

## اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول

افسانه اکبریور نیکور<sup>۱\*</sup>، دکتر سعید نجاریور استادی<sup>۲</sup>

<sup>۱\*</sup> کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان، ایران- تبریز (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> استادیار عضو هیئت علمی گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر، ایران- شبستر

### چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز انجام شد. روش تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. دو مدرسه که طبق اطلاعات موجود در آموزش و پرورش هم‌تا بودند، انتخاب شدند و دانش‌آموزان هر دو مدرسه به پرسشنامه‌های تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) پاسخ دادند (پیش‌آزمون). از بین افرادی که در این پرسشنامه‌ها نمره شان یک انحراف معیار پایین تر از میانگین بود، به صورت هدفمند ۳۰ نفر (در هر گروه ۱۵ نفر) انتخاب شدند. با توجه به روش پژوهش و محدودیت‌های موجود به دلیل شیوع ویروس کرونا برای اجرای جلسات آموزشی یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. سپس گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی دریافت کرد اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی، دوباره هر دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند (پس‌آزمون). برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر مثبت معنی‌داری دارد.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های مثبت‌اندیشی، سرزندگی تحصیلی، تنظیم هیجان، دانش‌آموزان.

## مقدمه

دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد؛ از این رو انطباق و سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیل، مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است. در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعداد‌های درونی که در نحوه این سازگاری دخالت دارند مورد توجه قرار گرفته است؛ از جمله این توانایی‌ها و استعدادها که زمینه‌ساز سازگاری افراد در برابر تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیلی می‌شود، سرزندگی تحصیلی است (علمی منش و فاضلی پور، ۱۳۹۷).

سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی موفقیت افراد در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی تعریف شده است (مارتین و مارش، ۲۰۰۸). سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند؛ اشاره دارد (پوتوین، سیمس، کانورز و دوگلاس-اوسبورن، ۲۰۱۱). همچنین کولیه، مارتین، کونورس، هال و جینز<sup>۴</sup> (۲۰۱۵)، مشخص کردند سرزندگی تحصیلی با احساس کنترل در دانش‌آموزان در ارتباط است و نقش اساسی در کنترل رفتاری و هیجانی دارد. افراد دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر، انگیزش تحصیلی بیشتری دارند و به آینده تحصیلی خود امیدوارترند و خودکارآمدی بالاتری نیز احساس می‌کنند (مارتین، کولمار، داوی و مارش، ۲۰۱۰). به‌طور کلی سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت و سازنده به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌شوند، اشاره دارد (موچراه، ۲۰۰۸).

از جمله عوامل دیگری که در حیطه تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان، مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت قرار گرفته است، تنظیم هیجان است (تورلیک و بوژور، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه‌های هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد. طبق مدل تنظیم هیجانی گراس، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی روبرو می‌شود (حائری و شاه نظری، ۱۳۹۶). به‌طور کلی تجارب هیجان در زندگی روزمره بر سلامت روان شناختی، فرایندهای انگیزشی و پاسخ‌دهی مناسب در برابر مشکلات اساسی و بر کنش‌های مختلف افراد تأثیر می‌گذارد (غیائی، جعفر طباطبایی و نصری، ۱۳۹۵). راهبردهای تنظیم هیجان به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا رخداد آسیب‌زا گفته می‌شود. تنظیم هیجان در فرایندهای مختلف بهنجار و نابهنجار نقش اساسی داشته و در برابر محرک‌های منفی و تجارب هیجانی ناخوشایند یکی از فرایندهای مهم در روند مقابله است. در مجموع، تنظیم هیجان ما را قادر می‌سازد با انعطاف پذیری بیشتری به وقایع متنوع محیطی پاسخ دهیم (واحدی، هاشمی و عینی پور، ۱۳۹۲). تنظیم هیجان به معنی تلاش افراد برای تاثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجان‌ها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان از جمله باز ارزیابی، نشخوار فکری، خوداظهاری، اجتناب و بازداری انجام می‌گیرد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). تنظیم هیجان سازگاران با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت ارتباط دارد. افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت، باعث مقابله موثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (جلوانی و همکاران، ۱۳۹۶). تنظیم هیجان مشتمل بر مدیریت هیجان‌های مثبت و منفی است که در آن هم عوامل درونی (چون شناخت و هیجان) و هم عوامل بیرونی (مانند بافت اجتماعی و

<sup>۱</sup>Academic vitality<sup>۲</sup>Martin & Marsh<sup>۳</sup>Putwain, Symes, Connors & Douglas-Osborn<sup>۴</sup>Collie, Martin, Malmberg, Hall & Ginns<sup>۵</sup>Martin, Colmar, Davey, Marsh<sup>۶</sup>Mucherah<sup>۷</sup>Emotion Regulation<sup>۸</sup>Furliuc & Bujor<sup>۹</sup>Gross & Thompson

حمایت والدین) تاثیرگذار هستند. فرآیندهای مرتبط با تنظیم هیجان می توانند آگاهانه یا ناآگاهانه، خودانگیخته یا کنترل شده اتفاق بیافتند (کشکی، ۲۰۱۸).

به نظر می رسد فراگیری برخی مهارت ها می تواند در سرزندگی و تنظیم هیجانی دانش آموزان مؤثر باشد. از جمله این عوامل می توان به آموزش مهارت های مثبت اندیشی اشاره کرد. مثبت اندیشی یکی از مؤلفه های روانشناسی مثبت گرا است و عبارت است از شیوه ای از فکر کردن که فرد را قادر می سازد نسبت به نگرش ها و احساس ها، علائق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد (کوئیلیام، ۱۳۹۰). آموزش مهارت مثبت اندیشی به افراد کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاو کنند. در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی، دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب را بازشناسند و نقش آن ها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب نمایند (پور رضوی و حافظیان، ۱۳۹۶).

انوری و سرداری (۱۳۹۸)، نشان دادند روان درمانی مثبت گرا به افزایش راهبردهای مثبت و کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان منجر می شود. خلیلی و سرداری (۱۳۹۸)، نشان دادند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا منجر به کاهش مشکلات تنظیم هیجان و مؤلفه های آن شامل عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، مشکل در رفتار هدفمند، مشکل در مهار تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردها و فقدان وضوح هیجانی نسبت به گروه گواه شده است. میرغفاری، محدث شکوری گنجوی، رهنمازاده و قراخانی، (۱۳۹۸)، نشان دادند که آموزش مهارت مثبت اندیشی به طور معنا داری منجر به ارتقا سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان دختر می گردد. آنتونی، دیور، اندروتی و کونگارد<sup>۳</sup> (۲۰۱۸)، در پژوهشی با عنوان "تفاوت های فردی در تأثیر مداخلات روانشناسی مثبت" به این نتیجه دست یافتند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت به طور معنی داری بر بهبود نمرات مؤلفه های تنظیم هیجانی همچون سرزنش خود، بازاریابی مثبت و سرزنش دیگران در شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است اما بر سایر مؤلفه های تنظیم هیجان تأثیر معنی داری نداشت. موریش، ریکارد، چین، وللا-برودیک<sup>۴</sup> (۲۰۱۷)، به این نتیجه دست یافتند که آموزش مثبت نگری و مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت بر افزایش ظرفیت تنظیم هیجان در نوجوانان و افزایش راهبردهای مثبت و کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان اثربخش است. رونل، دنیس، مک اینرنی، گانوتیک، جونالین<sup>۵</sup> (۲۰۱۵)، به این نتیجه دست یافتند که دانش آموزانی که دارای عاطفه مثبت هستند بیشتر اشتیاق تحصیلی دارند. گوئیدبک، میکولاجزک، گروس<sup>۶</sup> (۲۰۱۵)، به این نتیجه دست یافتند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت بر بهبود تنظیم هیجانی بیماران با شخصیت مرزی تأثیر معنی دار دارد.

آموزش مهارت ها در تمامی افراد نمی تواند تأثیر یکسانی داشته باشد و مسلماً تفاوت هایی در زمینه اثربخشی خواهند داشت. به همین جهت در پژوهش حاضر برای مشخص شدن این تفاوت ها، دانش آموزان دختر به عنوان جامعه آماری پژوهشی انتخاب گردید تا با تک جنسیتی بودن پژوهش تفاوت های موجود مشخص گردد. همچنین با توجه به اینکه دختران به لحاظ عاطفی روحیه آسیب پذیرتری دارند و همین طور تغییرات ناشی از بلوغ و اهمیت آن در این دوره حساس، نیاز به انجام این پژوهش را می طلبید. از طرفی، دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی را موجب می شود (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱). در جامعه ایرانی، علاوه بر وجود

<sup>۱</sup>Keshky

<sup>۲</sup>Positive Thinking Skills

<sup>۳</sup>Quilliam

<sup>۴</sup>Antoine, Dauvier, Andreotti, Congard

<sup>۵</sup>Morrish, Rickard, Chin & Vella-Brodrick

<sup>۶</sup>Ronnel, Dennis, McInerney, Ganotice, Jonalyn

<sup>۷</sup>Quoidbach, Mikolajczak, Gross

مسئله در وضعیت عمومی سرزندگی و تنظیم هیجانات نوجوانان، دختران نوجوان و جوان مسائل فرهنگی و اجتماعی مضاعفی را تحمل می کنند که لازم است عوامل و موانع آنها شناسایی و مورد توجه قرار گیرد. با توجه به اهمیتی که سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجانی در سلامت روانی دانش آموزان دختر ایفا می کند، و با توجه به موضوع مهم که دختران امروز مادران آینده ی جامعه ی ما هستند باید عوامل و مهارت هایی که می تواند این عوامل را رشد و گسترش دهند را شناسایی نمود.

بنابر توضیحات ارائه شده پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تأثیر دارد؟

### روش:

تحقیق حاضر به لحاظ ماهیت و محتوای کاری، از نوع نیمه آزمایشی پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. از طرفی این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است.

### جامعه، نمونه و روش نمونه گیری:

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل می دهند. بر اساس آمار استعلامی از اداره کل آموزش و پرورش شهرستان تبریز، تعداد دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز برابر ۱۰۱۳۶ نفر بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۷۳ نفر تعیین شد. بر اساس روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای، از بین نواحی آموزش و پرورش، دو ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شده و در مورد هر ناحیه نیز یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب گردید (طبق اطلاعات موجود در آموزش و پرورش این دو مدرسه همتا بودند). سپس دانش آموزان به پرسشنامه های تنظیم هیجان و سرزندگی تحصیلی پاسخ دادند. از بین افرادی که در این پرسشنامه ها نمره شان یک انحراف معیار پایین تر از میانگین بود به صورت هدفمند ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) انتخاب شد. با توجه به روش پژوهش و محدودیت های موجود به دلیل شیوع ویروس کرونا برای اجرای جلسات آموزشی، یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد.

### ابزار:

برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) و پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) استفاده شد.

**پرسشنامه سرزندگی تحصیلی:** این پرسشنامه توسط مارش و مارتین (۲۰۰۶) طراحی شده است. پرسشنامه ۹ گویه دارد و نمره گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵) است. مجموع نمرات پرسشنامه میزان سرزندگی تحصیلی را می سنجد. هر چه نمره فرد پاسخگو بیشتر باشد نشان دهنده سرزندگی تحصیلی بالا است و برعکس. در این پرسشنامه کمترین نمره برابر ۹ و بیشترین نمره برابر ۴۵ است. این پرسشنامه در ایران توسط دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) ترجمه و هنجاریابی شده است. روایی محتوایی پرسشنامه را استادان صاحب نظر تأیید کرده و پایایی آن ۰/۸۰ گزارش شده است (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱).

**پرسشنامه تنظیم هیجان:** این پرسشنامه شامل ۱۰ سوال بوده و به منظور اندازه‌گیری تنظیم هیجان توسط گراس و جان در سال ۲۰۰۳ تدوین شده است. این پرسشنامه دارای دو بعد است. بعد ارزیابی مجدد شامل سوالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰ و بعد سرکوبی شامل سوالات ۲، ۴، ۶، ۹ است. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می‌دهند. امتیازات پاسخگو از ۱۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع شده و حداقل امتیاز ممکن ۱۰ و حداکثر ۷۰ خواهد بود. هر چه نمره فرد پاسخگو بیشتر باشد نشان دهنده تنظیم هیجان بالا است و برعکس. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کاریمان و وینگرهوتس (۲۰۱۳) همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران حسینی میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش کرده است. (بیگدلی و همکاران، ۱۳۹۲)

### روش اجرای تحقیق:

داده‌های مورد نیاز این پژوهش، به صورت میدانی از بین دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز جمع‌آوری شد. بر اساس فرمول کوکران ۳۷۳ نفر از دانش‌آموزان دختر به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که از بین نواحی آموزش و پرورش، دو ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از بین مدارس این دو ناحیه نیز دو مدرسه (از هر ناحیه یک مدرسه) که طبق اطلاعات موجود در آموزش و پرورش هم‌تا بودند، انتخاب شدند و دانش‌آموزان هر دو مدرسه به پرسشنامه‌های تنظیم هیجان و سرزندگی تحصیلی پاسخ دادند (پیش‌آزمون). از بین افرادی که در این پرسشنامه‌ها نمره‌شان یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین بود، به صورت هدفمند ۳۰ نفر با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه چون پذیرش داوطلبانه برای شرکت در پژوهش، جنسیت دختر و دانش‌آموزان پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز و ملاک‌های خروج از مطالعه چون ابتلا به بیماری خاص و همچنین برخورداری از جلسات مشاوره و روان‌درمانی انتخاب شدند و در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. با توجه به روش پژوهش و محدودیت‌های موجود به دلیل شیوع ویروس کرونا، برای اجرای جلسات آموزشی، یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. سپس گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بصورت مجازی در شبکه‌ی آموزش دانش‌آموزی دریافت کرد اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. در این پروتکل منظور از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، آموزش برخی از مهارت‌های شناختی و رفتاری مثبت‌اندیشی می‌باشد که توسط پژوهشگر و به مدت ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته طی ۱۰ هفته متوالی به صورت گروهی اجرا شد. در هر جلسه بعد از ارائه هر یک از رئوس کلی جلسه، تکلیفی پیرامون مطالب بیان شده ارائه و اعضای گروه به تمرین به تکلیف داده شده پرداختند. در پایان هر جلسه نیز تکلیفی به اعضا ارائه‌گردید و اعضا تکلیف را برای جلسه بعد انجام می‌دادند. در پایان آموزش مجدداً آزمودنی‌های هر دو گروه به پرسشنامه‌ها به صورت مجازی پاسخ دادند (پس‌آزمون). شرح مختصری از جلسات آموزش مثبت‌اندیشی در جدول ۱ ارائه شده است.

## جدول (۱): شرح مختصر جلسات آموزش مثبت اندیشی

| جلسه  | شرح مختصر از محتوای جلسه  |
|-------|---|
| اول   | معارفه، بیان مقررات گروهی و توضیحات اجمالی پیرامون تفکر   |
| دوم   | مفاهیم اصلی در مثبت اندیشی - شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت اندیشی - تجزیه و تحلیل دیدگاه فرد         |
| سوم   | مبارزه با افکار منفی - تغییر دادن تصاویر ذهنی   |
| چهارم | استفاده از زبان و سخنان آموزنده - از نو اندیشیدن درباره باورها - حفظ رفتارهای مثبت                    |
| پنجم  | دوست داشتن خود - احترام گذاشتن به خود - دشمنان درونی  |
| ششم   | ایجاد خوش بینی - ایجاد سرخوشی - ایجاد اعتماد به نفس - هدف‌گزینی                                       |
| هفتم  | کنترل احساسات و عواطف (دور کردن احساس گناه، کنترل خشم، مقابله با اضطراب، اجتناب از حسادت، ابراز وجود) |
| هشتم  | گام‌های اساسی برای ابراز وجود - نه گفتن. کنترل وقایع زندگی  |
| نهم   | ایجاد محیط مثبت - حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت‌گرایی - برقراری روابط خوب با دیگران،                    |
| دهم   | مقابله با مشکلات روزمره زندگی - کنترل وقایع زندگی   |

## روش تحلیل داده‌ها:

برای آزمون فرضیه‌های تحقیق، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. همچنین پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع متغیر وابسته با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، همگنی شیب رگرسیون‌ها با اثر متقابل گروه و پیش‌آزمون و همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها با آزمون لوین بررسی شد.

## یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان آزمودنی‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

## جدول (۲): شاخص‌های توصیفی سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و

| متغیر       | گروه   | پیش‌آزمون |              | پس‌آزمون |              |
|-------------|--------|-----------|--------------|----------|--------------|
|             |        | میانگین   | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار |
| سرزندگی     | آزمایش | ۲۲/۷۳     | ۶/۴۳         | ۲۶/۲۰    | ۶/۲۷         |
|             | کنترل  | ۲۲/۲۷     | ۵/۹۶         | ۲۳/۰۰    | ۵/۴۸         |
| تنظیم هیجان | آزمایش | ۳۱/۸۰     | ۹/۳۴         | ۳۶/۴۰    | ۹/۱۷         |
|             | کنترل  | ۳۱/۰۰     | ۱۱/۰۱        | ۳۱/۴۷    | ۱۰/۷۵        |

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است. با توجه به سطوح معنی‌داری به دست آمده نتیجه گرفته می‌شود که متغیرهای سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان هم در پیش‌آزمون و هم در پس‌آزمون دارای توزیع نرمال می‌باشند (سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵).

جدول (۳): نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

| تعداد | آماره Z کولموگروف-اسمیرنوف | سطح معنی داری |
|-------|----------------------------|---------------|
| ۳۰    | ۰/۶۳۸                      | ۰/۸۱          |
| ۳۰    | ۰/۶۸۱                      | ۰/۷۴۳         |
| ۳۰    | ۰/۷۱۲                      | ۰/۶۹۱         |
| ۳۰    | ۰/۸۰۸                      | ۰/۵۳۲         |

فرضیه ۱: آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد.

برای آزمون این فرضیه، از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. پیش فرض های تحلیل کوواریانس از قبیل نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی شیب رگرسیون ها و همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروه ها بررسی و تایید شد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۴ ارائه شده است. با توجه به جدول ملاحظه می شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنی دار می باشد ( $p = ۰/۰۰۱$ ,  $F = ۴۱/۱۶$ ). یعنی پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، میزان سرزندگی تحصیلی در پس آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش دارای تفاوت معنی داری می باشد. از طرفی میانگین های تعدیل شده حاکی است که میزان سرزندگی تحصیلی در گروه آزمایش ( $m = ۲۵/۹۸$ ) بطور معنی داری بیشتر از گروه کنترل ( $m = ۲۳/۲۲$ ) است. بنابراین نتیجه گرفته می شود که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر مثبت معنی داری دارد. مجذور اتا برابر  $۰/۶۰$  بود که نشان می دهد شدت تاثیر برابر  $۰/۶۰$  بوده و مقدار بزرگی است.

جدول (۴): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت سرزندگی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل

| منبع تغییر    | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معنی داری | مجذور اتا |
|---------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------------|-----------|
| اثر پیش آزمون | ۹۳۲/۸۳۲       | ۱          | ۹۳۲/۸۳۲         | ۶۷۰/۴۳  | ۰/۰۰۱         | ۰/۹۶۱     |
| اثر گروه      | ۵۷/۲۷۱        | ۱          | ۵۷/۲۷۱          | ۴۱/۱۶۱  | ۰/۰۰۱         | ۰/۶۰۴     |
| خطا           | ۳۷/۵۶۸        | ۲۷         | ۱/۳۹۱           |         |               |           |
| کل            | ۱۹۲۰۲         | ۳۰         |                 |         |               |           |

## فرضیه ۲: آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد.

برای آزمون این فرضیه، از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس از قبیل نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی شیب رگرسیون‌ها و همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها بررسی و تایید گردید. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۵ ارائه شده است. با توجه به جدول ملاحظه می‌شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنی‌دار می‌باشد ( $F = ۵۹/۸۵$ ،  $p = ۰/۰۰۱$ ،  $m = ۰/۶۹$  = مجذور اتا). یعنی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان تنظیم هیجان در پس‌آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش دارای تفاوت معنی‌داری می‌باشد. از طرفی میانگین‌های تعدیل شده حاکی است که میزان تنظیم هیجان در گروه آزمایش ( $m = ۳۶/۰۱$ ) بطور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل ( $m = ۳۱/۸۵$ ) است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر مثبت معنی‌داری دارد. مجذور اتا برابر  $۰/۶۹$  بود که نشان می‌دهد شدت تاثیر برابر  $۰/۶۹$  بوده و مقدار بزرگی است.

جدول (۵): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت تنظیم هیجان در پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

| منبع تغییر    | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معنی‌داری | مجذور اتا |
|---------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------------|-----------|
| اثر پیش‌آزمون | ۲۷۳۶/۹۱۳      | ۱          | ۲۷۳۶/۹۱۳        | ۱۲۶۴/۹۱ | ۰/۰۰۱         | ۰/۹۷۹     |
| اثر گروه      | ۱۲۹/۴۹۲       | ۱          | ۱۲۹/۴۹۲         | ۵۹/۸۴۷  | ۰/۰۰۱         | ۰/۶۸۹     |
| خطا           | ۵۸/۴۲         | ۲۷         | ۲/۱۶۴           |         |               |           |
| کل            | ۳۷۵۲۲         | ۳۰         |                 |         |               |           |

### بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه به دست آمده از فرضیه اول نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های بابایی آبراک و صفرزاده (۱۳۹۷)، علمی منش و فاضلی پور (۱۳۹۷)، اسماعیلی (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مداخلات مثبت‌اندیشی شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌هایی است که به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و بالا بردن بهزیستی در افراد است. این زمینه خاص از روانشناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. آموزش تفکر مثبت به کاهش اضطراب ناشی از تفکرات منفی، خودتنظیمی شناختی- رفتاری، کنترل و مدیریت هیجانات منفی و در نتیجه به بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش باورهای مثبت، بالا رفتن قدرت تفکر و در نهایت سرزندگی تحصیلی کمک می‌کند. سرزندگی تحصیلی، مجموعه توانایی‌ها و استعدادهای درونی است که باعث سازگاری فراگیران با تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیلی می‌شود و در واقع مفهومی از تاب‌آوری را در حیطه روانشناسی مثبت ارائه می‌دهد و از آنجا که تجربه هیجان‌های مثبتی که مداخله مثبت‌نگر و مثبت‌اندیشی بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری در استفاده از توانمندی‌ها و سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند و زمینه‌ساز برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات می‌شود، در نتیجه فرد می‌تواند انگیزه شخصی خود را حفظ کند و به سازگاری با موقعیت‌ها و جایگزینی افکار مثبت با منفی می‌شود و ضریب موفقیت تحصیلی را بالا می‌برد. از نتیجه به دست آمده می‌توان چنین استنباط کرد که احتمالاً آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی اثرات تشویقی دارد و می‌تواند عمل و تفکر در تحصیل را وسیع‌تر کند و منجر به دوری از ناامیدی و افزایش سرزندگی شود. نشاط، انبساط و سرزندگی در تحصیل موجب

شکوفایی استعدادها می شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک در زندگی تحصیلی، برای اهداف خود سرسختانه تلاش می کند و از این رو از میزان نشانگان افسردگی می کاهد.

نتایج این فرضیه با روی آورد مثبت نگر سلیگمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، مبنی بر قابل آموزش بودن سرزندگی و خوشبینی و امکان رشد مهارت های مثبت نگر به واسطه آموزش، همسو است، چرا که مطابق با نظر سلیگمن (۲۰۰۲)، سرزندگی را می توان آموخت و کیفیت آن مانند سایر آموخته ها به علاقه و کوشش فرد برای یادگیری آن بستگی دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می توان گفت مطابق با دیدگاه مدافعان روی آورد مثبت نگر مانند کارادماس<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) و کارادماس و همکاران (۲۰۰۷)، در آموزش مهارت های مثبت نگری، توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمالاً بروز برداشت های شخصی مثبت تر را از ویش افزایش داده و همین موضوع دانش آموزان را به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش و اعتبار خود هدایت می کند و در نتیجه در مهار هیجانان منفی، رفتارهای تکانشی و سازش نایافته مؤثر واقع می شود. بدین ترتیب مثبت اندیشی افراد را یاری می کند تا با تمرکز و تقویت توانمندی ها، ارزش و اعتبار خود را بهتر درک کرده و برای حفظ آن به اصلاح کاستی ها و جنبه های منفی رفتار و زندگی خود بپردازند؛ به دیگر سخن تجربه آموزشی حاضر توانسته است از طریق تغییر نگرش به سوی تمرکز بر ابعاد مثبت خود، به تقویت خوشبینی، امید به آینده و سرزندگی منجر شده، میزان تاب آوری دانش آموزان را بهبود دهد و احساس خودپنداشت بیشتری را در آن ها موجب شود.

یافته دوم پژوهش این بود که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تنظیم هیجان دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد. نتیجه به دست آمده با پژوهش های انوری و سرداری (۱۳۹۸)، خلیلی و سرداری (۱۳۹۸)، صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶)، گیائی و همکاران (۱۳۹۵)، حسین پور (۱۳۹۴)، آقامیرلی (۱۳۹۳)، آنتونی و همکاران (۲۰۱۸)، موریش و همکاران (۲۰۱۷)، گوئیدیک و همکاران (۲۰۱۵) همسو می باشد. هدف روانشناسی مثبت گرا، افزایش کارکرد بهینه انسان است و با آزمودن هیجان ها به بالابردن عملکرد انسان منجر می شود. در برنامه روان درمانی مثبت نگر یکی از مهم ترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان رضایت از زندگی، شادکامی و بهزیستی افراد است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی ها، خودتنظیمی هیجانی مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی تر می سازد و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می شود (خانجانی، ۱۳۹۶). مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. نحوه تفکر افراد درباره یک رویداد، شیوه برخورد با آن را مشخص می کند. تفکر مثبت، شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی، بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵). لیوبومرسکی و لایوس (۲۰۱۳)، معتقدند مداخله های مثبت گرا با افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی افراد مثل خودمختاری، عشق و تعلق خاطر و ارتباط، باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روانشناختی در افراد می شوند.

برای تبیین این یافته می توان به تأثیر و کارکرد هیجان های مثبت اشاره کرد. بنا به اعتقاد فردریکسون (۲۰۰۳)، ایجاد هیجان های مثبت در افراد که از تمرین ها و مفروضه های اصلی روانشناسی مثبت نگر است به خنثی کردن اثر هیجان های منفی، ایجاد و افزایش منابع شخصی، ارتقای تاب آوری روانشناختی، افزایش سلامت جسمی و روانشناختی و همچنین ایجاد بستر لازم برای بالندگی انسان منجر می شود. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا، هم زندگی را شادتر و غنی تر می سازد و هم باعث کاسته شدن مشکلات هیجانی می شود. بطور کلی آموزش مثبت اندیشی برای افراد، برای بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران برای اینکه بتوانند احساس خوبی درباره خود داشته باشند و روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و برای کنترل احساسات و هیجانان بسیار سودمند و مفید به نظر می رسد. مثبت اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با مشکلات است، خلق خوب،

<sup>۱</sup>Seligman  
<sup>۲</sup>Karademas

پردازش اطلاعات افراد را مؤثرتر می‌کند و بهزیستی انسان‌ها را بیشتر می‌کند. تنظیم هیجانی نیز شامل فرایندهایی است که در آن، افراد نوع هیجان‌های خود و نیز چگونگی ابراز آن را درک می‌نمایند. بنابراین آموزش مثبت‌اندیشی که بیشتر بر هیجانات و نحوه درک و ابراز آن تأکید می‌کند، بر تنظیم هیجان که بر کاربرد آگاهانه و صحیح هیجان‌ها تأکید دارد، تأثیر مثبت معنی‌داری دارد. از آنجایی که شناخت، عاطفه و رفتار کاملاً در تعامل یکدیگر هستند، تنظیم هیجان با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی (از قبیل حافظه، توجه و هشیاری) و سپس تنظیم هیجان می‌شود. از طرفی چون مثبت‌اندیشی باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روانشناختی مثبت می‌شود در بهبود سلامت روان دانش‌آموزان آن‌ها موثر واقع شده است.

نهایتاً می‌توان گفت تجربه هیجان‌های مثبتی که روانشناسی مثبت‌گرا بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازش یافتگی و بهبود حالت‌های هیجانی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند و منجر به تفکر خوشبینانه می‌شود. موریش و همکاران (۲۰۱۶)، اشاره داشتند که برنامه آموزش مثبت‌نگری و مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت منجر به افزایش ظرفیت تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان می‌گردد. آنتونی و همکاران (۲۰۱۸)، اشاره کردند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت به طور معنی‌داری منجر به بهبود نمرات شرکت‌کنندگان در مؤلفه‌های سرزنش خود، بازارزیابی مثبت و سرزنش دیگران تنظیم شناختی هیجان شده است.

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اثرات تشویقی دارد و می‌تواند عمل و تفکر در تحصیل را وسیع‌تر کند و منجر به دوری از ناامیدی و افزایش سرزندگی شود. نشاط، انبساط و سرزندگی در تحصیل موجب شکوفایی استعدادها می‌شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک در زندگی تحصیلی، برای اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند و از این رو از میزان افسردگی فرد می‌کاهد. از طرفی مثبت‌اندیشی باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روانشناختی مثبت از جمله عشق و تعلق خاطر را تقویت می‌کند و در بهبود سلامت روان دانش‌آموزان به ویژه نوجوانان دختر، موثر می‌باشد و آنها را برای تربیت نسلی با نشاط، مستعد، خوش‌بین و امیدوار آماده می‌سازد. در نهایت، استفاده از مهارت‌های مثبت‌اندیشی در جهت افزایش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان از طریق برگزاری کلاس‌های فوق برنامه در مدارس به صورت منظم و مداوم؛ و ترویج استفاده از مهارت‌های مثبت‌اندیشی در مدارس و مراکز مشاوره مدارس از طریق آموزش معلمان و مشاوران مدارس پیشنهاد می‌شود.

#### منابع:

- آقامیرلی، مرضیه. (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- اسماعیلی، اعظم. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی.
- انوری، جلال و سرداری، باقر. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان با علائم اضطرابی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره ۵، شماره ۲، صص ۳۱-۴۶.
- بابایی آبراک، آریتا و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف-پیشرفت در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۸، شماره ۱، صص ۲۱-۲۹.
- بیگدلی، ایمان‌اله؛ نجفی، محمود و رستمی، مریم. (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجانی و تاب‌آوری با بهزیستی روانی در دانشجویان علوم پزشکی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۴، ۷۲۹-۷۲۱.

- پوررضوی، سیده صغری و حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روانشناسی مدرسه، دوره ۶، شماره ۱. صص ۲۶-۴۸.
- جلوانی، راضیه؛ اعتمادی، عذرا؛ جزایری، رضوان السادات و فاتحی زاده، مریم (۱۳۹۶). کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان: یک مطالعه کیفی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۵، شماره ۳. صص ۳۶۳-۳۷۰.
- حائری، هایده و شاه‌نظری، مهدی. (۱۳۹۶). بررسی نقش مثبت اندیشی و تنظیم هیجان در رضایتمندی زندگی زنان خانه دار شهر تهران. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، دوره ۲، شماره ۶. صص ۱۳۳-۱۴۶.
- حسین پور، مریم. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی مهارت مثبت‌اندیشی بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری دانش‌آموزان سال اول دبیرستانی منطقه ۱۸ شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- خانجانی، مهدی (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی، خوش‌بینی و عواطف مثبت در دانشجویان. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، دوره ۷، شماره ۲۷. صص ۴۸-۵۶.
- خلیلی، سالار؛ سرداری، باقر. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر بر کاهش مشکلات نظم‌جویی هیجان در نوجوانان با نشانه اختلالات خوردن. علوم روانشناختی، دوره ۱۸، شماره ۷۶.
- دهقانی‌زاده، محمدحسین و حسین چاری، مسعود (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره ۴، شماره ۲. صص ۲۱-۳۶.
- صادقی، مسعود و بیرانوند، زینب. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان مثبت یادگیری و خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه. مجله راهبردهای شناختی در یادگیری، دوره ۵، شماره ۹. صص ۱۳۷-۱۵۹.
- علمی منش، نیلا و فاضلی پور، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان پیام نور. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ۶، شماره ۳. صص ۲۹-۳۶.
- غیاثی، سیده الهه؛ جعفر طباطبایی، تکتم السادات و نصری، مریم. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. مجله علمی پژوهان، دوره ۱۴، شماره ۴. صص ۲۷-۳۷.
- کویلیام، سوزان. (۱۳۹۰). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی. ترجمه: افسانه صادقی و فرید براتی‌سده. تهران: جوانه رشد.
- میرغفاری، سیده بیتا؛ محدث شکوری گنجوی، لیلیا؛ رهنمازاده، مجتبی و قراخانی، مریم (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر بهزیستی روانی، حرمت نفس و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی.
- میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلیزاده، لیلیا. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله روان‌شناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۴. صص ۹۰-۱۰۳.
- نعیمی، ابراهیم؛ شفیق آبادی، عبدالله و داوودآبادی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۷، شماره ۲۸. صص ۱-۳۱.
- واحدی، شهرام؛ هاشمی، تورج و عینی پور، جواد (۱۳۹۲). بررسی رابطه کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با باورهای و سواسی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر رشت. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، سال ۱۵. شماره ۲.
- Antoine, P.; Dauvier, B.; Andreotti, E.; Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: applied psychology. *Personality and Individual Differences, Volume 122*. Pp. 140-147.

- Collie, R. J.; Martin, A. J.; Malmberg L. E.; Hall, J.; Ginns, P. (2015). Academic buoyancy, student's achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of high school students. *Br J Educ Psychol*, Volume 85, Issue 1. Pp. 113-30.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, Volume 91. Pp. 330- 335.
- Gross, J. J. Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Pers Individ Dif*, Volume 40, Issue 6. Pp. 1281-1290.
- Karademas, E. C.; Kafetsios, K.; Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy and information processing of threat- and well-being-related stimuli. *Stress Health*, Volume 23, issue 5. Pp. 285-294.
- Keshky, M. E. E. (2018). Factor Structure, Reliability and Validity of the Arabic Version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) in a Sample of Saudi Children and Adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, Volume 8, Issue 2. Pp. 22-30.
- Lyubomirsky, S.; Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing? *Association for Psychological Science*, Volume 22, Issue 1. Pp. 57- 62.
- Martin, A. J.; Colmar, S. H.; Davey, L. A.; Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modeling of academic buoyancy and motivation: do the '5Cs' hold up over time? *Br J Educ Psychol*, Volume 80. Pp. 473-96.
- Martin, A. J.; Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, Volume 46, Issue 1. Pp. 53-83.
- Morrish, L.; Rickard, N.; Chin, T. C.; Vella-Brodrick, D. A. (2017). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*, Volume 20, Issue 14. Pp. 1121-1140.
- Mucherah, W. (2008). Classroom Climate and Students GoalStructure in High-School Biology Classroom in Kenya. *Learning Environ Ros*, Volume 11. Pp. 63-81.
- Putwain, D. W.; Symes, W.; Connors, L.; Douglas-Osborn, E. (2011). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping. *Anxiety, Stress and Coping*, Volume 25, Issue 3. Pp. ۳۴۹-۳۵۸.
- Quoidbach, J.; Mikolajczak, M.; Gross, J. J. (2015). Positive interventions: an emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, Volume 141, Issue 3. Pp. 655-693.
- Ronnel, B.; Dennis, M.; McInerney, F.; Ganotice, J.; Jonalyn, B. (2015). Positive affect catalyzes academic engagement: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Learn Individ Dif*, Volume 39. Pp. 64-72.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Vintage Release.
- Turliuc, M. N.; Bujor, L. (2013). Emotion regulation between determinants and consequences. *Social and Behavioral Sciences*, Volume 76. Pp. 848-852.

## The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Academic vitality and Emotion Regulation in the First Grade Female Students of the First High School in Tabriz

Afsaneh Akbarpour Nikvar<sup>1</sup>, Saeed Najarpour Ostadi<sup>2</sup>

1\*. Master of Educational Psychology, Department of Educational Psychology, Azerbaijan Lotus Cycle Higher Education Institute, Iran - Tabriz

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shabestar Branch, Iran – Shabestar

### Abstract

This study was conducted with the aim of the effectiveness of teaching positive thinking skills on academic vitality and emotion regulation in first grade female students in the first year of high school in Tabriz. The research method was quasi-experimental, pretest-posttest with a control group. The statistical population of the study was all first grade female students in the first secondary school of Tabriz in the academic year 2009-2010. Two schools were selected based on peer-to-peer education information, and students at both schools answered the Gross and John (2003) Emotion Regulation Questionnaire and the Martin and Marsh (2006) Academic Vitality Questionnaire (pre-test). From the people whose scores in these questionnaires were one standard deviation lower than the average, 30 people (15 people in each group) were purposefully selected. Due to the research method and the existing limitations due to the prevalence of coronavirus for conducting educational sessions, one school was considered as an experimental group and the other school as a control group. The experimental group then received a positive thinking skills training program, but the control group received no training. At the end of the training sessions, both groups completed the questionnaires again (post-test). Analysis of covariance was used to test the hypotheses and the results showed that teaching positive thinking skills has a significant positive effect on increasing the academic vitality and emotion regulation of first grade female students in the first year of high school in Tabriz.

**Keywords:** Positive Thinking Skills, Academic buoyancy, Emotion Regulation, Students

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی