

اثر بخشی پرورش مثبت اندیشی بر شاد زیستی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان

نام و نام خانوادگی نویسنده مسوول¹

1: سید جواد یامی ، کارشناسی ارشد ، روانشناسی تربیتی ، دانشگاه سیستان و بلوچستان ، اداره آموزش پرورش شهرستان نصرت آباد

jvdyami@gmail.com

09194358378

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی پرورش مثبت اندیشی بر شاد زیستی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان است. روش پژوهش آزمایشی از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی پسر دوره اول متوسطه ناحیه 1 زاهدان در سال تحصیلی 1401 تشکیل دادند. از میان آنها 40 نفر از دانش آموزان پسر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله انتخاب شدند و در دو گروه یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش (پرورش مثبت اندیشی 20 و 20 نفر کنترل) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت 8 جلسه 90 دقیقه ای، تحت آموزش مثبت اندیشی قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های انگیزش پیشرفت هرمنس، و شادکامی آکسفورد و ثبت اطلاعات دموگرافیک استفاده شدند. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که پرورش مثبت اندیشی تاثیر معناداری بر افزایش شاد زیستی دانش آموزان داشت ($p = <0/001$). همچنین نتایج نشان داد که پرورش مثبت اندیشی تاثیر معناداری بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر داشت. ($p = <0/001$). به توجه به یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که برای افزایش انگیزش پیشرفت و شادکامی دانش آموزان می توان از پرورش مثبت اندیشی استفاده کرد.

کلید واژگان: پرورش مثبت اندیشی، انگیزش پیشرفت، شادکامی، دانش آموزان

مقدمه

در دنیای امروز آموزش، یکی از مهمترین ضروریات زندگی به شمار می‌رود؛ بطوری که بدون آموزش ادامه زندگی در معرض خطر قرار می‌گیرد، از آنجایی که آموزش، نیازمند هزینه و بودجه زیادی است، لذا هدف از آموزش تحصیلی دانش آموزان افزایش عملکرد تحصیلی آنان است. دولت‌ها مبالغ هنگفتی از درآمد ملی را به آموزش و پرورش اختصاص می‌دهند و علاوه بر آن، خانواده‌ها برای اشتغال به تحصیل فرزندان خود هزینه‌های زیادی متحمل می‌شوند (زینگیر، 1، 2021).

انگیزش پیشرفت²، انگیزشی درونی برای به پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف، دستیابی به یک هدف یا درجه ای معین از شایستگی در یک کار است (لوپر و گرین 3، 2018). سازه انگیزش پیشرفت را تمایل به انجام دادن کارها به بهترین وجه در نظر خود و دیگران تعریف می‌کنند (هرمنس 4، 1970). انگیزش پیشرفت سبب یادگیری، حرکت و تلاش دانش آموزان می‌شود (رضایی و همکاران، 1398). در واقع انگیزش پیشرفت میل به غلبه بر موانع اعمال قدرت، انجام دادن چیزها به بهترین وجه، چیره شدن، دست ورزی کردن یا سازمان دادن به اشیاء، انسانها یا تصورات و کوشش شخصی است برای دستیابی به هدفهایی که در محیط اجتماعی قرار دارند (احمدی، 1398). انگیزش پیشرفت با یادگیری ارتباط دارد، زیرا یادگیری فرآیند فعالی است که مستلزم کوشش عمدی و آگاهانه است. حتی اگر دانش آموزان و دانشجویانی که از توانایی بالا برخوردارند، هنگام یادگیری توجه کافی نداشته باشند و کوشش از خود نشان ندهند، قادر به یادگیری نخواهند بود (انگن و سینگر 5، 2019).

وَنگ⁶ معتقد است بر اساس پژوهش‌های چند سال اخیر، تأیید شده است که شادکامی عامل پدیدآورنده منفی به مراتب بیشتر از صرفاً احساس خوبی داشتن است؛ افراد شادکام، سالم تر و بسیار بانگیزش‌ترو موفق‌ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند (وانگ، 2018). از متغیرهای مهم و قابل بررسی در این پژوهش شاد زیستن⁷ می‌باشد. پیشرفتهای سریع فناوری و اطلاع رسانی، با وجود مزایای فراوان، خلی را برای انسان معاصر بوجود آورده است. موج فزاینده‌ی بدبینی و افسردگی، یاس و ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی و اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند شادی از جوامع بشری رخت برسته است (یکانی زاد، 1399). پژوهش‌های مربوط به شادی افزایش چشم‌گیری یافت و محققان سازمان‌های مختلف به جای پرداختن به رنج‌ها و دردهای روانی به بررسی چگونگی ایجاد و افزایش شادی پرداختند (گوهری، نشاط دوست، پالاهنگ و بهرامی، 1400). شادی از نیازهای بسیار مهم بشر است که تأثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان می‌گذارد (وین هون 8، 2020). در زمینه‌ی اثرات و پیامدهای شاد زیستن، شماری از مطالعات نشان داده‌اند که می‌توان از احساس شادی برای درمان بیماری‌های روانی، افزایش امید، افزایش مقاومت روانی و تقویت نیروی دفاعی در مقابل فشار استفاده کرد (سائول و سائول 9، 2021). شوارز و استراک¹⁰ (2020) معتقدند افراد شادکام، کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش‌بینی و خوشحالی سوگیری دارند، یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی آنها منجر شود. به اعتقاد شرر، وینتروب و کارور¹¹ (2018) افراد خوشبین در هنگام بروز موقعیت‌های مشکل‌زا، از مقابله‌ی مسئله‌مدار استفاده کرده و به جستجوی حمایت برمی‌آیند و در ضمن بر جنبه‌های مثبت رویدادهای منفی تأکید و تمرکز می‌کنند لیومبومیرسکی، شلدون و اسکاید¹² (2019) معتقدند به طور کلی افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه‌ی مثبت و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح ایمنی قوی و خلاق‌تری از افراد ناشاد هستند. در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای مردم، به ویژه دانش آموزان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش عزت نفس و موقعیت پیشرفت آنان بسیار مفید و سودمند بنظر میرسد.

- 1 - Zyngier
- 2 - Motivation for progress
- 3 - Lepper & Greene
- 4 - Hermans
- 5 - Engen, & Singer
- 6 - Wang
- 7 - living happy
- 8 - Veenhoven
- 9 - Saul & Saul
- 10 - Schwarz & Strack
- 11 - Scheier, Weintraub & Carver
- 12 - Lybomirsky, Sheldon & Schkade

از این رو، یکی از شیوه های بسیار مهم و قابل اطمینان برای افزایش شادزیستی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان مثبت اندیشی می باشد. آموزش مهارت مثبت اندیشی 13 به افراد به ویژه کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزستی افراد، درمان برخی اختلالات روانی مانند استرس، افسردگی و اضطراب و نیز افزایش اعتماد به نفس بسیار مفید و سودمند است (نیک منش و زند وکیل، 1398) در دنیای پرهیاهوی کنونی که مادیات همه چیز را تحت شعاع قرار داده است، عواطف و احساسات و بشردوستی به سمت فراموش شدن می رود. در دنیای که جنگ و فساد رو به افزایش است، چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت اندیشی و تغییر و تحول درونی نمی تواند بشر را از این همه نابسامانی و ازهم پاشیدگی روانی نجات دهد. این موضوع در تجارب پژوهشی چیانگ، شین، لین و لی (2016)، نارنجو و کانو (2017)، اتم و حداد (2018) که اثربخشی آموزشهای مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر را بر بهبود راهبردهای مقابله ای و کاهش هیجانات منفی چون استرس، خشم و اضطراب نوجوانان بررسی کرده، نشان داده شده است. نتیجه پژوهش سادات آقایی (1399) نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی تأثیری معنی دار بر شاد زیستی داشته است. کاربرد روش مثبت نگری در روان درمانی به وسیله خدایاری فرد و همکاران (1399) نشان می دهد که مداخله مبتنی بر تقویت برداشت های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از انگیزش و اعتماد بیشتری برخوردار شوند. با توجه به مطالب بالا هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی پرورش مثبت اندیشی بر شادزیستی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان می باشد با توجه هدف فوق فرضیه های زیر مورد آزمون قرار گرفت

1- پرورش مثبت اندیشی بر شادزیستی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

2- پرورش مثبت اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

پیشینه تحقیقات

کیانی، نائینی و صفوی (1400) تحقیقی با عنوان «تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی و تاب آوری پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده» انجام دادند، نتایج نشان داد دو گروه از نظر متغیرهای دموگرافیک اختلاف معنی‌داری نداشتند. در مرحله پیش آزمون بین دو گروه از نظر میانگین شادکامی و تاب آوری تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

بابایی آبراک و صفرزاده (1400) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی و جهت گیری هدف-پیشرفت در دانش‌آموزان پسر با نشانگان افسردگی» انجام دادند، نتایج نشان داد میانگین نمره پیش آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل به ترتیب شادکامی، اهداف تبحری، عملکردگر و عملکردگریز بود و تفاوت آماری معناداری نداشت. مقایسه میانگین نمرات پس آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل به ترتیب شادکامی، اشتیاق تحصیلی، اهداف تبحری عملکردگر و عملکردگریز بود و تفاوت آماری معناداری داشت.

خادمی؛ دهقان خلیلی (1399) پژوهشی با عنوان «معیارهای مثبت اندیشی و ارتباط آن با شاد زیستن» انجام دادند. نتایج پژوهش بیانگر این است که مثبت اندیشی سبب افزایش میزان شادکامی، رضایت از زندگی و سلامتی می شود. و از آنجا که شادکامی روی بیشتر جنبه های شخصیت و ابعاد زندگی تاثیر گذار است.

جعفری و همکاران (1398) تحقیقی با عنوان «اثربخشی مثبت اندیشی بر افزایش اعتماد به نفس و انگیزش تحصیلی» انجام دادند، تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مؤلفه های مثبت اندیشی باعث افزایش اعتماد به نفس و انگیزش تحصیلی گردیده است. هیندلی (2021)17 پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر مثبت بر افزایش عزت نفس، شادکامی و اخلاقیات دانش آموزان» انجام دادند یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های تفکر مثبت به صورت معناداری موجب ارتقای میزان عزت نفس، شادکامی و اخلاقیات دانش آموزان می شود. به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های تفکر مثبت می‌تواند به طور موفقیت‌آمیزی برای توانمندسازی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

- 13 -Positive Thinking Skills Training
- 14 -Chaing, Shin, Lin & Lee
- 15 -Naranjo &Cano
- 16 -Atoum &Hadad
- 17 - Hindley

الیسون 18 (2020) پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، انگیزش تحصیلی و هیجانی» انجام دادند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، اشتیاق تحصیلی، انگیزش تحصیلی و هیجانی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

ساریکام 19 (2020) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی مهارت مثبت اندیشی بر شادزیستی و تاب وری» انجام داد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی تأثیری معنی دار بر شادزیستی و تاب وری داشته است.

جرست، امرسون، و تامار 20 (2020) پژوهشی با عنوان «بررسی اثر بخشی پرورش مثبت اندیشی بر شادکامی، بهزیستی روان شناختی، عزت نفس و اشتیاق تحصیلی» پرداختند نتایج نشان داد آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر ارتقای شادکامی، بهزیستی روان شناختی، عزت نفس و اشتیاق تحصیلی مؤثر استک یافته های این پژوهش ضرورت کاربرد برنامه های آموزش مثبت اندیشی در راستای بهبود بهزیستی روان شناختی و عزت نفس را خاطر نشان می سازد.

فیچت و همکاران 21 (2019) در پژوهشی که انجام دادند، هفت هفته آموزش مهارت های مثبت اندیشی را بر روی 147 دانش آموز شرکت کننده اجرا کردند که نتایج مطالعه آنان حاکی از اثربخشی این نوع آموزش بر افزایش شادی و افزایش عملکرد تحصیلی بود. استوارت و همکاران 22 (2019) پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شادکامی دانشجویان» انجام دادند. آنان نشان دادند که افراد با سطوح بالای مهارت مثبت اندیشی، مشکلات هیجانی و رفتاری کمتری و شادی بالاتری را تجربه می کنند. سلیگمن، استتین، پارک و پیترسون 23 (2015) پژوهشی با عنوان «بررسی اثر بخشی مداخلات درمانی مثبت نگر بر انگیزه تحصیلی» انجام دادند، نتایج نشان داد مداخلات درمانی مثبت نگر باعث افزایش انگیزه تحصیلی شده است.

روش تحقیق

این پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه ناحیه 1 زاهدان در سال 1401 تشکیل می دهند. از میان جامعه آماری 40 دانش آموز پسر به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و سپس در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. برای این کار ابتدا با مراجعه به مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک زاهدان از مدارس پسرانه شهری به صورت تصادفی 1 مدرسه انتخاب گردید. ابتدا آزمون های شادزیستی و انگیزش تحصیلی اجرا شد، دانش آموزانی که در آزمون ها نمره پایین اخذ نمودند، مشخص شدند و از بین آنها 40 دانش آموز پسر برای اجرای تحقیق انتخاب شدند. با روش تصادفی به دو گروه آزمایشی (20 نفر) و کنترل (20) تقسیم شدند. گروه آزمایشی برای مدت 8 جلسه آموزش مثبت اندیشی شرکت داده شدند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد در بخش توصیفی داده های جمع آوری شده از طریق سؤالات با استفاده از شاخص های آمار توصیفی از قبیل میانگین، واریانس، انحراف معیار، توزیع فراوانی استفاده شد در بخش استنباطی این پژوهش برای آزمون فرضیه ها از آزمون کواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول شماره 1: طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل

پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون
T1	X	T2
T1	-	T2

ابزار پژوهش

- 18 - Allison
- 19 - Saricam
- 20 - Gerst-Emerson & Tamar
- 21 - Fujita et al
- 22 - Stewart et al
- 23 - Seligman, Steen, Park & Peterson

پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس 24:

پرسشنامه انگیزش پیشرفت را هرمنس (1970) بر مبنای دانش نظری و تجربی موجود درباره نیاز به پیشرفت و با بررسی پیشینه پژوهش‌های مربوط به موضوع نیاز به پیشرفت، ساخته است. این پرسشنامه دارای 29 سؤال است. سؤالات پرسشنامه به صورت جملات ناتمام بیان شده و پس از هر جمله چند گزینه داده شده است. برای یکسان سازی ارزش سؤالات برای هر 29 سؤال پرسشنامه چهار گزینه نوشته شده است. این گزینه‌ها بر حسب اینکه شدت انگیزش پیشرفت از زیاد به کم یا کم به زیاد باشد نمره‌گذاری می‌شود. هرمنس (1970) برای محاسبه روایی از روایی محتوا که اساس آن را پژوهش قبلی درباره انگیزش پیشرفت تشکیل میداد، استفاده کرده و ضریب همبستگی هر سؤال را با رفتارهای پیشرفت‌گرا محاسبه کرده است. ضرایب به ترتیب سؤالات پرسشنامه در دامنه‌ای 0/30 تا 0/57 است. علاوه بر این در یک مطالعه هرمنس به وجود ضریب همبستگی میان این پرسشنامه و آزمون اندریافت موضوع (TAT) اشاره دارد. هرمنس در سال 1970 برای محاسبه پایایی آزمون انگیزش پیشرفت تحصیلی از روش آزمون آلفای کرونباخ استفاده کرده است. ضریب پایایی محاسبه شده برای پرسشنامه به میزان 0/84 به دست آمد. با استفاده از روش بازآزمایی در مطالعه اصلی پرسشنامه پس از گذشت سه هفته مجدداً به کارآموزان داده شد ضریب پایایی به دست آمد. اسودی (1379) برای محاسبه پایایی از دو روش آزمون کرونباخ و بازآزمایی استفاده کرده که به ترتیب 0/84 و 0/82 به دست آورده است. پایایی پرسشنامه فوق در این پژوهش هم از طریق آلفای کرونباخ و 0/83 محاسبه گردید.

مقیاس شادکامی آکسفورد 25:

جهت اندازه‌گیری میزان شادکامی دانش‌آموزان از مقیاس شادکامی آکسفورد استفاده می‌شود. این مقیاس حاوی 28 سوال چهار گزینه‌ای می‌باشد که به صورت صفر، تا سه نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات از صفر تا 84 می‌باشد. این پرسشنامه برای اولین بار توسط آرچیل و لو 26 در سال 1989 ساخته شد. ضریب آلفای 0/81:0/87:0/90 از این مقیاس گزارش شده است، (نریمانی و احدی، 1389 و شریفی و نجفی زند، 1385). آزمون مورد نظر از جمله آزمون‌هایی می‌باشد که دارای روایی بوده و به میزان زیادی در انگلستان مورد استفاده قرار گرفته است و در مقیاس‌های آن مولفه‌های شادمانی مثبت و عواطف مثبت و منفی مورد توجه بوده و شاخص‌هایی از مقیاس رضایت از زندگی را شامل می‌شود (کار، 2004 ترجمه شریفی و نجفی زند، 1385). پایایی پرسشنامه فوق در این پژوهش هم از طریق آلفای کرونباخ و 0/81 محاسبه گردید.

پروتکل آموزش مهارت مثبت اندیشی:

منظور از پروتکل آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی، آموزش برخی از مهارت‌های شناختی و رفتاری مثبت اندیشی می‌باشد که توسط پژوهشگر و به مدت 8 جلسه 1/5 ساعته طی 8 هفته متوالی به صورت گروهی اجرا خواهد شد مهارت‌های آموزش داده شده در این جلسات از کتاب مثبت اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی نوشته ی کویلیام (2001) ترجمه براتی و صادقی (۱۳۹۰) و کتاب کودک خوش بین نوشته ی سلینگمن و همکاران 27 (2000) خدایاری فرد و همکاران (1394) برگرفته شده است 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 می‌پردازند. در پایان هر جلسه نیز تکلیفی به اعضا ارائه می‌گردد و اعضا تکالیف را برای جلسه بعد انجام خواهند داد.

- 24 - Hermeneutics
- 25 - Oxford Happiness
- 26 -Argyle and Lu.
- 27 - Seligman et al

جدول شماره 2: پروتکل آموزش مهارت مثبت اندیشی

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و فرایند آموزش در طول جلسات
1	آشنایی	اجرای پیش آزمون، برقراری و ایجاد ارتباط اولیه، معارفه اعضا گروه و روان شناس، بیان اهداف پژوهش و روش کار، گروه بندی و تعیین جلسات، دیدان مقررات و اصول جلسات، اهمیت رعایت نظم و همچنین فعال بودن در بحثها و انجام دادن تکالیف، بیان توضیحاتی در مورد جلسات آموزشی، آشنایی با مفهوم مثبت اندیشی و داشتن دید مثبت؛ تکلیف: گفتن و نوشتن نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
2	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی) احترام به خود و حرمت خود تکلیف: جایگزین کردن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیرمنطقی و منفی.
3	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت های تکمیلی؛ تکلیف: ثبت تجارب شیرین خود در طی هفته، ای که گذشت.
4	آموزش مثبت نگری	آموزش مثبت نگری و کشف ویژگی های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت های تکمیلی: تا جلسه آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خود را شناسایی کنید و سه فکر مثبت متضاد را برای آن بنویسید.
5	افزایش افکار و خودگویی های مثبت	درباره خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل 5 تجربه مثبت خود و صحبت درباره آنها در گروه؛ تکلیف: توانایی هایی که در طول هفته به آن دست می یابند بهف فهرست خود اضافه کنند.
6	بازخوردهای مثبت	با توجه به فعالیت های انجام شده در جلسه پنجم در این جلسه بازخوردهای مثبت به کودکان داده می شود به این صورت که هر فرد نوبت می گیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده می شود. تکلیف: جمع آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد خود به آن دست یافته اند با ذکر دلیل.
7	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آنها استفاده کرده اند و ارائه شواهد و معیارهایی دال بر این که بارزترین و معتبرترین آنها قابل اتنا هستند.
8	جمع بندی	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها از اعضا، انجام پس آزمون.

یافته ها

در این قسمت، فرضیه های تحقیق مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می گیرند. در این رابطه از شاخص های توصیف همچون گرایش های مرکز و پراکندگی استفاده می گردد و اطلاعات آن طی جداول ارایه می گردد. یافته های توصیفی شاد زیستی در دو گروه آزمایش و گواه

جدول شماره 3: میانگین و انحراف معیار نمرات شاد زیستی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	آزمایش	گواه
شاد زیستی	پیش آزمون	34/10	5/31
	پس آزمون	46/91	8/05
		میانگین	انحراف معیار
		میانگین	انحراف معیار
		31/16	5/93
		17/03	3/76

نتایج جدول شماره 3 نشان می‌دهد میانگین شاد زیستی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب 34/10 و 5/31 و برای کنترل به ترتیب 46/91 و 8/05 بود. یافته‌ها حاکی از آن است که میانگین شاد زیستی در گروه آزمایش بعد از اجرای پرورش مثبت‌اندیشی افزایش یافته است.

یافته‌های توصیفی انگیزش پیشرفت در دو گروه آزمایش و گواه

جدول شماره 4: میانگین و انحراف معیار انگیزش پیشرفت در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر مقیاس	گروه	آزمایش		گواه
		میانگین	انحراف معیار	
انگیزش پیشرفت	پیش‌آزمون	81/87	6/06	7/67
	پس‌آزمون	94/39	9/87	8/49

نتایج جدول شماره 4 نشان می‌دهد میانگین انگیزش پیشرفت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب 81/87 و 94/39 و برای کنترل به ترتیب 83/41 و 84/11 بود. یافته‌ها حاکی از آن است که میانگین انگیزش پیشرفت در گروه آزمایش بعد از اجرای پرورش مثبت‌اندیشی افزایش یافته است.

آزمون نرمال بودن

فرض استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، عادی بودن داده‌ها و همگنی کوواریانس نمره‌های پیش‌آزمون دو گروه است؛ به این دلیل و به منظور بررسی عادی بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو و ویلک و برای بررسی همگنی واریانس درون‌گروهی از آزمون باکس استفاده شد جدول شماره 5: نرمال بودن داده‌ها را نشان می‌دهد.

جدول شماره 5: آزمون نرمالیتی داده‌ها پیش‌آزمون

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو و ویلک		
		f	df	sig
شاد زیستی	آزمایش	0/911	20	0/171
	کنترل	0/934	20	0/156
انگیزش پیشرفت	آزمایش	0/879	20	0/201
	کنترل	0/802	20	0/139

توزیع طبیعی بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو و ویلک بررسی شد و چون همانطور که جدول 4-6 نشان می‌دهد، مقدار F شاپیرو و ویلک معنادار نبود، فرض طبیعی بودن تأیید، و برقراری شیب رگرسیون و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه با پیش‌فرض طبیعی بودن داده‌های پیش‌آزمون بلا مانع ارزیابی شد.

آزمون فرضیه‌ها

پرورش مثبت‌اندیشی بر شاد زیستی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

جدول شماره 6 نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری برای متغیر شاد زیستی گروه پیش آزمون برابر 0/081 و بیشتر از 0/05 می‌باشد بنابراین مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است.

جدول شماره 6: بررسی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	مجذور میانگین	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	4/121	11/02	1/411	0/081

جدول شماره 7 نتایج حاصل از بررسی یکسانی واریانس‌ها را نشان می‌دهد، همانطور که مشاهده می‌شود چون سطح معنی‌داری بدست آمده 0/166 بیشتر از 0/05 است، بنابراین یکسانی واریانس‌های متغیر افزایش اعتماد به نفس نیز برقرار است.

جدول شماره 7: نتایج حاصل از بررسی همگنی واریانس‌ها

F	سطح معنی داری
1/07	0/166

جدول شماره 8: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل دانش آموزان در افزایش اعتماد به نفس

منبع تاثیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	ضریب اتا (Eta)
پیش آزمون	66/032	1	66/032	1/56	0/211	0/055
گروه	1802/121	1	1802/121	37/324	0/000	0/854
خطا	401/54	38	1/91			
جمع کل	17/43	40				

همانطور که نتایج جدول شماره 8 نشان می‌دهد، اثر بین آزمودنی برای گروه در متغیر وابسته پس آزمون شاد زیستی معنادار است، این نتایج بدین معناست که پرورش مثبت اندیشی با کنترل نمرات پیش آزمون پرورش مثبت اندیشی منجر به افزایش معنادار شاد زیستی دانش آموزان پسر در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل شده است ($P < 0/05$ ، $F = 37/324$). همچنین، این نتایج نشان می‌دهد که اندازه اثر پرورش مثبت اندیشی بر شاد زیستی دانش آموزان پسر 0/854 است. با توجه به نتایج بالا، فرضیه شماره یک تأیید می‌شود. به عبارت دیگر، پرورش مثبت اندیشی شاد زیستی دانش آموزان پسر آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله‌ی پس آزمون شده است.

فرضیه شماره 2

پرورش مثبت اندیشی بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد.

جدول شماره 9 نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری متغیر انگیزش تحصیلی برای گروه پیش آزمون برابر 0/211 و بیشتر از 0/05 می‌باشد بنابراین مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است.

جدول شماره 9: بررسی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	مجذور میانگین	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	2/011	3/231	0/971	0/211

جدول شماره 10 نتایج حاصل از بررسی یکسانی واریانس‌ها را نشان می‌دهد، همان طور که مشاهده می‌شود چون سطح معنی داری بدست آمده 0/298 بیشتر از 0/05 است. بنابراین یکسانی واریانس‌های متغیر انگیزش تحصیلی نیز برقرار است.

جدول شماره 11: نتایج حاصل از بررسی همگنی واریانس‌ها

F	سطح معنی داری
0/994	0/298

جدول شماره 12: نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل دانش آموزان در انگیزش تحصیلی

منبع تاثیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	ضریب اتا (Eta)
پیش آزمون	94/021	1	94/021	2/091	0/098	0/029
گروه	1875/401	1	1875/401	43/402	0/000	0/932
خطا	325/021	38	8/553			
جمع کل	56/701	40				

همانطور که نتایج جدول 12 نشان می‌دهد، اثر بین آزمودنی برای گروه در متغیر وابسته پس آزمون انگیزش تحصیلی معنادار است، این نتایج بدین معناست که انگیزش تحصیلی، با کنترل نمرات پیش آزمون پرورش مثبت اندیشی منجر به معنادار انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل شده است ($P < 0/05$)، ($F = 43/402$). همچنین، این نتایج نشان می‌دهد که اندازه اثر پرورش مثبت اندیشی بر افزایش انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر 0/932 است. با توجه به نتایج بالا، فرضیه شماره سوم تأیید می‌شود. به عبارت دیگر، پرورش مثبت اندیشی افزایش انگیزش تحصیلی آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله‌ی پس آزمون شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه اثر بخشی پرورش مثبت اندیشی بر شاد زیستی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان بود. بر اساس نتایج تحقیق پرورش مثبت اندیشی در دو گروه آزمایش و کنترل بر شاد زیستی دانش آموزان تاثیر معنادار داشت. نتایج این مطالعه با خادمی، دهقان خلیلی (1399) پوررضوی و حافظیان (1398) سانگ و همکاران (2021)، هیندلی (2021)، جریست، امرسون، و تمار (2020) و اتاک، شیمای و تاناکا ماتسومی، اتسویو (2019) همسو بود. در این پژوهش، نتایج پژوهشی که با نتایج این پژوهش هم خوانی نداشته باشد، یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت شاد زیستی به صورت توانایی دانش آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف شده است. شاد زیستی با مثبت اندیشی در ارتباط است. و دانش آموزان دارای این ویژگی نمرات بالاتری در دروس مدرسه‌ای کسب می‌کنند (مارتین و مارش 28، 2021) همچنین گلی و همکاران 29 مشخص کردند مثبت اندیشی بر شاد زیستی در دانش آموزان در ارتباط است و نقش اساسی در کنترل رفتاری و هیجانی دارد (گلی و همکاران، 2018). افراد دارای شادکامی بالاتر، انگیزش تحصیلی بیشتری دارند و به آینده تحصیلی خود امیدوارترند و خودکارآمدی بالاتری نیز احساس می‌کنند (مارتین و گلمار 30، 2021). آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی برای افراد به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، افزایش شادکامی، بهزیستی، عزت نفس، کاهش علائم افسردگی مفید است. طی مطالعات جداگانه‌ای در همین راستا نیز گزارش شد، آموزش مهارت مثبت اندیشی می‌تواند بر شادکامی در دانش آموزان مؤثر است (شین 31، 2020).

- 28 - Martin AJ, Marsh
- 29 - Collie et al
- 30 - Martin & Colmar
- 31 - Sin

نتایج فرضیه شماره 2 نیز نشان داد پرورش مثبت اندیشی در دو گروه آزمایش و کنترل بر افزایش انگیزش تحصیلی دانش آموزان از نظر آماری معنادار بود. نتایج این مطالعه با جعفری و همکاران (1398)، نعیمی و همکاران (1396) که نشان دادند آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر انگیزش تحصیلی و هیجانی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد و الیسون (2020)، لئونوپولو (2019) و آرامیده، (2018) هماهنگ و همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های مرتبط با این پژوهش و سایر پژوهش‌های انجام یافته در زمینه مثبت اندیشی می‌توان گفت که بیان تجارب مثبت و دریافت بازخورد از سایر اعضاء از قوی‌ترین مراحل روش مثبت نگر در شناخت توانایی‌های قابل اتکاست که در افزایش انگیزش تحصیلی نقش دارد. در آموزش مهارت‌های مثبت نگر مثلاً از نوجوانان خواسته می‌شود که نقاط مثبت، موفقیت‌ها و استعدادها را ثبت کنند و به نوعی خود را مورد بازبینی قرار دهند. وقتی که فرد نسبت به استعدادها و موفقیت‌های خودش آگاه می‌شود، به سهولت تسلیم دیگران نمی‌شود، به داشته‌های خودش تکیه می‌کند و اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد، ابتکار عمل به خرج می‌دهد، لیاقت و قدرت به دست می‌آورد، حس خودکم بینی او کاهش می‌یابد، اشتغال‌های ذهنی منفی‌اش کم می‌شود و نسبت به خود حس خوبی پیدا می‌کند.

پژوهش‌های علوم انسانی در مرحله اجرا با محدودیت‌ها و تنگناهایی مواجه هستند. تحقیق حاضر نیز از این قاعده مستثنی نبوده و محقق با محدودیت‌ها و مشکلاتی مواجه بوده است که به برخی از آنها در زیر اشاره می‌گردد:

1- این پژوهش اثربخشی و از نوع آزمایشی بوده، لذا وجود متغیرهای تاثیرگذار و ناخواسته و مزاحم درانتخاب آزمودنی‌ها و همتراز نمودن آنها و اجرای برنامه آموزشی به عنوان تهدیدی جدی وانکار ناپذیر در فرایند پژوهش محدودیتی بوده که تحت عنوان عدم توانایی در کنترل همه‌ی متغیرهای ناخواسته و مزاحم پژوهشگر با آن مواجه بوده است.

2- هر یک از دانش آموزان مورد مطالعه از لحاظ اقتصادی، اجتماعی شرایط خاص خود را دارند. تفاوت اساسی بین این دانش آموزان و تاثیری را که این تفاوت بر متغیرهای مورد مطالعه دارد، نمی‌توان نادیده گرفت.

از آنجا که پرورش مثبت اندیشی بر افزایش شاد زیستی تاثیر داشت، 1- لذا توصیه می‌شود از این نوع آموزش و سایر آموزش‌های موجود که متغیرهایی چون شاد زیستی می‌دهند برای دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

2- با استناد به یافته‌های پژوهش و با در نظر گرفتن این واقعیت شاد زیستی دارای پیامدهای مهمی در سلامت جسمانی و روانی است، به مسؤلان آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد تمهیدات لازم در زمینه به کارگیری پرورش مثبت اندیشی اندیشیده شود.

3- نتایج این پژوهش روشن کرد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان پسر تاثیر می‌گذارد و آن را افزایش می‌دهد؛ از این رو به مسؤلان و مشاوران مدارس پیشنهاد می‌شود تا در صورت امکان ضمن کاربست عملی کاربرد فراگیر این مهارت‌ها، از آثار و تبعات با ارزش آن بهره گیری کنند.

در راستای یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش بازسازی شناختی، آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیمی بر متغیرهای افزایش شاد زیستی و انگیزش تحصیلی مورد بررسی قرارگیرد.

منابع

- بابایی آبراک، آریتا و صفرزاده، سحر (1400). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی، اشتیاق تحصیلی و جهت گیری هدف- پیشرفت در دانش آموزان پسر با نشانگان افسردگی. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، دوره 8، شماره 1، صص 21-33
- پوررضوی، صفرا، حافظیان، مریم (1398) اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، کاهش استرس دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی مدرسه، دوره 8، شماره 3، صص 26-48
- جعفری، الهام، طهماسبی، سمیه و جعفری، ابراهیم (1398). اثربخشی مثبت اندیشی بر افزایش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی، ششمین کنفرانس ملی و دومین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی، تهران.
- رضایی، نشمیل (1398). بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر استرس والدگری مادران کودکان دارای اختلال اتیسم در شهر سمنان، همایش خانواده، اختلال اتیسم و چالش‌های همراه، تهران
- گوهری و سلیمی فر (1400) بررسی ارتباط انگیزش پیشرفت و فرسودگی پیشرفت در دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مجله راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، دوره چهارم شماره اول بهار و تابستان. صص 33-39

- کیانی، پانه آ، نائینی، سید محمد کاظم و صفوی، محبوبه (1400) تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی و تاب آوری پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره 30، شماره 2، صص 193-203.
- کولیبام، (2015) مثبت اندیش. ترجمه براتی سده و صادقی (1397) تهران، انتشارات جوانه رشد.
- نعمی، ابراهیم، شفیع آبادی، عبدالله و داوود آبادی، فاطمه (1396) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب آوری و اعتماد به نفس دانش‌آموزان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، سال هفتم، شماره 28، صص 1-27
- نیک‌منش، زهرا، زندوکیل، مریم (1398). تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی و استرس بزهکاران نوجوان، *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت سال سوم*، شماره دوم، صص 53-64
- نریمانی، محمد و اسرافیلی، هاجر (1391) رابطه احساس تعلق به مدرسه با فرسودگی پیشرفت دانش‌آموزان، *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه*، 19 (2)، صص 23-29
- یکانی زاد، غلامرضا، گل محمد نژاد بهرامی، غلامرضا، سلیمان نژاد، اکبر (1399) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت روان کودک*، دوره 7، شماره 4
- هیلتز، دایان، (1395) راه‌های مقابله با استرس، مترجم: نریمان خباز، چاپ سوم، تهران: انتشارات: ریجان
- Atoum, A.Y & Hadad, A.H. (2018). The effect of a training program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grade Jordanian students. *Indian journal of positive psychology*, 6(3), 276-278
- Chaing, Y., Shih, H., Hsu, Y., Lin, D. & Lee, C. (2015). Effectiveness of a Mind Training and Positive Psychology Program on Coping Skills in Schoolchildren in Taiwan. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 3, 246-253.
- Clark MH, Schroth CA (2019) Examining relationships between academic motivation and personality among college students. *Learn Individ Differ.*; 20(1):19-24.
- Lee A, (2017) Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2009; 38: 219-31.
- Lau B (2018) stress in children: can nurse help?. *Pediatric nursing*. 2002;28(1):13-9
- Lybomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2019). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *The General psychology*, 9(2), 111-131.
- Naranjo, C. R. & Cano, A. (2016). Daily stress and coping styles in adolescent hopelessness depression: Moderating effects of gender. *Personality and Individual Differences*, 97, 109-1
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166
- Sharrer V, Ryan-wenger N (2018) School-age children's self-reported stress symptoms. *Pediatric nursing*.;28(1):21-7.
- Sheibani O, Akhavan-Tafti M (2018) The cognitive approach on self-confidence of the girl students with academic Failure. *zahedan journal of research in medical sciences*. 12(5): 84-88.
- Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. (2015) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol.*; 60(5): 410-421
- Saul, S., & Saul, S.R. (2021). The application of joy in group psychotherapy for the elderly. *International Journal of Group Psychotherapy*, 40(3), 353- 63.
- Scheier, M.F., & Weintraub, J.K., & Carver, S.S. (2018). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.
- Schwarz, N., & Strack, F. (2020). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.). *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (pp. 27-47). Oxford: Pergamon
- Sin, N. & Lyubomirsky, S. (2017). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: a practice-friendly meta-analysis. (Electronic version). *Journal of clinical psychology*, 65, 467 - 487.
- Troy AS, Mauss IB (2017) Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan.*;1(2):30-44.

Veenhoven, R. (2020). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Study*, 9(3), 449–469.