

## اثر بخشی مداخله مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان پیام نور

نیلا علمی‌منش<sup>1</sup>، مریم فاضلی‌پور<sup>2\*</sup>

1. استادیار، روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور

2. کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور

تاریخ دریافت: 1396/07/16 تاریخ پذیرش: 1397/11/13

## The Effectiveness of the Positive Thinking Intervention on Academic Buoyancy of PNU Students

N. Elmimanesh, M. Fazelipour<sup>\*2</sup>

1. Assistant Professor, Psychology, Payame Noor University

2. M.A, Educational Psychology, Payame Noor University

Received: 2017/10/08 Accepted: 2019/02/02

### Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of positive thinking intervention on academic Buoyancy of students of Payame Noor University. The statistical population of the study consisted of all undergraduate student of Natanz in the academic year of 2016- 2017. The method used in this study is semi-experimental whit pretest-posttest control group design. 30 students who had a low score in Buoyancy test were selected and randomly assigned to experimental and control groups. Positive thinking training during 8 sixty minute sessions was presented to the experimental group. The instrument used in the study was the academic Buoyancy test of Dehghanizadeh & Chary that as pre-test and post-test was applied to both groups. Data were analyzed by multivariate covariance test. The results showed that positive thinking intervention has a significant effect on the academic Buoyancy of Student. ( $p < 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that positive thinking can be used to increase and improve the students' academic Buoyancy.

### Keywords

Positive Thinking, Academic Buoyancy, Student.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی مداخله مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور انجام شد. جامعه آماری کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور نطنز در سال تحصیلی 1394-1395 بودند. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از میان دانشجویان 30 نفر که کمترین نمره را در آزمون سرزندگی تحصیلی کسب کرده و تمایل به همکاری داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه مساوی آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آموزش مثبت‌اندیشی طی هشت جلسه 60 دقیقه‌ای و به صورت گروهی برای گروه آزمایش برگزار شد. ابزار پژوهش پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی چاری و دهقانی زاده (1391) بود که در مورد هر دو گروه به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. داده‌ها با استفاده از آزمون کوواریانس چند متغیره تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مداخله مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان به طور معناداری موثر است ( $P < 0/05$ )؛ بنابراین نتیجه می‌گیریم که می‌توان از مداخله مثبت‌اندیشی برای افزایش و بهبود سرزندگی تحصیلی دانشجویان استفاده کرد.

### واژگان کلیدی

مثبت‌اندیشی، سرزندگی تحصیلی، دانشجویان.

\* نویسنده مسئول: مریم فاضلی‌پور

ایمیل نویسنده مسئول:

\*Corresponding Author: [Maryam.fazelipour94@gmail.com](mailto:Maryam.fazelipour94@gmail.com)

## مقدمه

توجه به عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی سال‌ها است که مورد توجه متخصصان قرار گرفته است. از آنجا که دانشجویان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی را موجب می‌شود (میکاییلی، افروز، قلی‌زاده، 1392؛ به نقل از عباسی و همکاران، 1394). دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد؛ از این‌رو انطباق و سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیل، مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است (پیتوس<sup>1</sup>، 2006؛ دهقانی زاده، چاری، مرادی و سلیمانی خشاب، 1394). 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<sup>2</sup> است. سرزندگی<sup>3</sup> به زبان ساده بیانگر توانایی فرد برای سازش یافتگی مجدد در برابر شرایط نامطلوب و عوامل تنیدگی‌زای زندگی است (رزینک<sup>4</sup>، 2010). سرزندگی تحصیلی سازه‌ای است که از درون روان‌شناسی مثبت<sup>5</sup> برخاسته (مارتین<sup>6</sup>، 2014) و تاب‌آوری تحصیلی<sup>7</sup> را در چارچوب زمینه روان‌شناسی مثبت منعکس می‌کند و به این واقعیت اشاره دارد که می‌تواند دانشجویان را توانا کند تا با موفقیت، با موانع و چالش‌های تحصیلی همچون نمرات ضعیف، فشار امتحان، تکالیف سخت و دشواری‌هایی که در طول تحصیل رخ می‌دهد مقابله کنند (مارتین و مارش<sup>8</sup>، 2008).

به عبارتی دیگر، سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه

مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند اشاره دارد (پوتواین، کونورس، سیمز، داگلاس اُسورن<sup>9</sup>، 2012؛ پورعبدل، قرامکی، عباسی، 1393). در محیط آموزشی، دانش‌آموزان دارای سرزندگی با وجود موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می‌شوند (کابرا و پادیللا<sup>10</sup>، 2004). سرزندگی را در محیط آموزشی به‌عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی با وجود مصائب و دشواری‌های محیطی می‌دانند (پورعبدل و همکاران، 1393). مارتین و مارش (2006) با بررسی دانش‌آموزان مقطع متوسطه نشان دادند که میزان سرزندگی در کاهش یا افزایش انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی دارد. مارتین (2002) در مطالعه دانش‌آموزان متوسطه نشان داد که عامل‌های خودکارامدی، کنترل، برنامه‌ریزی، اضطراب پایین و پشتکار و تلاش به‌عنوان پیش‌بینی کننده‌های مهم سرزندگی آموزشی دانش‌آموزان هستند. انگ و هوان<sup>11</sup> (2006) نشان دادند که سرزندگی تحصیلی، مقداری از واریانس بهزیستی روانی و هیجانی را تبیین می‌کند. سطوح بالاتر سرزندگی آموزشی، هیجان‌های مثبت و منفی را پیش‌بینی می‌کند. تجربه هیجان‌های مثبت به افراد دارای سرزندگی کمک می‌کند که بتوانند با استرس‌های روزمره بهتر کنار بیایند. توگاد و فردریک سون<sup>12</sup> (2004) نشان دادند که سرزندگی آموزشی با هیجان‌های مثبت رابطه مستقیم و با هیجان‌های منفی رابطه معکوس دارد. کوهن، فردیکسون، براون، میکلز<sup>13</sup> (2009) با بررسی دانش‌آموزان نشان دادند که هیجان‌های مثبت، افزایش سرزندگی آموزشی و رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. بی‌علاقگی، خستگی و فرسودگی تحصیلی (به عنوان نقطه مقابل سرزندگی تحصیلی) رابطه معکوس با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد (میکاییلی و همکاران 1392؛ به نقل از عباسی و همکاران، 1394).

تأثیر عاطفه و هیجان بر یادگیری و عملکرد تحصیلی بر افراد پوشیده نیست. تفکرات منفی و نگرانی توجه فرد را از

9. Ptvayn, Kvnvrs, Sims, Douglas-Osborn

10. Cabrera & Padilla

11. ANG & Hwan

12. Tvgrad & Frederick Sun

13. Cohen, Frdyksvn, Brown, Myklz

1. Pettus

2. Academic Buoyancy

3. Buoyancy

4. Resinck

5. Positive Psychology

6. Martin

7. Resilience Education

8. Martin & Marsh

برای کنترل و مدیریت هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش باورهای مثبت و بالا رفتن قدرت تفکر و توانایی کنار آمدن و سازگاری با موقعیت‌ها و جایگزینی افکار مثبت با منفی مؤثر باشد (سلیگمن و میهالی<sup>6</sup>، 2014).

در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری درباره رابطه مثبت‌اندیشی با راهبردهای یادگیری (اسماعیلی، 1395)، خلاقیت (دستغیب، علیزاده، فرخی، 1391)، تنظیم هیجان (آقامیرلی، 1393)، تاب‌آوری (ادهمی، 1395)، منبع کنترل (سهرابی، جوانبخش، 1388)، شادکامی (بنی‌آدم، 1390) انجام شده است. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌اندیشی تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر این متغیرها دارد. طبق یافته‌های پژوهش لو<sup>7</sup> و همکاران (2016) بین خوش‌بینی که در نتیجه تفکر مثبت ایجاد می‌شود و مشارکت در یادگیری و استعدادها و خودپنداره دانش‌آموزان، رابطه مثبت وجود دارد. آن‌ها همچنین متوجه شدند که تفکر مثبت بر عوامل انگیزشی و نگرشی دانش‌آموزان مؤثر است. اسماعیلی (1395) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برافزایش خودکارآمدی، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است. یافته‌های پژوهش ادهمی (1395) نیز نشان داد که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مؤثر است.

مواجهه دانشجویان با موقعیت‌های چالش‌برانگیز و افت‌وخیزهای تحصیل در زمان دانشجویی امری اجتناب‌ناپذیر است و اگر در مواجهه با این مسائل به‌درستی عمل نکنند سلامت روانی آنها به خطر می‌افتد که این مسئله ممکن است به افت تحصیلی، نگرش منفی نسبت به تحصیل، سرخوردگی و حتی ترک تحصیل آنها منجر شود؛ در مقابل انجام رفتار مناسب در این موقعیت‌ها موجب احساس خودکارآمدی، رضایت و نگرش مثبت نسبت به تحصیل می‌شود؛ پس برای برخورد مناسب با چالش‌های تحصیل به افزایش سرزندگی نیاز است تا با کمک آن بتوان از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به تحصیل جلوگیری کرد؛

تکالیف درسی دور می‌کند. اضطراب که یکی از نشانه‌های تفکر منفی است، در توجه فرد اختلال ایجاد می‌کند. با توجه به ظرفیت محدود حافظه فعال، این تفکرات مزاحم منابع شناختی و توجهی که باید صرف انجام تکلیف مورد نظر شود به خود اختصاص می‌دهند؛ حتی در بعضی موارد دانشجویان در مرحله بازبایی از الگوی پردازش اطلاعات، دچار اشکال می‌شوند و هنگام امتحان دادن دچار نارسایی می‌شوند (پینتریچ و شانک<sup>1</sup>، 1390). یکی از راه‌هایی که باعث بهبود نگرش و باورهای مثبت افراد و ارتقای ظرفیت روان‌شناختی آنان می‌شود، تفکر مثبت است. تفکر مثبت یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>2</sup> است و عبارت است از شیوه‌ای از فکر کردن که فرد را قادر می‌سازد نسبت به نگرش‌ها و احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد (کوئیلیام<sup>3</sup>، 1390).

رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا در سال 1998 توسط مارتین سلگمن<sup>4</sup> پیشنهاد شد (سلیگمن، 2013؛ به نقل از نوفرستی و همکاران، 1394). این جنبش بر توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت رفتاری تمرکز دارد و در جستجوی رشد و توسعه فرد و جامعه است؛ تصویری که روان‌شناسان مثبت‌گرا از طبیعت انسان به دست می‌دهند خوش‌بینانه و امیدوارکننده است، زیرا آنها باور دارند که انسان استعداد گسترش، شکوفایی و به کمال رسیدن را دارد (لسکو<sup>5</sup>، 2012؛ به نقل از آخوندی و آقاعلیخانی، 1394). مداخلات روان‌شناسی مثبت شامل روش‌های درمانی با فعالیت‌های عمدی به‌منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و فعالیت‌هایی برای بالا بردن بهزیستی افراد است. آموزش تفکر مثبت، از جمله آموزش‌های شناختی است که در جهت کاهش اضطراب ناشی از تفکرات منفی و کمک به خودتنظیمی شناختی- رفتاری برای کنترل تفکرات ناخواسته و مزاحم به کار می‌رود؛ همچنین می‌تواند به‌منظور کمک به دانشجویان

1. Pint Rich & Shank
2. Positive Psychology
3. Quilliam
4. Martin Seligman
5. Lesco

6. Seligman & Mihalyi  
7. Lu

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع و نقش سرزندگی بر موفقیت تحصیلی دانشجویان، این پژوهش به دنبال بررسی اثربخشی مداخله مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان است.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور نطنز در سال تحصیلی 1394-1395 به تعداد 900 نفر بودند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد به این صورت که ابتدا 200 نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی، بر اساس جدول مورگان، از میان جامعه پژوهش انتخاب شدند؛ سپس 30 نفر از دانشجویان براساس معیارهای ورود انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (15 نفر) و کنترل (15 نفر) گمارش شدند. معیارهای ورود عبارت بودند از: دانشجوی بودن در مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور نطنز، کسب نمره پایین‌تر از نقطه برش در پرسش‌نامه موردپژوهش، امکان حضور پیوسته در هر هشت جلسه مداخله و رضایت آگاهانه و ملاک‌های خروج نیز شامل: غیبت در چند جلسه پی در

گفت، با توجه به این که اعضای گروه‌ها از دانشجویانی تشکیل شده بودند که از رشته‌ها و شهرهای مختلف بودند و امکان برقراری ارتباط پیوسته بین اعضای دو گروه و کسب اطلاعات از محتوای جلسات مداخله توسط اعضای گروه کنترل وجود نداشت؛ با این وجود، در جلسه‌ای که به منظور برگزاری پس‌آزمون تشکیل شد، سوالاتی از اعضای گروه‌ها مبنی بر میزان ارتباطشان با یکدیگر طی چند ماه گذشته به عمل آمد که نتایج نشان‌دهنده ارتباط نداشتن آن‌ها با یکدیگر بود و همچنین از گروه کنترل درباره کسب اطلاعات محتوای مداخله از طریق رسانه‌ها و یا مطالعه کتاب‌ها و مجلات پرسیده شد و ایشان اظهار کردند که در معرض هیچ‌گونه اطلاعاتی در این زمینه نبوده‌اند. برای بررسی توصیفی داده‌ها از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و برای بررسی استنباطی داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار spss20 انجام شد.

### ابزار پژوهش

پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی‌زاده: چاری و دهقانی‌زاده (1391)، پرسش‌نامه

جدول 1. سرفصل موضوعات و مطالب درج‌شده در مداخله مثبت‌اندیشی

جلسه	سرفصل مطالب
جلسه اول	معرفه، برقراری ارتباط اولیه، ارائه اطلاعات لازم درباره دوره آموزشی، بیان اهداف و مقررات گروه و تأکید بر لزوم مشارکت فعال در انجام تکالیف خانگی، تعریف مثبت‌اندیشی.
جلسه دوم	آشنایی با چگونگی تفکر و نگرش، آشنایی با تکنیک دکمه فشار آدر.
جلسه سوم	آشنایی با افکار منفی و راه‌های تعدیل آن، آشنایی با تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامت و طول عمر.
جلسه چهارم	آموزش مثبت بودن از طریق: به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده، تجدیدنظر در باورها.
جلسه پنجم	آموزش مثبت بودن از طریق: نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین تفکر مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که قادر به حل آنها نیستیم.
جلسه ششم	امتحان مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست داشتن از صمیم قلب، تأکید بر سلامتی به‌عنوان پیش‌نیاز مثبت‌گرایی.
جلسه هفتم	مثبت بودن از طریق: آموزش شیوه توقف فکر، آرام‌سازی و تغییر نگرش‌ها که شامل الزام، مهار کردن و مبارزه‌طلبی.
جلسه هشتم	واردکردن خنده به زندگی، ایجاد اعتمادبه‌نفس، ایجاد عادت مطلوب ورزش کردن.

سرزندگی تحصیلی را با 9 گویه، با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (2006) که چهار گویه داشت توسعه دادند. نسخه فارسی این مقیاس، بر اساس مقیاس 5 درجه‌ای از نوع لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) توسعه داده شد (مرادی، دهقانی زاده و خشاب،

پی بود. مداخله مثبت‌اندیشی برای اعضاء گروه آزمایش در 8 جلسه (8 هفته متوالی) به مدت 1/5 ساعت به مرحله اجرا درآمد و برای هر جلسه از رسانه‌هایی مانند اسلاید، تصویر و فیلم استفاده شد. طی این مدت گروه کنترل تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت؛ البته در تأیید این موضوع می‌توان

جدول 2. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
	SD	M	N	SD	M	N
سرزندگی	3 / 81	25 / 67	15	5 / 81	29 / 27	15
تحصیلی	3 / 32	24 / 57	15	4 / 24	23 / 79	15

### یافته‌های پژوهش

داده‌ها با استفاده از روش کوواریانس چند متغیره و نرم‌افزار SPSS20 تحلیل شدند.

با توجه به جدول شماره (2)، میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است؛ اما در گروه کنترل نمرات پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییر چندانی نشان نمی‌دهد. به‌منظور بررسی استفاده از کوواریانس چندمتغیره، دو پیش‌فرض این آزمون بررسی شده که نتایج آن در جدول‌های (4) و (3) ارائه شده است.

جدول 3. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها

متغیر	F	dF <sub>1</sub>	dF <sub>2</sub>	P
سرزندگی تحصیلی	0/246	1	27	0/33

طبق یافته‌های جدول (3) سطح معناداری بیش از 0/05 است (معناداری 0/33) که این یافته حاکی از آن است که نتایج آزمون لوین معنادار نبوده و فرض تساوی کوواریانس‌ها تحقق یافته است.

طبق یافته‌های جدول (4)، سطح معناداری بیش از 0/05 است (معناداری 0/32) که این یافته حاکی از آن است که نتایج آزمون معنادار و فرض نرمال بودن داده‌ها برقرار است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود دو پیش‌فرض تساوی کوواریانس‌ها و نرمال بودن توزیع داده‌ها تحقق یافته است.

پژوهش حاضر باهدف اثربخشی مداخله مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان پیام نور انجام شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد؛ به‌عبارت دیگر آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان پیام نور تأثیر داشته است. این نتیجه با یافته‌های اسماعیلی (1395)، توگاد و فردریکسون (2004)، کوهن، فردیکسون، براون و میکلز

(1394). پرسش‌نامه بر اساس طیف 5 درجه‌ای لیکرت و از خیلی موافقم تا خیلی مخالفم، به‌صورت 1 تا 5 نمره‌گذاری می‌شود. حداقل امتیاز 9 و حداکثر 45 است. نمره بین 9 تا 18: سرزندگی تحصیلی پایین، نمره بین 18 تا 27: سرزندگی تحصیلی متوسط، نمره بالاتر از 27: سرزندگی تحصیلی بالا در نظر گرفته می‌شود (چاری، دهقانی زاده، 1391). ضریب آلفای کرانباخ به‌دست آمده در نمونه ایرانی برابر با 0/80 و ضریب باز آزمایی برابر با 0/73 و دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین 0/51 تا 0/68 است (پورعبدل و همکاران، 1393). مقیاس مارتین و مارش از

جدول 4. نتایج آزمون کولموگروف در مورد توزیع نرمال داده

متغیر	K-S-Z	P
سرزندگی تحصیلی	0/954	0/32

جنبه همسانی درونی و بازآزمایی پایا بود و آلفای کرانباخ 0/80 و باز آزمایی 0/67 گزارش شد (مرادی و همکاران، 1394).

**بسته آموزشی مثبت‌اندیشی:** این پکیج شامل برخی مهارت‌های شناختی و رفتاری است که بر اساس کتاب مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی از سوزان کوئیلیام ترجمه براتی سده و صادقی (1390) تهیه شده است. عناوین و سرفصل مطالب ارائه شده در هر جلسه به تفکیک در جدول شماره 1 آمده است.

اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد احساس رضایت کند؛ در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش باورهای مثبت و بالا رفتن قدرت تفکر و توانایی کنار آمدن

(2009) همسو است. پژوهش اسماعیلی (1395)، نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکارآمدی، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در

جدول 5. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره

متغیر	SS	df	MS	F	P
پیش‌آزمون	29/74	1	29/74	2/44	0/13
سرزندگی	44/1383	1	44/1383	46/113	0/01
تحصیلی	016/317	26	193/12	-	-
کل	1730/202	28	-	-	-

و سازگاری با موقعیت‌ها و جایگزینی افکار مثبت با منفی می‌شود و ضریب موفقیت تحصیلی را بالا می‌برد.

نخستین محدودیت این پژوهش نداشتن فرصت کافی برای پیگیری‌های طولانی‌مدت برای تداوم تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بود. برگزاری دوره آموزشی مثبت‌اندیشی در خود دانشگاه و تداخل کارگاه آموزشی با ساعات درسی برخی از دانشجویان، دومین محدودیت پژوهش بود. استفاده از پیگیری‌های طولانی‌مدت می‌تواند پیشنهاد پژوهشی مناسبی باشد تا بتوان درباره تأثیر تداوم مداخله مثبت‌اندیشی با اطمینان بیشتر بحث کرد؛ همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشگران اثربخشی مداخله مثبت‌اندیشی را بر سایر متغیرهای تحصیلی در دانشجویان بررسی و مقایسه کنند و در نهایت از آنجا که دانشگاه مکانی است که دانشجویان بیشتر وقت مفید خود را در آنجا می‌گذرانند، می‌تواند محلی عالی برای اجرای مداخلات و ابتکارات مثبت باشد؛ به این منظور پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزش عالی در جریان اهمیت نقش تفکر مثبت بر عملکرد تحصیلی قرار بگیرند تا برگزاری کارگاه‌های مثبت‌اندیشی در دانشگاه‌ها به‌منظور آشنایی دانشجویان با اهمیت تفکر مثبت در زندگی و افزایش سرزندگی تحصیلی در اولویت قرار گیرد.

### سپاسگزارى

این مقاله حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام نور است. از همکاری‌های مسئولان دانشگاه تقدیر و تشکر می‌شود.

دانش‌آموزان دختر مؤثر است. کوهن، فردیکسون، براون، میکلز (2009) با بررسی دانش‌آموزان نشان دادند که هیجان‌های مثبت، افزایش سرزندگی آموزشی و رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. توگاد و فردریک سون (2004) نشان دادند که سرزندگی آموزشی با هیجان‌های مثبت رابطه مستقیم و با هیجان‌های منفی رابطه معکوس دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مداخلات مثبت‌اندیشی شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌های عمدی به‌منظور 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 از جمله آموزش‌های شناختی است که به کاهش اضطراب ناشی از تفکرات منفی، خودتنظیمی شناختی - رفتاری، کنترل و مدیریت هیجان‌های منفی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش باورهای مثبت و بالا رفتن قدرت تفکر و توانایی سازگاری با موقعیت‌ها کمک می‌کند. سرزندگی تحصیلی، مجموعه توانایی‌ها و استعدادهاى 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

## منابع

- آخوندی، نیلا. آقاعلیخانی، علی محمد (1394). روان‌شناسی مثبت. تهران: نیوند.
- آقامیرلی، مرضیه (1393). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برافزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.
- اسماعیلی، اعظم (1395). اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه رازی، دانشکده علوم اجتماعی.
- ادهمی، زهرا (1395). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران، واحد مرکز.
- بنی‌آدم، لیلا (1390). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- پال آر، پینتریچ. دیل اچ، شانک (1390). انگیزش در تعلیم و تربیت نظریه‌ها، تحقیقات و کاربردها. مترجم مهرناز شهرآرای. تهران: انتشارات علم.
- پورعبدل، سعید. صبحی قراملکی، ناصر. عباسی، مسلم (1393). مقایسه اهمال‌کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. مجله ناتوانی‌های یادگیری، 4 (3)، 22-38.
- دستغیب، سیده مریم. علیزاده، حمید. فرخی، نورعلی (1391). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، 1(4).
- رحیمی، مهدی. زارعی، الهام (1394). نقش ابعاد دلبستگی بزرگ‌سالی در سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری ابعاد خودکارآمدی مقابله با مشکلات و کمال‌گرایی. فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزش در یادگیری آموزشی و سهرابی، فرامرز. جوان بخش، عبدالرحمان (1388). اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی گرگان. فصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت، 1(دوره جدید)، 59.
- عباسی، مسلم. اعیادی، نادر. شفیعی، هادی. پیرانی، ذبیحی (1394). نقش بهزیستی اجتماعی و سرزندگی تحصیلی در پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی دانشجویان پرستاری. ماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، 9(1)، 49-54.
- مرادی، مرتضی. دهقانی زاده، محمدحسین. سلیمانی خشاب، عباسعلی (1394). حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سرزندگی تحصیلی، نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی. مجله آموزش و یادگیری، 7(1)، 1-24.
- دهقانی‌زاده، محمدحسین. حسین‌چاری، مسعود. مرادی، مرتضی. عباسعلی، سلیمانی خشاب (1393). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوهای ارتباطات خانواده و ساختارکلاس؛ نقش واسطه‌ای ابعاد خودکارآمدی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، 10(32).
- حسین‌چاری، مسعود؛ دهقانی زاده، محمدحسین (1391). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای. 22-47 (2) خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، 4.
- کوئیلیام، سوزان (1390). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی. ترجمه فریده براتی سده و افسانه صادقی. تهران: نشر جوانه رشد.
- نوفرستی، اعظم. روشندلان، رسول. فتی، لادن. حسن‌آبادی، حمیدرضا. پسندیده، عباس. شعیری، محمدرضا. (1394). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارای نشانه‌های افسرده. پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، 1(1)، 1-18.

Ang RP, Huan VS (2006). Academic expectation stress inventory: development: factor analysis, reliability, and validity. Educational and psychological measurement, 66(3): 522- 539.

Putwain, D. W., Symes, W., Connors, L., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? Anxiety, Stress and Coping, 25 (3), 349-358.

Pettus, K. R. (2006). The relationship of parental monitoring to community college student adjustment and achievement: differences by gender, ethnicity, parental education level and student residence. unpublished Ph.D. Thesis, Carolina University.

Cabrera N, Padilla AM. (2004) Entering and Succeeding in the "culture of college, Journal of Behavioral Sciences. 26(2): 152-175

- Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA, Conway AM (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience, *Emotion*. 9(3): 361-368.
- Resnick B(2010). The relationship between resilience and motivation. In Resnick, B, Gwyther, L. PX Roberto, K. A (Eds), *Resilience in a ginc:concept, research and outcomes*. (PP.199-215).
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Springer Netherlands
- Seligman, M. (2010). *Inner happiness*, translated by M Tabriz, Karimi R, lotus A. 1rd ed. Tehran: Danzhh Publication; 2010 .p.115 (Persian).
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Tugade MM, Fredrickson B. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences, *Journal of Personality and Social Psychology*.; 86(2): 320-333.
- Lu, Y. Y., Chen, H. T., Hong, Z. R., & Yore, L. D. (2016). Students' awareness of science teachers' leadership, attitudes toward science, and positive thinking. *International Journal of Science Education*, 38(13), 2174-2196
- Martin A.(2014) Academic buoyancy and academic outcomes: Towards a further understanding of students with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology (The British Psychological Society)*; 84: 86-107.
- Martin, A.J. & Marsh, H.W. (2008) Workplace and academic buoyancy: psychometric assessment and construct validity amongst school personnel and students, *Journal of Psych educational Assessment*, 26, 168-184.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-282.
- Martin AJ (2002). The student motivation scale: A tool for measuring and enhancing motivation, *Australian Journal of Guidance and Counseling*. 2002; 11(1):1-20.