آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی، تنیدگی تحصیلی را در پسران پایهٔ پنجم ابتدایی کاهش می‌دهد (۳). در پژوهش گونکالوس و همکاران مشخص شد، خوش‌بینی سبب کاهش استرس و افزایش عملکرد تحصیلی می‌شود (۱۴).

در تبیین یافتهٔ تأثیر خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی بر تنیدگی تحصیلی می‌توان گفت، ارائهٔ آموزش در قالب قصه‌ها با ایجاد جذابیت و انگیزهٔ بیشتر باعث یادگیری بهتر و علاقه‌مندی بیشتری به تحصیل در دانش‌آموزان می‌شود. فشار برای موفقیت در آموزش‌های مدرسه زیاد است. این امر موجب تنیدگی تحصیلی می‌شود. ازطریق آموزش خوش‌بینی می‌توان به افراد آموخت، باورهای سازگارانه را جایگزین باورهای ناسازگارانهٔ خود کنند که احساس خوش‌بینی را در فرد به‌وجود می‌آورند (۳). دانش‌آموزان با همانندسازی‌کردن با شخصیت‌های قصه‌ها سعی در اصلاح نگرش‌هایشان درخصوص مسائل تحصیلی دارند؛ همچنین آن‌ها یاد می‌گیرند در جهان موضعی فعال را انتخاب کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند؛ نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند؛ به‌علاوه آن‌ها ازطریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند، ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند. زمانی که قصه برای استرس‌های دانش‌آموزان بیان می‌شود، دانش‌آموز می‌آموزد که افراد دیگری نیز این مشکلات را دارند. آن‌ها راه‌حل مشکلاتشان را ازطریق داستان این موضوعات که برایشان جذاب و درک‌شدنی است، می‌آموزند. سپس ازطریق قهرمان داستان راه‌حل مشکلات و راه‌حل‌های مقابله‌ای را می‌یابند؛ همچنین فرایندهای شناختی و هیجانی که در دانش‌آموزان به‌کمک قصه آغاز شده بود، ازطریق یادگیری راه‌های فایق‌آمدن بر مشکل پایان می‌یابد (۲۰).

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ ازجمله می‌توان به تک‌جنسیتی‌بودن آزمودنی‌ها، محدودیت اجرای پژوهش به شهر کرمان، همکاری‌نکردن مدارس و خودگزارشی‌بودن پرسشنامه‌ها اشاره کرد. در راستای نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود، آموزش خوش‌بینی به‌روش قصه‌گویی به‌منظور درمان فرسودگی و استرس‌ها و تنیدگی‌های تحصیلی دانش‌آموزان توسط معلمان استفاده شود. ازآنجاکه پژوهش حاضر صرفاً روی دانش‌آموزان دختر مقطع هفتم صورت گرفت، درجهت اطمینان تعمیم به سایر مقاطع، پژوهش‌هایی نیز در این راستا انجام شود؛ همچنین برنامهٔ درسی مدارس به‌گونه‌ای طراحی شود که در کنار برنامهٔ درسی روزانه، معلمان به نکاتی آموزنده دربارهٔ خوش‌بینی و امید به آینده توجه کنند.

## ۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش حاضر نتیجه گرفته می‌شود که خوش‌بینی به روش قصه‌گویی بر فرسودگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخشی دارد؛ ازاین‌رو توجه به فرسودگی تحصیلی و تنیدگی تحصیلی در دانش‌آموزان، در موفقیت تحصیلی آن‌ها ضروری به‌نظر می‌رسد.

## ۶ تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان در این طرح و همچنین اساتید محترم که صبورانه در پژوهش یاری رساندند، سپاسگزاری می‌شود.

## ۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

مقالهٔ حاضر برگرفته از رسالهٔ دکترای روان‌شناسی تربیتی در دانشگاه آزاد کرمان است و همچنین دارای کد اخلاق IR.REC.KERMAN.1398.072 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان است. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: ۱. تمامی شرکت‌کنندگان به‌طور شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل مشارکت کردند؛ ۲. این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و به‌منظور رعایت حریم خصوصی آنان ثبت نشد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش، بدون حمایت مالی نهاد یا سازمانی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول نگارش، بازبینی و تنظیم فرمت مقاله را برعهده داشت. نویسندهٔ دوم آنالیز و تفسیر داده‌ها را انجام داد. نویسندهٔ سوم در ارائهٔ ایدهٔ پژوهشی و طراحی مطالعه سهیم بود.

## References

1. Ghadampour E, Farhadi A, Naghibeiranvand F. The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of Medical Sciences. Research in Medical Education. 2016;8(2):60–8. [Persian] http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.rme.8.2.60
2. 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. [Persian] http://jinev.iaut.ac.ir/article_518878_e44e1fbd9bd2e9664fdf67c23a2a31cb.pdf
3. 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. The Journal of New Thoughts on Education. 2017;13(2):97–124. [Persian] https://dx.doi.org/10.22051/jontoe.2017.10523.1333



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18 ]

4. Liu Y. The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. Learning and Individual Differences. 2015;38:123–6. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002
5. Nakalema G, Ssenyonga J. Academic stress: its causes and results at a Ugandan university. African Journal of Teacher Education. 2013;3(3):1–21. https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762
6. Bergman LR, Lundh L-G. Introduction: The person-oriented approach: Roots and roads to the future. Journal for Person-Oriented Research. 2015;1(1–2):1–6. https://doi.org/10.17505/jpor.2015.01
7. Naami A. Relationship between quality of learning experiences and academic burnout in graduate students of Shahid Chamran University. Quarterly Journal of Psychological Studies. 2009;5(3):117. [Persian] https://dx.doi.org/10.22051/psy.2009.1609
8. Martínez IM, Youssef-Morgan CM, Chambel MJ, Marques-Pinto A. Antecedents of academic performance of university students: academic engagement and psychological capital resources. Educational Psychology. 2019;39(8):1047–67. https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1623382
9. Krok D. The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. Personality and Individual Differences. 2015;85:134–9. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006
10. Bouteyre E, Maurel M, Bernaud J-L. Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress. 2007;23(2):93–9. https://doi.org/10.1002/smi.1125
11. Alizade 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):103–12. [Persian] https://dx.doi.org/10.22075/jcp.2017.2158
12. Vizoso C, Arias-Gundín O, Rodríguez C. Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. Educational Psychology. 2019;39(6):768–83. https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996
13. Javdan M, Morovati Z. The impact of storytelling on improving social problems, aggressive behaviors, and law-breaking behaviors of primary school children. Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal. 2020;2(2):81–8. [Persian] http://dx.doi.org/10.29252/ieepj.2.2.81
14. Gonçalves LL, Voos MC, de Almeida MHM, Caromano FA. Massage and storytelling reduce aggression and improve academic performance in children attending elementary school. Occup Ther Int. 2017;2017:5087145. https://doi.org/10.1155/2017/5087145
15. Razavieh A. Research methods in behavioral and educational sciences. Shiraz: Shiraz University Pub;2017. [Persian]
16. Bresó E, Salanova M, Schaufeli WB. In search of the "third dimension" of burnout: efficacy or inefficacy? Applied Psychology. 2007;56(3):460–78. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x
17. Ang RP, Huan VS. Academic expectations stress inventory: development, factor analysis, reliability, and validity. Educational and Psychological Measurement. 2006;66(5):522–39. https://doi.org/10.1177/0013164405282461
18. Shokri O, Kadivar P, Daneshvarpour Z. The role of coping styles in academic stress and academic achievement. Journal of Developmental Psychology. 2007;3(11):249–57. [Persian] http://jip.azad.ac.ir/article_512405_1f184615239633e6c81f4eead74a868f.pdf
19. Krypel MN, Henderson-King D. Stress, coping styles, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives? Soc Psychol Educ. 2010;13(3):409–24. https://doi.org/10.1007/s11218-010-9132-0
20. Nam CW. The effects of digital storytelling on student achievement, social presence, and attitude in online collaborative learning environments. Interactive Learning Environments. 2017;25(3):412–27. https://doi.org/10.1080/10494820.2015.1135173

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18 ]