

مرضیه توکلی^۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران در سال ۱۴۰۰، انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل ۱۵۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را دیدند و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس دو پرسشنامه سرزندگی تحصیلی (حسین چاری و دهقانی زاده، ۱۳۹۱) و آرزوهای شغلی (حسین چاری و دهقانی زاده، ۱۳۹۱) انجام گرفت. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای هر دو پرسشنامه بالای ۰.۷ به‌دست آمد. همین‌طور از روایی محتوایی به‌منظور آزمون روایی پرسشنامه استفاده شد، که برای این منظور پرسشنامه‌ها به تأیید متخصصین مربوطه رسید. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیر معناداری بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارد. همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش آرزوهای شغلی در دانش‌آموزان شد. بنابراین روش مداخله‌ای روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

واژگان کلیدی: سرزندگی تحصیلی، آرزوهای شغلی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی

^۱ دانشجوی برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران (نویسنده مسئول) m.tavakoli808080@gmail.com



در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعدادهای درونی وجود دارند که موجبات سازگاری فرد را در موقعیت‌های تحصیلی فراهم کرده و او را در مقابل تهدیدها، موانع و فشارها در حیطه تحصیلی توانمند می‌سازند (دهقانی‌زاده و حسین‌چاری، ۱۳۹۱). از جمله‌ی این توانایی‌ها می‌توان سرزندگی تحصیلی را مورد توجه قرار داد. سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی دانش‌آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف شده است (سورگی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). به عبارتی، سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه روانشناسی مثبت منعکس می‌کند (خلاج^۲، ۲۰۲۰). البته سرزندگی تحصیلی از تاب‌آوری متمایز است. زیرا سرزندگی تحصیلی به عنوان توانایی در نظر گرفته می‌شود که در چالش‌ها، مشکلات و موانع عادی و جاری زندگی تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند در حالی که تاب‌آوری به‌طور خاص به ظرفیت افراد برای پاسخ‌دهی سازنده به چالش‌ها و موانع اصلی اشاره دارد و در شرایط سخت یاری‌رسان است. به عنوان مثال، نمرات پایین نیازمند پاسخی سرزنده است ولی شکست تحصیلی سخت با تاب‌آوری در ارتباط است. همچنین اضطراب ناشی از امتحان با سرزندگی تحصیلی و اضطراب شدید که در عملکرد تحصیلی و یادگیری اختلال ایجاد می‌کند، نیازمند تاب‌آوری است (مارتین، گینز، براکت، مالبرگ و هال^۳، ۲۰۱۳). بر این اساس، سرزندگی تحصیلی در زندگی همه دانش‌آموزان وجود دارد، در حالی که تنها برخی از آن‌ها تاب‌آوری را در دوران تحصیل خود تجربه می‌کنند (سنوبار^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه‌ی مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند؛ اشاره دارد (تاوان^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). سرزندگی تحصیلی، توانایی برخورد با چالش‌ها و موانع زندگی روزانه تحصیلی است. مارتین و مارش (۲۰۰۹) تصریح کردند که سوالات چالش برانگیزی وجود دارند که در زمینه‌ی تحصیلی نیاز به توجه دارند. مدارس و دیگر محیط‌های آموزش مکان‌هایی هستند که در آن چالش‌های تحصیلی، موانع و فشارها، حقیقت پایدار زندگی تحصیلی هستند و پژوهش‌های انجام شده به طور واضح این امر را حمایت می‌کنند. با توجه به نقش سرزندگی تحصیلی و نتایج مثبتی که از لحاظ روانی و اجتماعی و حتی آموزشی بر نوجوانان دارد، بررسی عوامل تاثیرگذار بر آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. مارتین و مارش (۲۰۰۹)، عوامل

1 - Soorgi

2 - Khalaj

3 - Martin, Ginns, Brackett, Malberg & Hall

4 - Senobar

5 - Tavan



تاثیرگذار بر سرزندگی تحصیلی را در سه سطح مختلف معرفی می‌کنند: عوامل مربوط به خانواده و همسالان، عوامل مربوط به مدرسه و مشارکت و عوامل روانی (دهقانی‌زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱). با توجه به این که اکثر نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ سال در محیط تحصیلی هستند، لازم است که ناملایمات تحصیلی و راه‌هایی را که با این مشکلات برخورد می‌کنند دانسته شود. بنابراین بهتر است که پیشایندها یا عوامل تاثیرگذار بر روی ظرفیت دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌های تحصیلی را موجب سرزندگی است، شناسایی کرد. یکی از این چالش‌ها، آرزوهای فرد در دوران تحصیل است. در این خصوص پورعبدل و همکاران (۱۳۹۴)، طی پژوهشی دریافتند که وجود اهمال کاری تحصیلی بالا و همچنین سرزندگی تحصیلی پایین در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص، با ایجاد تعلل در تکالیف تحصیلی و عدم ایجاد انگیزه مثبت، نقش موثری در افت تحصیلی و بالطبع تداوم این اختلال در این دانش‌آموزان می‌شود. همچنین، لونگ و پانگ^۱ (۲۰۱۵)، در مطالعه‌ی خود به این نتایج دست یافتند که هیجان‌های مثبت مثل لذت یا سرزندگی بیانگر این هستند که اتفاق خوبی رخ خواهد داد.

از سوی دیگر آرزوهای هر شخص سازمان شخصیت اوست و زندگی هر فرد مجموعه‌ای از آرزوها و هدف‌های اوست (حسینی، اسدی، سامری و اکبری، ۱۳۹۳). نوجوانان بر اساس آرزوهای خود عمل می‌کنند و سطح آرزوهای دانش‌آموزان نقش مهمی در موفقیت تحصیلی آنها دارد. آرزوهای تحصیلی دانش‌آموزان در خلاء شکل نمی‌گیرد بلکه در متن فرایند اجتماعی و شناختی فرد بروز می‌کنند (ویدلاند، تومینن، تاپولا و کورهونن^۲، ۲۰۲۰). آرزوهای تحصیلی، تلاش آگاهانه فرد برای اطلاع از مهارت‌ها، گرایش‌ها، ارزش‌ها، فرصت‌ها، محدودیت‌ها، انتخاب‌ها و دستاوردهایش است (گاتمن و اسکون^۳، ۲۰۱۸). همچنین تشخیص هدف‌های مربوط به آمال و آرزوهای فرد و تعیین برنامه‌ای برای دستیابی به این هدف‌هاست (کبرال، اشرودر، آرمسترونگ، آیادی، گورل^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). این آرزوها بازگوکننده مراحل و مسیری در طول زمان است، که نشان دهنده نیازها، محرک‌ها و آرزوهای شخص در زمینه کار و فعالیت‌هایی است که به باور جامعه به پاداش‌های مالی و موقعیتی برای افراد منجر می‌شود (فتحی، محرم‌زاده و سیدعامری، ۱۳۹۳). به این صورت که آرزوها، انتظارات یا هدف‌های موجود در مسیر زندگی هستند. در حالی که، تصمیم‌ها طرح‌های عملی برای رسیدن به آرزوها و اهداف موجود در مسیر زندگی هستند. در حالی که، تصمیم‌ها طرح‌های عملی

¹ - Long & Pang

² - Widlund, Tuominen, Tapola & Korhonen

³ - Gutman & Schoon

⁴ - Cabral, Schroeder, Armstrong, El Ayadi, Gürel



برای رسیدن به آرزوها و اهداف هستند و نگرش‌ها مسیر مشخص و جهت‌گیری فرد به سمت هدف مورد نظر می‌باشد. به عبارت دیگر، تصمیم‌گیری برای رسیدن به هدف و مشخص کردن مسیر رسیدن به هدف، آرزوها را بوجود می‌آورد (کورتین، مالی و استوارت^۱، ۲۰۱۶). به اعتقاد کورنل، شوکلا و کونولد^۲ (۲۰۱۶) آرزوهای تحصیلی الگوهای مشخصی از استعدادها، ظرفیت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌ها تصور شده توسط فرد است که مسیر پیشرفت شخص را بعد از سال‌ها تجربه و بازخورد از دنیای واقعی هدایت و تثبیت می‌کند. بنابراین همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم در جریان این دشواری‌ها در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کنند تا به بهترین شکل از عهده مشکلات خود برآیم تسلی بخش است. در زمانی که بشر فاتح ذره و فضا شده و بسیاری از قوانین طبیعت را کشف کرده است هنوز هم بسیاری از افراد موفقیت‌ها، و فرصت‌های بدست آمده و نقاط قوت خود را ناشی از بخت و اقبال می‌دانند و شکست‌ها، تهدیدات و ضعف‌های خود را به بدشانسی نسبت می‌دهند این در حالی است که در واقع نوع نگاه و رویکرد ما به دنیا به باورها و رفتارهای ما شکل می‌دهد و موجب کامیابی یا عدم کامیابی ما می‌شود (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). با مثبت‌اندیشی افراد قادرند که بر چالش‌های خود غلبه کنند، احساس شادتری در مورد زندگیشان داشته باشند، همچنین افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن‌ها در افزایش و ارتقای احترام خود و اساس شادی و شادکامی بازشناسی کنند و با این حال توانایی شناخت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند، نهایت اینکه هر آنچه برسرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند (اصغری و شهریاری، ۱۳۹۳). درحالی که افراد اغلب باورها و تفسیرهای خود را حقایقی غیر قابل تغییر می‌دانند، پس از آموزش‌های مثبت‌اندیشی می‌توانند با تامل به بررسی اعتقادهای خود بپردازند و درستی و نادرستی آنها را مشخص کنند. به طور کلی مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای موثرتر کنار آمدن با فشار روانی هستند (تیموری، ۱۳۹۳). کسب مهارت‌های اجتماعی، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و خودکارآمدی و منبع کنترل، از جمله ابعاد مهم زندگی سالم هستند (اوریرت و جورمن^۳، ۲۰۲۰). در همین راستا، دمیر^۴ و همکاران (۲۰۱۴)، پژوهشی را تحت عنوان اثر برنامه مشاوره مثبت‌گرا برای مقابله با تنش و منبع کنترل در دانشجویان انجام دادند. نتایج پژوهش

¹ - Curtin, Malley & Stewart

² - Cornell, Shukla & Konold

³ - Everaert & Joormann

⁴ - Demir



آنان نشان داد که افزایش برنامه های مشاوره بر کنترل درونی و مقابله فعال با استرس در دانشجویان تاثیر دارد. افزایش کنترل درونی در دانشجویان باعث شد که آنان بیشتر بر استرس خود غلبه کنند. نتایج پژوهش دلاور (۱۳۸۹)، نیز نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث افزایش خودکارآمدی دانش آموزان می شود. در نهایت می توان گفت که ممکن است یکی از روش های سودمند برای افزایش سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش آموزان، توجه به مثبت اندیشی باشد. بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش آموزان تاثیر دارد؟

روش شناسی

روش مورد استفاده در این پژوهش برحسب هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده ها از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی آزمودنی ها بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه مدارس نمونه دولتی منطقه ۷ شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. جهت نمونه گیری ابتدا آزمون های سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی بر روی تمامی دانش آموزان اجرا گشت و ۳۰ نفر از دانش آموزانی که کمترین نمرات را در آزمون سرزندگی و آرزوهای شغلی را کسب کرده بودند، به روش در دسترس انتخاب شده و برای کنترل اثر مجاورت آزمودنی ها با یکدیگر، به صورت تصادفی، ۱۵ نفر از دانش آموزان مدرسه نمونه دولتی به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر از دانش آموزان به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. هم چنین گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه آموزش مثبت اندیشی برخوردار شدند و گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماندند. محتوای جلسات مثبت اندیشی در جدول (۱) ارائه شده است.

ابزارهای پژوهش:

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱): حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) که دارای ۴ گویه است، توسعه دادند. مارتین و مارش از جنبه های همسانی درونی و بازآزمایی پایا بود (آلفای کرونباخ، ۰/۸۰ و بازآزمایی، ۰/۶۷). نسخه پارسی این مقیاس در ۹ گویه و بر اساس مقیاس ۷ درجه ای از نوع لیکرت (۱= کاملاً مخالفم تا ۷= کاملاً موافقم) توسعه داده شد. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) برابر با ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی برابر با ۰/۷۳ بود. همچنین دامنه ی همبستگی گویه ها با نمره ی کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ گزارش شده است. این نتایج بیانگر این است که گویه ها از همسانی



درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند. محققان مذکور به منظور بررسی ساختار عاملی (روایی سازه) پرسشنامه، از تحلیل مولفه های اصلی با چرخش واریماکس استفاده کردند. بار عاملی گویه ها بین ۰/۵۰ تا ۰/۶۴ بود. همچنین نتایج آزمون های میزان کفایت نمونه برداری (KMO) (۰/۸۳) و آزمون کرویت بارتلت (۳۶۰/۶۱۱) نشان از وجود شواهد کافی برای انجام تحلیل عامل بود. نمودار سنگ ریزه و مقادیر ارزش های ویژه بالاتر از یک نشان داد که یک عامل قابل استخراج است. در مجموع ۹ گویه مذکور توانستند ۳۷ درصد واریانس را تبیین کنند.

پرسشنامه آرزوهای تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱): پرسشنامه آرزوهای تحصیلی ساخته حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) می باشد. پرسشنامه پژوهش حاوی ۱۵ سوال درباره آرزوهای تحصیلی، عوامل زمینه ای (پایگاه اجتماعی-اقتصادی والدین دانش آموزان، جنسیت و سن)، عوامل محیطی (معلم، تشویق و حمایت والدین و جو مدارس) و عوامل شخصی (نگرش نسبت به مدرسه، همسالان و ادراک شخصی) می باشد. قبل از ارزیابی مدل ساختاری به منظور روایی پرسشنامه و ایجاد مدل اندازه گیری برازنده و قابل قبول و تعیین این موضوع که آیا نشانگرها به خوبی سازه نظری زیربنایی را اندازه گیری می نمایند، تحلیل عاملی اکتشافی در مورد کلیه عوامل مکنون اجرا شد. مدل ارزیابی شده در این پژوهش شامل ۴ متغیر مکنون: ۱. عوامل زمینه ای ۲. عوامل شخصی ۳. عوامل محیطی و ۴. آرزوهای تحصیلی می باشد. در پژوهش حسنی و همکاران (۱۳۹۳) با عنوان «مدل سازی ساختاری تاثیر آرزوهای تحصیلی بر نابرابری آموزشی در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع پیش دانشگاهی» هر کدام از متغیرهای مکنون عوامل زمینه ای (با ۱۱ شاخص)، شخصی (با ۱۲ شاخص)، عوامل محیطی (با ۱۳ شاخص) و عامل آرزوهای تحصیلی (با ۴ شاخص) که دارای بیشترین بار عاملی بودند مورد استفاده قرار گرفتند. بارهای عاملی (برآوردهای استاندارد) متغیرهای اندازه گیری برای عامل مکنون عوامل زمینه ای بین ۰/۲۰ تا ۰/۷۷، برای عامل مکنون شخصی بین ۰/۲۰ تا ۰/۶۲، برای عامل مکنون محیطی بین ۰/۴۶ تا ۰/۶۲ و نهایتاً برای عامل مکنون آرزوهای تحصیلی بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۶ بدست آمد. بار عاملی همه نشانگرهای متغیرهای مکنون در سطح ۰/۰۱ معنی دار بود و این امر نشان دهنده روایی همگرایی نشانگرها می باشد و مدل اندازه گیری عوامل مکنون از برازندگی و روایی سازه خوبی برخوردار است. با توجه به تحلیل صورت گرفته پایایی متغیرهای پرسشنامه پژوهش به صورت زیر گزارش شد: عوامل زمینه ای با ضریب پایایی ۰/۷۹، عوامل شخصی با ۰/۸۲، عوامل محیطی با ۰/۷۵، درصد و آرزوهای تحصیلی با ۰/۸۹. با توجه به این که ضرایب مطرح شده بیشتر از ۰/۷ می باشد بنابراین پرسشنامه مورد استفاده



از پایایی قابل قبولی برخوردار است (حسین چاری و دهقانی زاده، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمد.

جدول ۱: شرح جلسات آموزش مثبت اندیشی

جلسه	موضوع	شرح مختصر	تکلیف
اول	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات، بیان اهداف. بحث کلی در مورد خوش بینی و مثبت اندیشی که هدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمودنی ها می باشد.	یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
دوم	بررسی عوامل موثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل موثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت خود و بحث گروهی.	یادداشت نقاط قوت خود از دید دیگران.
سوم	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیر منطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت های تکمیلی.	جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیر منطقی و منفی.
چهارم	آموزش مثبت نگری	آموزش مثبت نگری و کشف ویژگی های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت های تکمیلی.	ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر.
پنجم	افزایش خودگویی مثبت	درباره خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت درباره آنها در گروه.	تا جلسه ی آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خود را شناسایی کنید و سه فکرمثبت متضاد را برای آن بنویسید.
ششم	بازخورد های مثبت	با توجه به فعالیت های انجام شده در جلسه پنجم در این جلسه بازخوردهای مثبت به افراد داده میشود 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.	توانایی هایی که در طول هفته به آن دست می یابند به لیست خود اضافه کنند.
هفتم	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	جمع آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد

شماره ۳۲،

دوره سیزدهم،

سال ششم،

زمستان ۱۴۰۲

صص ۱-۱۱



استفاده کرده اند و ارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه با ارزش خود به آن دست یافته اند
ترین و معتبر ترین آنها قابل اتکا هستند.
با ذکر دلیل.

هشتم جمع بندی بیان بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها از دانشجویان و تعیین زمان اجرای پس
احساسات تمرین توانایی اعتماد به توانمندی های خود. آزمون، تقدیر و تشکر از
اعضاء.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار spss22 در دو بخش
توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته ها

در این بخش نیز با استفاده از شاخص های مرکزی، پراکندگی و نمودار متغیرهای پژوهش مورد توصیف قرار
می گیرد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک
گروه ها (n=۳۰)

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر
SD	M	SD	M		
۴/۳۰	۴۵/۷۳	۵/۹۴	۲۳/۸۰	آزمایش	سرزندگی تحصیلی
۴/۲۰	۲۵/۵۳	۳/۳۵	۲۴/۱۳	گواه	
۸/۲۶	۷۴/۷۳	9/88	47/80	آزمایش	سرزندگی تحصیلی
۱۱/۹۸	۵۰/۴۰	۸/۷۷	۴۶/۲۶	گواه	

اطلاعات توصیفی میزان سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس
آزمون در گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است. همچنان که ملاحظه می شود میانگین گروه آزمایش در
مرحله پس آزمون، نسبت به پیش آزمون بهبودی نشان می دهد.

جدول ۳. نتایج آزمون کواریانس برای تعیین تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان

متغیر	شاخص آماری	SS	Df	MS	F	معنی داری	اندازه اثر
سرزندگی تحصیلی	پیش آزمون	۴۸/۸۷	۱	۴۸/۸۷	۳/۸۱	۰/۰۶۲	۰/۱۳
	گروه	۲۸۰۳/۵۱	۱	۲۸۰۳/۵۱	۱۳۸/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴



خطا	۵۰۶/۱۵	۲۵	۲۰/۲۴
کل	۴۴۱۶۵۹/۰۰	۳۰	

طبق نتایج جدول ۳ مشاهده می شود که با توجه به اینکه F محاسبه شده سرزندگی تحصیلی ($P > ۰.۰۵$)، $F_{(۲۵,۱)} = ۱۳۸/۴۷$ بوده است و با توجه به معنی داری به دست آمده ($۰/۰۰۱$) که بزرگتر از سطح معنی داری $۰/۰۵$ است. می توان به این نتیجه رسید که آموزش مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان تأثیر معناداری دارد، بنابراین این فرضیه تأیید می شود. بنابراین نتیجه گرفته می شود که استفاده از آموزش مثبت اندیشی در شرکت کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دارد.

در مورد فرضیه پژوهش ابتدا مفروضه همگنی شیب های رگرسیون توسط آزمون F مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد که می توان فرض همگنی شیب های رگرسیون را در دو گروه کنترل و آزمایش پذیرفت ($p = ۰.۳۷$ ، $df = ۱$ ، $F = ۰/۸۵$).

جدول ۴. خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر آرزوهای شغلی

منبع تغییرات	SS	df	Ms	F	sig	Eta
I همپراش	۴/۵۲	۱	۴/۵۲	۰/۳۵	۰/۵۵	۰/۰۱۴
گروه	۳۶۴۵/۶۴	۱	۳۶۴۵/۶۴	۹/۲۵	۰/۰۰۵	۰/۲۷
خطا	۹۸۵۱/۴۸	۲۵	۱۶/۲			
کل	۱۳۲۲۷۹/۰۰	۳۰				

بر اساس اطلاعات جدول ۴، با کنترل اثر پیش آزمون، اثر عامل بین گروهی، در سطح $۰/۰۵$ معنی دار است ($P < ۰.۰۵$ ، $F_{(۲۵,۱)} = ۹/۲۵$). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات پس آزمون گروه کنترل و آزمایش معنی دار می باشد. به طوری اطلاعات جدول ۳ نشان می دهد، نمرات گروه آزمایش پس از آموزش مهارت های مثبت اندیشی، بهبود داشته است. در حالی که در گروه کنترل چنین بهبودی مشاهده نمی شود. بنابراین می توان فرض صفر را در سطح $۰/۰۵$ رد کرده و با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفت "آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر آرزوهای شغلی دانش آموزان موثر است. اندازه اثر نیز نشان می دهد که حدود $۰/۲۷$ درصد از بهبود آرزوهای شغلی آزمودنی ها، توسط "آموزش مهارت های مثبت اندیشی" قابل تبیین است.

بحث و نتیجه گیری



پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش آموزان مقطع متوسطه انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث افزایش سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان شد. این نتیجه با یافته های لمبرت و همکاران (۲۰۱۹)، پورفرج و رضازاده (۱۳۹۷)، نوفرستی و همکاران (۱۳۹۴)، فرنام و مددی زاده (۱۳۹۵)، زادولی خواجه و زندیان (۱۳۹۷)، همخوانی دارد. در تمامی این مطالعات اثربخشی و سودمندی برنامه و مداخلات مثبت نگر در افزایش سرزندگی به صورت کاملاً معناداری تأیید شده است. به طور کلی یکی از متغیرهای وابسته در مداخلات مثبت نگر که اثربخشی این مداخلات بر آن بررسی می شود، سرزندگی است. یکی از مهم ترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت نگر کمک به ارتقا و افزایش میزان سرزندگی و بهزیستی افراد می باشد. بر اساس این رویکرد افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا باعث شادتر و غنی تر کردن زندگی می شود. در واقع رسیدن به بهزیستی و سرزندگی از اهداف غایی روان شناسی مثبت نگر می باشد. برنامه آموزشی مثبت نگر رویکرد نسبتاً نوین در روان شناسی مثبت نگر برای هر چه گسترده تر کردن حیطه روان شناسی معمول است. فرض اصلی در این شیوه آن است که ایجاد و تقویت احساسات و عواطف مثبت، نقاط قوت و معنا باعث ارتقاء و افزایش میزان سرزندگی در دانش آموزان می شود. بنا به اعتقاد متخصصان این رویکرد (رشید و سلیمگن، ۲۰۱۴) هیجان های مثبت و توانمندی ها دارای اصالت بوده به اندازه علائم و اختلالات واقعیت دارند. رویکرد مثبت نگر، به افراد کمک می کند تا برای احیا و تقویت شجاعت، مهربانی، سخت کوشی و هوش عاطفی و اجتماعی کوشش نمایند. این موضوع هر چند باعث کاهش و مدیریت مشکلات هیجانی در آنان می شود، اما مهم تر از آن، ایجاد و تقویت هیجان ها و جنبه های مثبت، تعهد و معنا در زندگی است که منجر به ارتقا سلامت روان در افراد می شود. در برنامه روان درمانی مثبت نگر یکی از مهم ترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان سرزندگی در دانش آموزان است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی تر می سازند و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می شود. در واقع رسیدن به سرزندگی از اهداف روان شناسی مثبت نگر می باشد. در این دیدگاه با افزایش مستقیم هیجان های مثبت، تعهد و معنا، میزان احساس انسجام افراد افزایش پیدا می کند و به افراد در رشد و کمال شخصی و ارتقا سلامت روان کمک می نماید. با این وصف هدف برنامه آموزشی مثبت نگر ارتقا سرزندگی و رضایتمندی افراد و مطابق با استعاره گابل و هاید (۲۰۰۵) رساندن و ارتقاء آنان از صفر به مثبت هشت می باشد. بنابراین آموزش مثبت نگری با توجه به تأکید آن بر نقاط قوت و پرورش آن ها و توجه آن به مفاهیمی مثبت مثل امید، قدرشناسی، بخشش، معنویت، هیجان های مثبت، توانسته است در متغیرهای پژوهش



مؤثر واقع شود. به گونه‌ای که می‌توان گفت که مداخله‌ی مثبت‌نگری موجب افزایش سرزندگی شده است. از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و چگونگی تجربه‌ی درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه‌ی افراد نشأت می‌گیرد، هر چه افراد بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنند زندگی عینی خودشان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنند و این شیوه‌ی تفکر افراد است که کیفیت زندگی را تعیین می‌کند.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث بهبود آرزوهای شغلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شد. نتایج پژوهش با یافته‌های (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۷؛ آرامی و همکاران، ۱۳۹۷؛ قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۷) همخوانی دارد. سلیگمن (۱۹۹۱)، معتقد است در آموزش مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود، عزت نفس و آرزوهای شغلی و تحصیلی بازشناسی کنند و در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند. همچنین نتایج نشان داد که افراد منفی‌نگر و بدبین با درصد احتمالی بیشتری در برابر درماندگی تسلیم می‌شوند و احتمال بروز استرس نیز در آنها بیشتر از سایرین می‌باشد. از طرف دیگر، هر گاه افراد مثبت‌نگر با مشکلات حل‌نشده روبرو می‌شوند در برابر درماندگی مقاومت کرده و تسلیم نمی‌شوند. سلیگمن همچنین به این نتیجه رسید کسانی که به استرس دچار می‌شوند نگرش‌های بدبینانه بر زندگی آنان غالب است. او همچنین به مشکلات روزمره و مصائب عظیمی که ممکن است به دلیل مرگ نزدیکان یا شکست در امور اقتصادی و عاطفی در زندگی بروز می‌کند و یا مشکلاتی که زائیده جامعه و محیط زندگی است، اشاره کرد و گفت: تمامی این موارد به بدبینی و در نتیجه استرس افراد دامن می‌زنند و باعث کاهش آرزوهای تحصیلی می‌گردند. نداشتن آرزوهای تحصیلی اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت روانی و کارکرد دانش‌آموزان دارد. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و آموزش آن به افراد در افزایش آرزوهای تحصیلی نقش کلیدی دارد و منجر به عزت نفس افراد می‌شود. هدف از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی این است که فرد دارای آرزوهای تحصیلی دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کند. آموزش مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا تجارب مثبت و خود خود را باز شنایند و آنها را در زندگی به کار بسته و بر اضطراب خود چیره شوند و زندگی خود را شخصا شکل دهند نه این که به صورت منفعل هر چه را به سرش می‌آید بپذیرند. از طریق آموزش مثبت‌اندیشی می‌توان ارتباط بین آرزوهای تحصیلی و تفکر مثبت فرد تعامل برقرار نمود. بنابراین سرمنشا مثبت‌اندیشی از باورهای انسان می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع زندگیست



که او را به سمت و سوی خوش بینی و بدبینی می برد. هر اتفاقی که در زندگی پیش می آید یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی فرد شود. در حقیقت آموزش مثبت اندیشی باعث می شود تا بسیاری از افکار منفی که به ذهن هجوم می آورند و یا همان باورهای افراد درباره خودشان به نوعی دستخوش تغییرات شود که احساس عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند.

از محدودیت های پژوهش می توان به استفاده از ابزار خودگزارشی و عدم دوره پیگیری اشاره نمود. با توجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می شود برای افزایش سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی کارگاه های آموزش مثبت اندیشی برای دانش آموزان و دانشجویان برگزار نمود و در صورت امکان آموزش مثبت اندیشی را به صورت یک برنامه منظم در مدارس و دانشگاه ها اجرا کرد.

منابع

- اصغری راد، علی اکبر و شهریاری، وحید. (۱۳۹۳). آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی معلولین. *اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی و علوم رفتاری*.
- آرامی، زهرا؛ شریفی، طیبه؛ غضنفری، احمد؛ عابدی، احمد و قاسمی پیربلوطی، محمد. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی برنامه مثبت اندیشی فردریکسون و برنامه تغییر ذهنیت دوئیک بر اضطراب امتحان دانش آموزان تیزهوش. *مجله پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۳ (۴)، ۵۰-۴۱.
- پورعبدل، سعید؛ صبحب قراملکی، ناصر و عباسی، مسلم. (۱۳۹۴). مقایسه ای اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص، *مجله ی ناتوانی های یادگیری*، ۴ (۳)، دوره ی ۴، ۳۸-۲۲.
- پورفرج، مجید و رضازاده، حلیمه. (۱۳۹۷). اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی. *مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۹ (۳۳)، ۱۱۹-۱۳۶.
- تیموری، اکرم. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش رضایت زناشویی و منبع کنترل درونی زنان متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- حسینی، محمد؛ اسدی، راضیه؛ سامری، مریم و اکبری، تقی. (۱۳۹۳). مدل سازی ساختاری تاثیر آرزوهای تحصیلی بر نابرابری آموزشی در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع پیش دانشگاهی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۳ (۴)، ۳۷-۵۰.



حیدری، محمد و شهبازی، سارا. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری و فوریت‌های پزشکی، گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، ۱۲ (۱)، ۵۶-۹۳.

دلاور، الهام. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی مدرسه، دانشگاه علامه طباطبائی.

دهقانی زاده، محمدحسین و حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. مطالعات آموزش و یادگیری، شماره ۸، صص: ۲۱-۴۸.

زادولی خواجه، لیلا و زندیان، فاطمه. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر مثبت‌اندیشی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی کتابداران کتابخانه‌های عمومی سطح شهرستان تبریز. نشریه بازیابی دانش و نظام‌های معنایی، ۱۵ (۱)، ۶۴-۴۷.

سهرابی، فرامرز و جوانبخش، عبدالرحمن. (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان. مجله دانش‌ور رفتار، شماره ۳۷.

طباطبائی، تکم سادات؛ احدی، حسن؛ بهرامی، هادی و خامسان، احمد. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر خوش‌بینی و اضطراب دانشجویان. فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، ۲۹ (۱۱)، ۹۷-۱۲۴.

فتحی، فریبرز؛ محرم زاده، مهرداد و سیدعامری، میرحسن. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین آرزوهای شغلی و جامعه‌پذیری سازمانی در میان کارکنان ادارات کل ورزش و جوانان شمال غرب ایران. مدیریت ورزشی، ۶ (۲)، ۳۰۳-۳۲۳.

فرنام، علی و مددی زاده، طاهره. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مثبت‌نگر بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱ (۱)، ۱۷-۲۹.

قدم‌پور، عزت‌اله؛ رادمهر، پروانه و یوسف‌وند، لیلا. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری به شیوه گروهی بر اضطراب امتحان دانشجویان. چهارمین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی و آموزش و پرورش، تهران.

نوفرستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۴). تاثیر برنامه آموزشی مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۱ (۱)، ۱-۱۸.



- Cabral, M. A., Schroeder, R., Armstrong, E. M., El Ayadi, A. M., Gürel, A. L., Chang, J., & Harper, C. C. (2018). Pregnancy Intentions, Contraceptive Knowledge And Educational Aspirations Among Community College Students. *Perspectives on sexual and reproductive health*, 50(4), 181-188.
- Cornell, D., Shukla, K., & Konold, T. R. (2016). Authoritative school climate and student academic engagement, grades, and aspirations in middle and high schools. *AERA Open*, 2(2), 2332858416633184.
- Curtin, N., Malley, J., & Stewart, A. J. (2016). Mentoring the next generation of faculty: Supporting academic career aspirations among doctoral students. *Research in Higher Education*, 57(6), 714-738.
- Demir, S., Demir, S. G., Bulut, H., & Hisar, F. (2014). Effect of mentoring program on ways of coping with stress and locus of control for nursing students. *Asian nursing research*, 8(4), 254-260.
- Everaert, J., & Joormann, J. (2020). Emotion regulation habits related to depression: A longitudinal investigation of stability and change in repetitive negative thinking and positive reappraisal. *Journal of Affective Disorders*, 276, 738-747.
- Khalaj, A. A. (2020). The Effect of Wisdom and Socio-Economic Status of the Family through the Mediation of Academic Self-Concept on Academic Vitality.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141-1162.
- Long, H & Pang, W. (2015). Rater effects in creativity assessment: A mixed methods investigation. *Thinking Skills and Creativity*, Volume 15, March 2015, Pages 13-25.
- Martin, A.J & Marsh, H.W.(2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs, *Oxford Review of Education*, 35:353-370.
- Martin, A.J; Ginns, P; Malmberg, L.E & Hall, J.(2013). Academic buoyancy and psychological risk: Exploring reciprocal relationship, *Learning and Individual Differences*, 27: 128-133.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2014). Positive psychotherapy: A treatment manual. *Research and Therapy*, 49(1), 855-91.
- Senobar, A., Kasir, S., TaghaviNasab, A., & Raeisi, E. (2018). The role of cognitive and metacognitive learning strategies, academic optimism and academic engagement in predicting academic vitality of nursing students. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(2), 149-155.
- Soorgi, C., Ghanifar, M. H., Asadi Yoonesi, M. R., & Ahi, Q. (2020). The effectiveness of emotional self-control on students' academic vitality and academic performance. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(3), 40-52.
- Tavan, B., Ghomi, M., Moslemi, Z., Jafaripoor, H., & Moslemi, A. (2019). The Relationship Between Sspiritual Intelligence With Academic Motivation and Academic Vitality in Students Arak Uuniversity of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, 19, 239-247.
- Widlund, A., Tuominen, H., Tapola, A., & Korhonen, J. (2020). Gendered pathways from academic performance, motivational beliefs, and school burnout to adolescents' educational and occupational aspirations. *Learning and Instruction*, 66, 101299.



The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Academic Vitality and Job Aspirations of High School Students

Marziyeh Tavakoli¹

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of positive thinking skills training on academic vitality and Job Aspirations of high school students in Tehran in 1400. The present study is a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the study included 150 high school students in Tehran who were divided into experimental ($n = 15$) and control ($n = 15$) groups by random sampling. The experimental group received positive thinking skills training for 8 sessions and the control group did not receive any training. Data collection method was based on two questionnaires of exam stress (Sarason, 1984) and academic vitality (Hosseini Chari and Dehghanizadeh, 2012). The reliability of the questionnaires was calculated using Cronbach's alpha method, the value of which was higher than 0.7 for both questionnaires. Content validity was also used to test the validity of the questionnaire, for which the questionnaires were approved by relevant experts. Analysis of information obtained from the questionnaires was performed through SPSS software in two descriptive and inferential sections (analysis of covariance). The results of data analysis showed that teaching positive thinking skills has a significant effect on students' academic vitality. Teaching positive thinking skills also increased students' career aspirations. Thus, positivist psychology intervention methods can increase students' academic vitality and career aspirations.

Keywords: academic vitality, Job Aspirations, positive thinking skills

¹ Curriculum Planning Student, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Roudehen, Iran