

## Research Paper

# Evaluation of the Effectiveness of Positive Psychology Education on Psychological Well-being and Academic Achievement (Case Study: Adolescent Female Junior High School Students in Abadeh)

Elaheh Aslami<sup>1\*</sup>, Seyed Javad hashemi<sup>2</sup>

- 1- Department of Psychology, Payame Noor University
- 2- Department of Psychology, Payame Noor University

Received: 1400/01/24

Accepted: 1400/04/20

PP: 75-86

### Keywords:

Psychology Education,  
Psychological Well-being,  
Academic Achievement,  
Adolescents, Abadeh City.

### Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of positive psychology education on psychological well-being and academic achievement of female junior high school students in Abadeh city. The research method was quasi-experimental pre-test and post-test with experimental and control groups. The statistical population of this study consisted of female junior high school students who were studying in Abadeh city in the academic year 2020-2021. Thirty students were selected by purposive sampling and randomly divided into experimental and control groups. In order to collect research data, Ryff Psychological Well-Being Scale (1989) and Pham and Taylor (1999) Academic Achievement Scale were used. The experimental group was trained in positive psychology for 10 sessions and the experimental group did not receive any training. In order to analyze the data, the statistical method of analysis of covariance of multivariate using SPSS software version 22 was used. The results of this study showed that there was a significant difference ( $P < 0.001$ ) in psychological well-being and academic achievement of adolescents between the two groups of experiments and control. positive psychology education significantly increased psychological well-being and the academic achievement of adolescent female junior high school students of Abadeh thus we can teach it to students in schools.

**Corresponding Author: Elaheh Aslami**

**Address:** Department of Psychology, Payame Noor University (PNU),

**Email:** aslami\_e@yahoo.com

## مقاله پژوهشی

## بررسی اثر بخشی آموزش روان شناسی مثبت گرا بر بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی (مطالعه موردی: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان آباد)

الهه اسلمی<sup>1</sup>، سید جواد هاشمی<sup>2\*</sup>

1- استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور

2- استادیار گروه علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه پیام نور

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش روان شناسی مثبت گرا بر بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان دختر شهرستان آباد بود. روش تحقیق شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و گواه بوده است. جامعه آماری این پژوهش را همه دختران دانش آموز مقطع متوسطه اول که در سال تحصیلی 1399-1400 در شهرستان آباد مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داده اند. تعداد 30 دانش آموز به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. به منظور گردآوری داده های پژوهش از مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف (1989) و پیشرفت تحصیلی فام و تیلور (1999) استفاده شد. گروه آزمایش تحت آموزش روان شناسی مثبت گرا به مدت 10 جلسه قرار گرفتند و گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیره با استفاده از نسخه 22 نرم افزار SPSS استفاده شد. نتیجه این تحقیق نشان داد که تفاوت معناداری ( $P < 0.001$ ) در بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان در بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد. به عبارتی روان شناسی مثبت گرا باعث افزایش معنی دار بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نوجوان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان آباد شد.

تاریخ دریافت: 1400/01/24

تاریخ پذیرش: 1400/04/20

شماره صفحات: 75-86

واژه های کلیدی: آموزش روان شناسی

مثبت گرا، بهزیستی روان شناختی، پیشرفت تحصیلی، نوجوانان، شهرستان آباد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

\* نویسنده مسئول: الهه اسلمی

نشانی: استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور، مرکز آباد

پست الکترونیکی: aslami\_e@yahoo.com

## مقدمه

با توجه به نرخ بالای شیوع اختلالات روانی در نوجوانان و لزوم توجه به بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی آنها به دلیل اهمیت همه جانبه این دو متغیر در همه جوانب زندگی دانش‌آموزان، راهکارهایی و آموزش‌هایی که بتواند در این زمینه مفید واقع شود، ضروری به نظر می‌رسد. یکی از این آموزش‌ها روان‌شناسی مثبت‌گرا است. روان‌شناسی مثبت‌گرا، رویکردی در روان‌درمانی است که دارای اعتبار تجربی بوده به‌طور خاص و با به‌وجود آوردن هیجانات مثبت و توانمندی‌ها همراه است. روان‌درمانی مثبت‌گرا با بالا بردن معنا در زندگی فرد به تسکین و تخفیف آسیب‌های روانی و افزایش خوشبینی و شادکامی منجر می‌شود. رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا به جای پرداختن به اختلال‌ها و ناپهنجاری‌ها، به توانمندی‌ها و استعداد‌های انسان توجه می‌کند؛ این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی شیوه‌ها و سازه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به‌دنبال دارد. بدین صورت عواملی که باعث سازگاری هرچه بیشتر انسان با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی‌ترین سازه‌های پژوهش شده این رویکرد هستند (Arslan & Zincirli, 2020). جلسات روان‌شناسی مثبت‌گرا، بسیاری از عملکردهای شناختی مانند تصمیم‌گیری و یادگیری را افزایش می‌دهند و همچنین روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشند. یافته‌های (Ghadampour, Adavi & Roshannia, 2018) نشان دادند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر عشق به یادگیری و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. نتایج پژوهش (Mortazavi Emami et al, 2019) حاکی از تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی و سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر بود. (Abbasi et al, 2019) نیز بیان داشتند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی، فرسودگی و خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان تأثیر دارد. با به‌کار بردن برنامه‌های مثبت‌اندیشی می‌توان سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان تیزهوش مضطرب را بهبود بخشید (Arami et al, 2019). همین‌طور آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منس) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر بود (Farnam & Azimi, 2017). در تحقیقی که توسط (madadizade, 2017) انجام شد نیز بر تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت اذعان داشتند. (Zhang, Zhang & Wang, 2020) نیز نشان دادند که آموزش روان‌شناسی مثبت به دانشجویان پزشکی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی آنها شده است. ادغام روان‌شناسی مثبت‌گرا

نوجوانی دوره تغییرات آشکار شناختی، زیستی، اجتماعی و عاطفی و همچنین دوره‌ای بحرانی از لحاظ شناختی، احساسی، فیزیکی و جنسی است که پیامد آن در طول زندگی و آینده فرد دیده می‌شود. نوجوانی دوران‌باز مرحله رشد است که با بلوغ شروع می‌شود و با آغاز دوره بزرگسالی تمام می‌گردد. نوجوانی را می‌توان مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی بیان نمود. این دوران مانند پلی بین کودکی و بزرگسالی می‌باشد که فرد برای پیدا کردن جایگاه خود به عنوان بزرگسال رشدیافته مجبور به گذر از آن است (Pompili et al, 2009).

اثرات دوران نوجوانی در زندگی فرد، جامعه و افراد بسیار مورد توجه می‌باشد، به دلیل اینکه رفتار بزرگسالان در نوجوانی تثبیت می‌گردد و از طرفی بیشتر مشکلات سلامت روان در ابتدای جوانی و سنین نوجوانی وجود می‌آید. نتایج حاصل از مطالعات همه‌گیرشناسی در بیست سال اخیر نشان می‌دهد در 2 تا 8 درصد بیماران مبتلا به افسردگی، سن ظهور اولین علائم 16 سالگی بوده است و شواهد دیگری دال بر احتمال بیشتر ابتلای نوجوانان به اضطراب، افسردگی شدید، افت تحصیلی، اختلال عملکرد اجتماعی و حتی تمایل به خودکشی در سال‌های آینده وجود دارد (Jelínek, 2021).

یکی از راه‌هایی که احتمالاً موجب پیشگیری از این اختلالات می‌شود، توجه به بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان است. بهزیستی روان‌شناختی اشاره به حسی از سلامتی دارد که آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی در تمام جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد (Ryff, 2014). مفهوم بهزیستی روان‌شناختی یک ساختار چندبعدی نگرش به زندگی است. طبق گفته (Ryff & Keyes, 1995) بهزیستی چندبعدی است و شامل ابعاد خودپذیری<sup>۲</sup>، رشد فردی<sup>۳</sup>، زندگی هدفمند<sup>۴</sup>، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط (توانایی مدیریت مؤثر زندگی شخص و جهان پیرامون) و حس خودمختاری است.

در ضمن، از دیگر متغیرهایی که با سلامت روان نوجوان در ارتباط است، پیشرفت تحصیلی است. با توجه به اینکه زمینهمناسی برابری شود شکوفایی استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان محقق می‌شود و از آنجا که موفقیت تحصیلی به توسعه علمی و بهبود مستمر کیفیت آموزشی منجر می‌شود و در ضمن افت تحصیلی دانش‌آموزان هزینه‌های معنوی و مالی زیادی را به آموزش و پرورش و آنها تحمیل می‌کند، بررسی راهکارهایی که بتواند در این خصوص کمک‌کننده باشد، مفید است.

<sup>3</sup>Personal Growth<sup>4</sup>Purpose in Life<sup>1</sup>well being<sup>2</sup>Self Acceptance

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه بود. جهت انجام پژوهش ابتدا با مراجعه به آموزش و پرورش و گرفتن مجوز با مراجعه به مدارس و اعلام همکاری سه مدرسه لینک گروه واتس‌آپ دانش‌آموزان از مدیر مدرسه گرفته شد و با ارایه توضیحاتی در خصوص کار پژوهشی از دانش‌آموزانی که تمایل به همکاری داشتند، دعوت به عمل آمد تا از طریق پیام همکاری خود را اعلام نمایند. سپس از دانش‌آموزان داوطلب خواسته شد تا به پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی که لینک آن برای شان ارسال شده بود پاسخ دهند (پیش‌آزمون). سپس تعداد 30 نفر که نمره پایین‌تری در بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی کسب کرده بودند، انتخاب شدند و در دو گروه 15 نفری آزمایش و گواه به صورت تصادفی گمارده شدند. برای گروه آزمایش آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا مشتمل بر 10 جلسه یک و نیم ساعته (هفته‌ای یک جلسه) که توسط (Seligman, Steen & Park, 2005) طراحی شده بود، با حفظ فاصله و شیوه نامه‌های بهداشتی آموزش در کلاس یک دبیرستان برگزار گردید (جدول 1)، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان پژوهش پس از آزمون (پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی) از آزمودنی‌های هر دو گروه انجام شد. در این پژوهش به افراد اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آن‌ها و تمام صحبت‌های آنها در طول جلسات محرمانه خواهد ماند و صرفاً برای مقاصد پژوهشی از اطلاعات آنها استفاده خواهد شد.

در آموزش مدرسه‌ای می‌تواند تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانش‌آموزان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد و در نهایت پیشرفت تحصیلی آنها را بهبود بخشد. (Bolier et al, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثر بخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجان‌های مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکعامل محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند (Zhang, Zhang & Wang, 2020). بنابراین با توجه به بحث‌های مطرح‌شده و بالا بودن شیوع اختلالات روانی در نوجوانی و لزوم راهکاری برای این معضل و نظر به اینکه دانش‌آموزان هر کشور از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور محسوب می‌شوند، در این پژوهش سعی شد اثربخشی روش مداخله‌ای روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان دانش‌آموز دختر شهرستان آباده بررسی گردد.

### جامعه، نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش را همه دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه اول در سال تحصیلی 1399-1400 در شهرستان آباده به تعداد 460 نفر تشکیل دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد 30 نفر از دانش‌آموزانی که تمایل به شرکت در جلسات مثبت‌اندیشی داشتند به عنوان نمونه انتخاب شدند.

### جدول 1: خلاصه جلسات آموزشی مثبت‌گرایی

جلسه 1: معرفی، مرور کلی و بیان سه اتفاق خوب (1. ارایه کلیاتی از پروتکل گروهی، معرفی اعضا و انتظارات گروه، 2. مراقبه ذهن‌آگاهی مختصر، 3. تمرین کتبی تأیید خویش (Self-Affirmation) و بیان ارزش‌ها، 4. شرح تمرین (تکلیف خانگی) سه اتفاق خوب، 5. مراقبه ذهن‌آگاهی)
جلسه 2: استفاده از نقاط قوت خود (1. مراقبه ذهن‌آگاهی، 2. بحث راجع به تمرین سه اتفاق خوب، 3. بحث راجع به نتایج VIA-S، 4. شرح تمرین (تکلیف خانگی) VIA-S / استفاده از نقاط قوت خود، 5. مراقبه ذهن‌آگاهی)
جلسه 3: لذت بردن (1. مراقبه ذهن‌آگاهی، 2. بحث راجع به تمرین استفاده از نقاط قوت، 3. معرفی تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن، 4. مراقبه ذهن‌آگاهی)
جلسه 4: داشتن یک روز خوب (1. مراقبه ذهن‌آگاهی، 2. بحث راجع به تمرین (تکلیف خانگی) لذت بردن، 3. معرفی تمرین (تکلیف خانگی) داشتن یک روز خوب، 4. مراقبه ذهن‌آگاهی)
جلسه 5: دیدار قدردانی (0. مراقبه ذهن‌آگاهی، 2. بحث راجع به تمرین « داشتن یک روز خوب »، 3. معرفی تمرین (تکلیف خانگی) دیدار قدردانی، 4. مراقبه ذهن‌آگاهی)
جلسه 6: پاسخ فعال/سازنده (1. مراقبه ذهن‌آگاهی، 2. بحث راجع به تکلیف خانگی « دیدار قدردانی »، 3. معرفی تمرین (تکلیف خانگی) پاسخ فعال/سازنده، 4. مراقبه ذهن‌آگاهی)
جلسه 7: صندلی داغ (4. مراقبه ذهن‌آگاهی، 2. بحث راجع به تمرین « پاسخدهی فعال/سازنده »، 3. معرفی تکلیف « صندلی داغ »، 4. مراقبه ذهن‌آگاهی)

- جلسه 8: نوشتن بیوگرافی (۰. مراقبه ذهن‌آگاهی، 2. بحث راجع به تکلیف «صندلی داغ»، 3. معرفی تمرین نوشتن بیوگرافی، 4. مراقبه ذهن‌آگاهی)
- جلسه 9: خدمات مثبت (1. مراقبه ذهن‌آگاهی، ۵. بحث راجع به تکلیف نوشتن بیوگرافی، 3. معرفی تکلیف خدمات مثبت، 4. مراقبه ذهن‌آگاهی، 5. بحث راجع به جلسه پایانی)
- جلسه 10: خاتمه (1. مراقبه ذهن‌آگاهی، ۷. بحث راجع به گروه، 3. پر کردن مقیاس‌ها، 4. مراقبه نهایی)

## ابزار پژوهش

0/82 به‌دست‌آمده و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود 0/71، خودمختاری 0/78، تسلط بر محیط 0/70، ارتباط مثبت با دیگران 0/77، رشد شخصی 0/78 و هدفمندی در زندگی 0/78 به دست آمد. در این پژوهش نیز ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ 0/82 گزارش شد.

پرسشنامه پیشرفت تحصیلی فام و تیلور: این پرسشنامه اقتباسی از پژوهش‌های (Pham & Taylor, 1999) در حوزه پیشرفت تحصیلی است که (Dortaj, 2004) برای جامعه ایران تنظیم کرده است و شامل 48 گویه می‌باشد و 5 حوزه مربوط به پیشرفت تحصیلی شامل خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، فقدان کنترل پیاپی، برنام‌ریزی و انگیزش را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره کلی از مجموع مؤلفه‌ها به‌دست می‌آید. در پژوهش (Gholtash, Oujinezhad & Barzegar, 2020) روایی محتوایی پرسشنامه توسط استادان تأیید شد و پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ 0/84 به دست آمد. (Dortaj, 2004) نیز پایایی این پرسشنامه را 0/74 گزارش کرده است. در این تحقیق نیز آلفای کرونباخ 0/86 به‌دست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب می‌باشد.

## یافته‌ها

در جدول (2) آماره‌های توصیفی متغیر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش مشاهده می‌شوند. بر اساس نتایج مندرج در جدول (2) میانگین نمرات هر دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی برای گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف: از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی استفاده شد. این پرسشنامه 84 سؤال توسط ریف در سال 1989 ساخته شد و در سال 2002 مورد تجدید نظر قرار گرفت، فرم کوتاه آن 18 سؤال است (Ryff, 1989) که در برگرنده شش عامل است. سؤال‌های 9، 12 و 18 عامل استقلال؛ سؤال‌های 1، 4 و 6 عامل تسلط بر محیط؛ سؤال‌های 7، 15 و 17 عامل رشد شخصی؛ سؤال‌های 3، 11 و 13 عامل ارتباط مثبت با دیگران؛ سؤال‌های 5، 14 و 16 عامل هدفمندی در زندگی و سؤال‌های 2، 8 و 10 عامل پذیرش خود را می‌سنجند. مجموع نمرات این 6 عامل به عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار 6 درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود که نمره بالاتر نشان دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. از بین کل سؤالات 10 سؤال به صورت مستقیم و 8 سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. روایی ابزار با همبستگی بین این آزمون با رضایت زندگی نیوگارتن ۵ (1965)، مقیاس تعادل عاطفی برادبورن ۶ (1969) و حرمت خودروزرنگ ۷ (1965) بررسی شد که نتایج همبستگی آزمون ریف با هر کدام از مقیاس‌های ذکرشده، قابل پذیرش بود (Burns & Machin, 2009). در تحقیق (Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006) دامنه ضریب ثبات درونی را برای ابعاد مختلف مقیاس ریف بین 0/65 تا 0/70 گزارش کرده است. در ایران این مقیاس توسط (Bayani, Mohammad Koocheky & Bayani, 2008) بر روی 145 دانشجو انجام شد و ضریب پایایی به روش بازآزمایی

جدول 2: آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر بهزیستی روان‌شناختی به تفکیک پیش‌آزمون / پس‌آزمون گروه گواه و آزمایش

متغیر	مرحله	گروه
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	آزمایش (n=15)
		کنترل (n=15)
پیشرفت تحصیلی	پیش‌آزمون	آزمایش (n=15)
		کنترل (n=15)
		میانگین (انحراف معیار)
		میانگین (انحراف معیار)
		67/80 (4/51)
		64/86 (6/59)

<sup>7</sup>Rosenberg

<sup>5</sup>Newgarten

<sup>6</sup>Beradborn

	پس‌آزمون	89/53 (3/46)	68/20 (5/68)
پیشرفت تحصیلی	پیش‌آزمون	135/11 (3/97)	132/40 (7/58)
	پس‌آزمون	168/20 (2/88)	138/6 (8/72)

### نرمال بودن داده‌ها

برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌ها آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد استفاده قرار گرفت. نتایج حاصل از این آزمون در جدول (3) ارائه شده است. همان‌طور که در جدول زیر نشان داده شده است، پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها رعایت شده است.

پیش از ارائه نتایج مربوط به هر یک از فرضیه‌های پژوهش، پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای نمرات متغیرهای پژوهش بررسی شد که نتایج آن در ادامه ارائه می‌شود. پیش‌فرض‌های بررسی شده عبارتند از:

### جدول 3: آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای اطمینان از نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	Z اسمیرنوف	سطح معناداری
بهزیستی روان‌شناختی	1/412	0/064
پیشرفت تحصیلی	1/334	0/075

می‌دهد که تعامل بین متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر مستقل در سطح 0/05 برای متغیرها معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای این متغیر در گروه‌ها تقریباً برابر است.

### همگنی شیب رگرسیون متغیرهای کواریت و وابسته در گروه‌ها

برای بررسی این پیش‌فرض در جدول (4) نتایج آزمون F برای بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش گزارش شده است. نتایج جدول (4) نشان

### جدول 4: بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون

تعامل گروه * پیش‌آزمون متغیر	آماره F	سطح معناداری
بهزیستی روان‌شناختی	3/87	0/06
پیشرفت تحصیلی	5/44	0/052

چندمتغیری بررسی گردید که این نتایج در جدول (5) ارائه شده است.

### همگنی واریانس‌های متغیرهای وابسته در گروه‌ها

برای بررسی این پیش‌فرض، نتایج آزمون M باکس برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی در تحلیل کوواریانس

### جدول 5: نتایج آزمون MBOX برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها

متغیر	آماره M-BOX	مقدار معناداری
بهزیستی روان‌شناختی	5/87	0/43
پیشرفت تحصیلی	4/11	0/30

اول از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

جهت بررسی تأثیر مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان دختر مقطع متوسطه

جدول 6: خلاصه نتایج تحلیلی کواریانس چند متغیره در متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی

آزمون	مقدار	F	d.f1	d.fl	سطح معنی داری
اثر پیلائی	0/85	51/04	2	27	0/001
لامبدای ویکلز	0/29	51/04	2	27	0/001
اثر هاتلینگ	2/56	51/04	2	27	0/001
بزرگترین ریشه روی	2/56	51/04	2	27	0/001

با توجه به جدول بالا، آماره F تحلیل کواریانس چندمتغیری بر سی تفاوت گروه آزمایش و گواه در بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی در سطح 0/001 معنی دار می‌باشد (Wilks' Lambda= 0.29, F=51.04, p<0.001)؛ بنابراین می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ

بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی در پس آزمون بعد از کنترل نمرات پیش آزمون و تعامل بین بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد. در ادامه به بررسی فرضیه پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره پرداخته می‌شود.

جدول 7: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
نمره کل بهزیستی روان‌شناختی	56/77	1	56/77	36/29	0/001	0/19	1
پیشرفت تحصیلی	128/53	1	128/53	41/20	0/001	0/20	1

با توجه به آماره‌های جدول بالا می‌توان گفت که گروه آزمایش در بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی در مرحله پس آزمون میانگین بالاتری در مقایسه با گروه گواه کسب کرده‌اند. این یافته بدین معنا است که حتی پس از کنترل تفاوت‌های موجود در دو گروه گواه و آزمایش، مداخله توانسته است تغییر معناداری در میانگین بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی ایجاد نماید؛ بنابراین می‌توان گفت مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول تأثیر مثبت دارد.

توانمندی‌های انسان، ثانوی، فرعی، فرینده، پس‌آیند بوطیفیلینستند. روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان رویکردی تازه در روان‌شناسی، بر فهم و روش‌های جدید مانوی احساس‌دهنده‌ها، هم‌چنین پیش‌بینی دقیق‌تر عواملیکه بر آن‌ها مؤثرند و چگونگی‌ها را بیشتر و کار دارد. برایشاد کامی‌عانی‌گوناگون‌ارایه شده‌است؛ چه‌اینکه‌معنیشاد کامیبه‌طو رگسترده‌ایتحت‌تأثیر عواملگوناگون‌نیچون‌ساختارها و تعاملات اجتماعی‌باور‌ها یافرا‌د‌است.

شاد کامی‌وجینگر شمشبتهز ندگی، خودپنداریمشبت، بر خوردار یاز سلام تروان‌تعداد عاطفی، امیدوار بی‌ه‌آینده، نگرش‌مطلوب‌ورضایت‌آمیز به‌خودود یگران، بر خوردار یاز شاخص‌های‌آیلا یزندگی، بهزیستی روانی و اجتماعی، عملکرده‌بتر سیستم‌ایمنیدر مقابل‌استرس‌ها، خواب‌بهتر، تما یلبیشتر در کم‌کبه‌دیگران، عملکرده‌بتر شغلی، تحصیلی‌تصمیم‌گیر بی‌بتر می‌گردد (Muller et al, 2016). از طرفی‌آموزش‌مهارت‌های روان‌شناسی‌مثبت‌نگر به‌فرا‌ادبرای‌کنترل‌تغییرا فکار منفی‌انادر ستمی‌تواند تأثیر گذار باشد.

درواقع‌هدف‌تفکر مثبت‌اناست که‌بر جنبه‌های‌خوب‌و برودادها تکیه‌شود و احتیاز بدترین‌شرا یط‌بهتر ی‌نتیجه‌کسب‌شود که‌این‌م‌نیاز مند‌ممار س‌تبر مهارت‌ه‌ای‌مثبت‌اندیشی‌هم‌چون‌تصویر سازیمشبت‌هن، بخشش، سخاو‌تو... می‌ب‌اشد (Shariat et al, 2018). مداخلات‌مبتنی بر روان‌شناسی‌مثبت‌نگر بر این‌کنکته‌ا‌کیدار ند که‌روان‌شناسان‌باید فقط‌رو یثابت‌نگه‌داشتن‌مشکلات‌مردم‌کار کنند، بلکه‌باید به‌آن‌ها کمک‌کنند تا بتوا

### بحث و نتیجه گیری

بنابراین نتایج نشان داد آموزش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول تأثیر مثبت دارد.

این یافته‌ها همسو با نتایج (Zhang, Zhang & Wang, 2020) (Sin & Bolier et al, 2013) (Lyubomirsky, 2009) (Seligman et al, 2009) (Braun, 2016) (Honarmand Zadeh & sajjadian, 2016) بود.

روان‌شناسان مثبت‌نگر علاقه‌مند به‌ار‌تقایق‌و ایال‌قوه‌وداتیانسان‌ها‌س تندوبر این‌کنکته‌ا‌کیدار ند که

برای دستیابی به هدف‌های آینده‌اند. آن‌ها اهدافی را انتخاب می‌کنند که نیاز به تلاش بیشتری دارد. آن‌ها به مهارت‌ها و همین‌طور اهدافشان اطمینان دارند و بر آنان تمرکز می‌کنند (Carr et al, 2021).

افراد مثبت‌اندیش تنها از نتیجه دستیابی به هدف لذت نمی‌برند بلکه از فرایند هم لذت می‌برند. همچنین موضع نیاز به پیشرفت بالا با رضایت و احساسات مثبت ناشی از کوشیدن و پیش‌بینی موفقیت در کوشش‌های مرتبط با موفقیت در ارتباط است؛ برعکس، موضع نیاز به پیشرفت پایین با احساسات دفاعی و ترس از شکست ناشی از پیش‌بینی عملکرد ضعیف در ارتباط است (Green, Evans & Williams, 2017). هدف مثبت‌اندیشی این است که به درمان‌جویان کمک کند که هدف‌های روشنی تعیین کنند و مسیرهای متعددی را برای رسیدن به این هدف‌ها ایجاد نمایند و آنان را برانگیزانند تا هدف‌هایشان را دنبال نمایند و موانع را به عنوان چالش‌هایی برای غلبه بر آن‌ها از نو چارچوب‌بندی کنند و همه اینها در نهایت می‌تواند به پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند.

از محدودیت‌های این پژوهش وجود بیماری کرونا و عدم حضور دانش‌آموزان در دبیرستان و عدم تمایل بسیاری از دانش‌آموزان جهت حضور در جلسات آموزشی به دلیل ترس از بیماری کرونا حتی با وجود رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی بود. علاوه بر این، پژوهش صرفاً یک مطالعه مقطعی بوده و تأثیرات مثبت این برنامه را تنها طی یک دوره چند ماهه مورد بررسی قرار داده است و دوره پیگیری نداشت. در ضمن تأثیر این روش درمانی تحت تأثیر متغیرهای روان‌شناختی دیگر مانند سطح اجتماعی- اقتصادی و فرهنگی خانواده قرار گرفته است که کنترل آنها خارج از توان پژوهشگر بود. از دیگر محدودیت‌ها، مربوط به بحث تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش می‌باشد که نمی‌توان داده‌ها را به سایر جوامع تعمیم داد. همچنین تعداد زیاد سؤالات پرسشنامه‌ها به طولانی شدن زمان اجرای آن می‌انجامد که بر مقدار دقت پاسخ‌های شرکت‌کنندگان بی تأثیر نبوده است. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از دوره پیگیری جهت بررسی ثبات و پایداری اثرات درمانی استفاده شود و به منظور تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پژوهش‌های مشابه در سایر گروه‌های سنی و مقاطع تحصیلی صورت گیرد. از طرفی با عنایت به نقش رسانه‌ها و رسالت استادان و مربیان و والدین نسبت به دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود این گروه‌ها به آموزش مثبت‌نگری توجه ویژه‌ای داشته باشند و سازمان‌هایی مانند آموزش و پرورش و سازمان ملی جوانان کارگاه‌های آموزشی در جهت توسعه مثبت‌اندیشی در مدارس و استفاده بیشتر از آموزه‌های روان‌شناسی مثبت برای جمعیت نوجوانان کشور برگزار نمایند و نتایج حاصل از این پژوهش در

نندزندگیشادتر، غنی‌تر و کامل‌تر یادداشت‌ها باشند. تحقیقات در زمینه‌ها کار گیریدرمان‌های مثبت‌نگری روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان داده‌است که این‌ها مانع آموزش‌های مثبت‌نگری نمی‌تواند بر طبق وسیع‌تر متغیرهای روان‌شناسی همچون سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی، عزت نفس، عاطفه مثبت و پرخاشگری و خشم اثربخش باشد. در این راستا (Bolier et al, 2014)

در پژوهش‌های مبتنی بر هدست‌یافتند که آموزش‌های مثبت‌نگری روان‌شناسی مثبت‌نگر باعث افزایش شوی بهبود یافته‌های سلامت و بهزیستی روان‌شناسی همچون خودمختاری، پذیرش خود، خوشبینی و کاهش اختلالات و مشکلات روان‌شناختی می‌شود.

از طرفی نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول تأثیر مثبت دارد. این یافته‌ها همسو با نتایج بررسی‌های به عمل آمده از سوی (Azimi Khoe & Navabinejad, 2017) (Bolier et al, 2013) Sin & Lyubomirsky, (et al, 2009)؛ (Seligman et al, 2009)؛ (Braun, 2016)؛ (Seligman, Rashid & Par, 2006) در دو سطح فردی و گروهی بسته‌های آموزشی روان‌شناسی مثبت‌گرا را برای افزایش شادی و نشاط پایدار و خشنودی از زندگی، استفاده از توانمندی‌های زندگی و افزایش معنا در زندگی تدوین کرده‌اند. (Moskowitz et al, 2021) گزارش کرده‌اند که مثبت‌اندیشی و امید به‌طور آشکاری با عملکرد و پیشرفت در ارتباط است و افراد برخوردار از امید بالاتر معدل بهتر و عملکرد ورزشی بهتری دارند. افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسأله‌گشایی، با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند و بنابراین با داشتن توانایی مقابله بیشتر، داشتن خوش‌بینی بالاتر و افسردگی کمتر را از خود نشان دهند. از طرفی افراد مثبت‌نگر به توانمندی‌های خود نگرش مثبت دارند به‌جای تمرکز روی شکست‌ها و دل‌مشغولی به حوادث ناگواری که در گذشته داشته‌اند، بر روی حوادث مثبت متمرکز می‌شوند. این افراد پیروزی‌ها و موفقیت‌های خود را به توانمندی‌های خود نسبت می‌دهند. در شرایط سخت زندگی به منابع درونی خود تکیه می‌کنند و مقابله‌های مثبت و سازنده خود را در برخورد با مشکلات فعال می‌سازند. افراد با مثبت‌اندیشی بالا همچنین دریافته‌های جایگزین برای دستیابی به اهداف خلاق‌ترند و انگیزه بیشتری برای دنبال کردن آن‌ها دارند. به‌صورت مهم‌تر آن‌ها موانع را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند و اعتقاد دارند قادر به درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی



در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد و آزمودنی‌ها هر گاه تمایل داشتند، می‌توانستند پژوهش را ترک کنند.

### حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

### مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: الهه اسلمی، سید جواد هاشمی اردکانی؛ روش شناسی و تحلیل داده‌ها: الهه اسلمی، سید جواد هاشمی اردکانی؛ نظارت و نگارش نهایی: الهه اسلمی.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

### References

- Abbasi, M., Davoodi, H., Heydari H., & Pirani, Z. (2019). The Effectiveness of Positive Psychology Training and Cognitive Self-Compassion on Students' Self-efficacy, Burnout, and Academic Self-Regulation. *Medical Journal of Mashhad university of medical sciences*, 62, 4, 1649-1660. [in Persian]
- Arami, A., Tayebeh Sharifi, A. M. Ghazanfari, A., & Abedi, A. (2019). A Comparison of the Effectiveness of Psychological Capital of Gifted Ninth-Grade Girls with Test Anxiety in Isfahan. *JOURNAL OF EXCEPTIONAL CHILDREN (RESEARCH ON EXCEPTIONAL CHILDREN)*, 19, 3, 37- 48. [in Persian]
- Reflection of Positive Psychology on Education; Subjective Well-Being. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 13, 82, 131-145.
- Azimi Khoe, A., & Navabinejad, S. (2017). Examining the Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on High School Students. *QJFR*, 13 (4), 43-60. [in Persian]

اختیار مراکز مشاوره، مراکز بهزیستی، مدارس و سایر ارگان‌های مرتبط با امور دانش‌آموزان قرار داده شود تا از این تحقیق و تحقیقات مشابه استفاده عملی انجام شود.

### نتیجه گیری

در پایان با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد مداخلات مبتنی بر مثبت‌گرایی می‌تواند به بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود و ادغام روان‌شناسی مثبت‌نگر در آموزش مدرسه می‌تواند به عنوان راهی برای افزایش شادی و رضایت از زندگی عمل کند و با توجه به فرهنگ ایرانی به نظر می‌رسد برنامه آموزشی مبتنی بر کلاس درس برای دانش‌آموزان قابل قبول‌تر از مشاوره انفرادی است.

### ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

- Bayani, A. A., Mohammad Koochekya, A., & Bayani, A. (2008). Reliability and Validity of Ryff's Well-being Scales. *IJPCP*. 2008; 14 (2):146-151. URL: <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-464-fa.html>. [in Persian]
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13:119.
- Bolier, L., Majo, C., Smit, F., Westerhof, G. J., Haverman, M., & Walburg, J. A. (2014). Cost-effectiveness of online positive psychology: Randomized controlled trial, *The Journal of Positive Psychology*, 9:5, 460-471, DOI: 10.1080/17439760.2014.910829.
- Bolier, L., Majo, C., Smit, F., Westerhof, G. J., Haverman, M., & Walburg, J. A. (2014). Cost-effectiveness of online positive psychology: Randomized controlled trial, *The Journal of Positive Psychology*, 9:5, 460-471, DOI: 10.1080/17439760.2014.910829
- Burns, R.A., & Machin, A. M. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's Well-Being scales across two samples, *Social Indicators Research*, 93(2), 359-375.

- Braun, A. A. (2016). Teaching well-being increases academic performance: evidence from Bhutan, Mexico, and Peru: University of Pennsylvania.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & " www 111111 ff feciieees ff positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
- Dortaj, f. (2004). The effect of mental process and outcome simulation on improving students' academic performance, construction and standardization of academic performance test. Ph.D. Thesis, Allameh Tabatabai University, Faculty of Educational Sciences and Psychology. [in Persian]
- Farnam, A., & madadzade, T. (2017). Effect of Positive Training on Positive Psychological States (Character Strengths) of Female High School Students. *Positive Psychology Research*, 3(1), 61-76. Doi: 10.22108/ppls.2017.96495.0. [in Persian]
- Ghadampour, E., Adavi, H., & Roshannia, S. (2018). The Effect of Positive Psychology on Love of Learning and Academic Resilience on Students. *Journal of applied psychological research*, 8, 4, 51-67. [in persian]
- Gholtash, A., Oujinezhad, A. R., & Barzegar, M. (2020). An Investigation of the Impact of Meta Cognitive Training on the Educational Performance and Creativity of the Fifth-Grade Primary School Students. *Journal of Educational Psychology*, 1 (4), 119-135. [in Persian]
- Green, S., Evans, O., & Williams, B. (2017). Positive psychology at work: Research and practice. In *Positive psychology interventions in practice* (pp. 185-206). Springer, Cham.
- Honarmand Zadeh, R., & sajjadian, I. (2016). Effectiveness of Positive Group Intervention on Psychological Wellbeing, Resiliency and Happiness of Foster Care Adolescent Girls. *Positive Psychology Research*, 2(2), 35-50. doi: 10.22108/ppls.2016.21335. [in Persian]
- Jeííee ěěě P Beeeáááá I, Klimusová H (2021) Measuring depression in adolescence: Evaluation of a hierarchical 33e Clll eee ee peeií nn Inventory and measurement invariance across boys and girls. *PLoS ONE* 16(4): e0249943. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249943>
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40 (6), 1213-1222.
- Mortazavi Emami, S., Ahghar, G., Pirani, D., Z, Heidari, H., HamidiPour, R. (2019). The Effects of Positive Psychology Intervention on Self-Efficacy and Psychological Hardiness of Female Students. *QJFR*, 16 (2), 67-82. URL: <http://qjfr.ir/article-1-1098-fa.html>. [in persian]
- Moskowitz, J. T., Cheung, E. O., Freedman, M., Fernando, C., Zhang, M. W., Huffman, J. C., & Addington, E. L. (2021). Measuring positive emotion outcomes in positive psychology interventions: a literature review. *Emotion Review*, 13(1), 60-73.
- Müller, R., Gertz, K.J., Molton, I.R., Terrill, A.L., Bombardier, C.H., Ehde, D.M., & Jensen, M.P. (2016). Effects of a Tailored Positive Psychology Intervention on Well-Being and Pain in Individuals With Chronic Pain and a Physical Disability: A Feasibility Trial. *The Clinical Journal of Pain*, 32, 32-44.
- Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effects of process versus outcome based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(2), 250-260.
- Pompili, M., Masocco, M., Vichi, M., Lester, D., Innamorati, M., Tatarelli, R., & Vanacore, N. (2009). Suicide among Italian adolescents: 1970-2002. *European child & adolescent psychiatry*, 18(9), 525-533

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 57(6), 1069-81. [DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069]
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83(1):10-28. [DOI:10.1159/000353263] [PMID] [PMCID]
- Seligman, M. Rashid, T., & Park, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61, 774 -788.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol*, 65(5):467-87
- Seligman, M., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education:  
- positive psychology and classroom interventions. *Oxf Rev Educ*, 35(3): 293-311.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N, et al (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*, 60:410-421.
- Shariat, S., Keshavarz Mohammadi, R., Hamidi, M., & Aghabzorgie, S. (2018). Effect of teaching positive thinking on mental vitality and psychological capitals in the women with marital conflicts. *Fpcej*, 4 (1), 47-62. URL: <http://fpcej.ir/article-1-174-fa.html>. [in persian]
- Zhang, X. Q., Zhang, B. S. & Wang, M. D. (2020). Application of a classroom-based positive psychology education course for Chinese medical students to increase their psychological well-being: a pilot study. *BMC Med Educ* 20, 323. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02232-z>.

1.



