

## عنوان مقاله:

اثر روانشناسی مثبت نگر بر پیشرفت تحصیلی باتوجه به عوامل تاثیرگذار در یادگیری (ناگوی هیجانی، فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی)

## محل انتشار:

نهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

راحیل حسینی نژاد تختی - لیسانس تاریخ، معلم پایه ششم آموزش و پرورش ناحیه ۱ بندر عباس، مدرسه ارمان دانش

عاطفه جعفری - لیسانس علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی، معلم پایه ششم آموزش و پرورش ناحیه ۱ بندر عباس، مدرسه ارمان دانش

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش تاب آوری بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان، خودکارآمدی فرسودگی تحصیلی، بی انگیزگی به تحصیل انجام گرفته است. ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه دار و توانایی در ترمیم خویشتن است. به این منظوره توصیف و ابتدا به تعریف می پردازیم. ۱- تاب آوری یعنی اینکه فرد بتواند قوام و سلامت روانشناسی خود را در مواجهه با سختی ها حفظ کند. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خوداصلاح گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می گیرد. تاب آوری پدیده ای صرفا ذاتی نیست. تاب آوری حاصل تعامل ویژگی های شخصیتی فرد و محیط است و از طریق آموزش، یادگیری، تمرین و تجربه حاصل می شود. مفهوم تاب آوری از روانشناسی مثبت گرا به مفاهیم روانشناسی افزوده شده است. مارتین سلیگمن بنیان گزار روانشناسی مثبت گرا می گوید بدینی میراث نامطلوب والدین برای فرزندان است. تاب آوری گذر از بحران را پشتیبانی و به موفقیت کمک می کند. یعنی دستیابی به موفقیت بدون تاب آوری ممکن نیست و تاب آوری مقدم است بر هر موفقیتی. همین تعریف کوتاه نشان می دهد که تعریف غیرتخصصی موجود از تاب آوری که آن را حمل بر صبر و تحمل شرایط می کند، اشتباه است. با این اوصاف تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و نامالایمات زندگی و شغلی رو به رو شوند، آسیب کمتری ببینند و حتی از این موقعیت ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند. تاب آوری از میزان ظرفیت هر شخص در تحمل مسائل گوناگون در جامعه صحبت می کند. با احیای مهربانی و سازش در جامعه می توانیم به توسعه و تقویت تاب آوری در دنیای امروز بپردازیم. ۲- خودکارآمدی به اعتماد فرد به توانایی خود برای تکمیل یک کار یا رسیدن به یک هدف اشاره دارد. این مفهوم در ابتدا توسط آلبرت بندورا (۱۹۷۷) یک روانشناس کانادایی - آمریکایی و استاد دانشگاه استنفورد ابداع شد. این مفهوم در این مورد به کار می رود که بخواهیم تصور فرد را نسبت به خودش درباره میزان توانایی فرد در هنگام مقابله با مشکلات احتمالی بسنجیم؛ به بیان ساده تر، خودکارآمدی عبارت است از باور فرد به توانایی خود برای موفقیت در یک موقعیت خاص. بندورا مسئول آشکارکردن این اصطلاح بود؛ اما روانشناسان خودکارآمدی را از منظرهای مختلفی مورد مطالعه قرار داده اند. ۳- فرسودگی تحصیلی حالتی است که در آن دانش آموز دچار خستگی از مطالعه کردن دروس، بی علاقه شدن به مطالب درسی و عدم پیشرفت تحصیلی یا پیشرفت بسیار کم می شوید. فرسودگی تحصیلی زمانی اتفاق می افتد که احساس فشار بیش از حد می کند. این حس سبب می شود که فرد دچار استرس شود و با ادامه داشتن این استرس، دانش آموزان انگیزه و علاقه ی خود را به درس خواندن و انجام تکالیف تان از دست می دهید. در نتیجه عملکرد تحصیلی پائین می آید و دچار حس ناامیدی و ناتوانی و بیمیلی به درس ...

## کلمات کلیدی:

تاب آوری-روانشناسی مثبت نگر-دانش آموز-خود کار آمدی-فرسودگی تحصیلی-ناگوی هیجانی-بی انگیزگی به تحصیل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/I641376>

