



اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند

دریا بهداد(نویسنده مسئول)^۱، محمدحسن غنی فر^۲

^۱. کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، واحد بیرجند، دانشگاه ازد اسلامی، بیرجند، ایران. behdaddarya27@gmail.com

^۲ استادیار گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان است روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ می‌باشد. در پژوهش حاضر و با توجه به ماهیت آن، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس نمونه انتخابی به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شد. دانش‌آموزان گروه آزمایش تحت آموزش ۸ جلسه مثبت‌اندیشی قرار گرفتند و سپس در مرحله پس‌آزمون از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار گردآوری داده‌ها در تحقیق حاضر پرسشنامه سرزندگی تحصیلی چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱)، می‌باشد. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد دانش‌آموزانی که در گروه آزمایش شرکت کردند و مورد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، در نمرات سرزندگی تحصیلی افزایش بیشتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند؛ یعنی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند تاثیر معناداری دارد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مثبت‌اندیشی، سرزندگی تحصیلی.



مقدمه

مسائل تحصیلی، بخش عظیمی از فشارهای دوره نوجوانی را تشکیل می‌دهد. دشواری و پیچیدگی درس، جو رقابتی سنگین بین دانش‌آموزان، معلمان ضعیف و انعطاف‌ناپذیر، معیارهای نامتعارف ارزیابی و محیط سرد و غیرهمدلانه کلاس از جمله این فشارها هستند. وجود این فشارها و چالش‌ها همراه با تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی که در این دوره اتفاق می‌افتد، وضعیت دشوار را برای دانش‌آموزان به وجود می‌آورد که حتی ممکن است به شکست یا انصراف آنها از تحصیل منجر گردد (جلیلیان و همکاران، ۱۳۹۷).

از این رو، درک و چگونگی سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیلی دانش‌آموزان و عوامل مؤثر بر آن باید مورد توجه جدی پژوهشگران و متخصصان تعلیم و تربیت قرارگیرد. از جمله توانمندی‌هایی که در سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان بدان توجه شده، سازه کلیدی سرزندگی تحصیلی است (سولبرگ، هاپکین و اوموندسن، ۲۰۱۲).

مارتین و مارش^۱ (۲۰۰۴)، سرزندگی تحصیلی را به توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموز در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی تعریف کرده‌اند. سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند، اشاره دارد. در واقع سرزندگی تحصیلی راهی ساده و مفید برای درک و مفهوم‌سازی دانش‌آموزان در بافت تحصیلی است. سرزندگی تحصیلی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی است که تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه روانشناسی مثبت منعکس می‌کند (ساره، ۲۰۱۳).

دانش‌آموز با جهت‌گیری خوش‌بینانه به آینده، موقعیت‌های استرس‌زا را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از توانایی‌هایش برای گذراندن مشکلات دارد. افراد خوشبین در مواجهه با رویدادهای استرس‌آمیز از خود ثبات و اطمینان نشان می‌دهند و تمایل دارند در مورد آینده، احتمالات مثبت را در نظر بگیرند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار برای مواجهه با مشکلات استفاده نمایند. دانش‌آموزان خوش‌بین و مثبت‌اندیش بر این باورند که ناملايمات را می‌توان به شیوه‌ای موفقیت‌آمیز اداره کرد. این ویژگی سبب می‌شود که دانش‌آموزان مثبت‌نگر به خوبی بتوانند با مشکلات به شیوه مؤثر و کارآمد روبرو شوند. در نتیجه به این نظر می‌رسد که خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی نقشی مهم در سازگاری افراد با موقعیت‌های فشارزا و در نتیجه افزایش سرزندگی ایفا می‌کند (بريست و همکاران، ۲۰۰۲).

نگرش مثبت در دانش‌آموزان هنگامی که با خوش‌بینی و امیدواری همراه باشد، می‌تواند با طرد اندیشه‌های منفی، شادابی و چالاکی را در دانش‌آموزان جایگزین خمودگی و افسردگی ساخته و راه را برای زندگی سالم و سازنده آن‌ها هموار سازد. نگرش و اندیشه مثبت یعنی اجازه ورود دادن به اندیشه‌های مثبت در ذهن که هدایت‌گر رشد و پرورش هستند. یک ذهن مثبت چشم‌داشت خوشحالی و سرفرازی را دارد و ریشه و سرچشمه یک زندگی سازنده و شادمانه و در نهایت سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (کثیر و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت دانش‌آموزان به عنوان سرمایه‌های ارزشمند هر کشوری و نیز اهمیت سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان به عنوان عامل حمایتی در آن‌ها، انجام این پژوهش، ضرورت و اهمیتی دو چندان پیدا می‌کند. همچنین با توجه به مطالب ذکر شده مبنی بر اهمیت سرزندگی تحصیلی، و نیز اثربخش بودن آموزش مثبت‌اندیشی در برخی اختلالات و نقش محوری آن در سلامت روان افراد به ویژه دانش‌آموزان، پژوهش حاضر به دنبال بررسی این سوال بود که آیا آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است یا خیر؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ می‌باشد. در پژوهش حاضر و با توجه به ماهیت آن، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب خواهند شد. سپس نمونه انتخابی به صورت تصادفی به دو گروه

1. Academic Buoyancy

2. Solberg, P. A.; Hopkins, W. G.; Ommundsen

3. Martin & Marsh

4. Sarah



کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم خواهند شد. گروه آزمایش و کنترل، در شرایط یکسان، همزمان و قبل از هرگونه آموزش مثبت‌اندیشی به پرسشنامه‌ی سرزندگی تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه پاسخ خواهند داد. سپس دانش‌آموزان گروه آزمایش تحت آموزش ۸ جلسه مثبت‌اندیشی قرار خواهند گرفت و سپس در مرحله پس‌آزمون از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل خواهد آمد. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی	برقراری و ایجاد ارتباط اولیه، معارفه اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، بیان اهداف پژوهش و روش کار، گروه‌بندی و تعیین تاریخ جلسات، بیان مقررات و اصول جلسه‌ها، اهمیت رعایت نظم و همچنین فعال بودن در بحث‌ها و انجام دادن تکالیف، بیان توضیحاتی در مورد جلسات آموزشی، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی و داشتن دید مثبت، اجرای پیش‌آزمون.
دوم	آموزش شناخت نقاط قوت خویش و آگاهی از مزایای مثبت‌نگری	آموزش شناخت نقاط قوت خویش، تعیین اهداف زندگی و مسیر خواسته‌ها، بررسی راه‌هایی که فرد را در نزدیک کردن به خواسته‌ها و اهدافش یاری می‌کند، بررسی عوامل مؤثر در زندگی سالم، آگاهی از مزایای مثبت‌نگری و ایجاد باورهای مثبت. تکلیف: یادداشت نقاط قوت از نظر خود و آنچه می‌داند دیگران در مورد او می‌گویند.
سوم	آموزش مهارت خوش‌بینی	بررسی تکلیف جلسه دوم. آموزش مهارت خوش‌بینی و ارزیابی افکار خودآیند. تکلیف: یادداشت نقاط قوتی که از دیگران در مورد خود پرسیده‌اند. تهیه فهرستی از افکار خودآیند.
چهارم	آموزش داشتن دید مثبت نسبت به اطرافیان	بررسی تکلیف جلسه قبل (فرم نقاط قوت از نظر دیگران و انتقال آن‌ها از ستون‌های دوم و سوم به ستون اول). یادداشت نقاط قوت ده نفر از اعضای خانواده، اقوام، دوستان و همکاران.
پنجم	بازگو کردن دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب	یادداشت دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب و بازگو کردن آن به اعضای گروه، گوش دادن به تجربیات خوب اعضای گروه و استخراج ویژگی‌های مثبت. تکلیف: تکمیل ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب با اعضای خانواده در منزل.
ششم	بررسی نقاط قوت خاطرات	بررسی نقاط قوت خاطرات، چگونگی واکنش هنگام دریافت بازخورد از جانب دیگران، آموزش تغییر کلمات به صورت مثبت، افزایش خودگویی‌های مثبت. تکلیف: تهیه فهرستی از کلمات جایگزین خویش.
هفتم	ارائه شواهد و معیارهای معتبر	اولویت‌بندی نقاط قوت و توانمندی‌های خود و ارائه شواهد و معیارهای معتبر. تکلیف: جمع‌بندی کل ویژگی‌های مثبتی که در خود یافته‌اند و استفاده از نقاط قوت قابل‌اتکای خود در حل مسائل و مشکلات.
هشتم	جمع‌بندی نهایی	جمع‌بندی نهایی، بازخورد گرفتن از اعضا، بیان جملات مثبت توسط ایشان، اجرای پس‌آزمون، نظرسنجی.



جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ می‌باشد. در پژوهش حاضر و با توجه به ماهیت آن، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب خواهند شد. برای سنجش سرزندگی تحصیلی از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) استفاده شد که این پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با ۹ گویه با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) که چهار گویه داشت توسعه دادند. برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی ابتدا یک متخصص رشته روانشناسی و یک متخصص زبان انگلیسی متن سوال‌های مقیاس را به فارسی ترجمه کردند. بعد از ترجمه گویه‌های مقیاس مارتین و مارش، تعدادی گویه براساس فرم اصلی مقیاس بازنویسی شدند و در مورد گویه‌ها از اساتید روانشناسی تربیتی نظرخواهی شد. برای اجرای مقدماتی و رفع نقص‌ها این گویه‌ها بر روی گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر مهربیز اجرا شد و مورد بازنویسی قرار گرفت و نهایتاً ۹ گویه به مرحله نهایی رسیدند. نتایج حاصل از بررسی حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱) نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده با حذف یک گویه برابر مطلوب و ضریب بازمیابایی مورد قبول بود. همچنین دامنه همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ می‌باشد. این نتایج بیانگر این است که گویه‌ها از همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند. دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۴)، برای احراز روایی پرسشنامه سرزندگی تحصیلی از تحلیل مؤلفه اصلی با چرخش متعامد واریماکس استفاده کردند. بار عاملی گویه بین ۰/۵۰ تا ۰/۶۴ بود.

در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شد. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. قبل از انجام آزمون تحلیل کوواریانس از پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس یعنی آزمون نرمال بودن داده‌ها (کالموگروف - اسمیرنوف) و همگنی واریانس‌ها (F لوین) انجام شد.

یافته‌ها

در جدول زیر وضعیت موجود متغیر سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان نشان داده شده است.

جدول ۲. وضعیت توصیفی سرزندگی تحصیلی

متغیر	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش	۱۵	۱۹	۲۸	۲۳	۲,۷۷	۰/۲۵۴	-۰/۸۰
نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی گروه کنترل	۱۵	۲۱	۳۰	۲۴,۷۳	۲,۳۴	۰/۶۷۷	۰/۵۶۱
نمرات پس آزمون سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش	۱۵	۲۱	۴۲	۳۶,۰۶	۵,۲۴	-۱/۸۵	۴/۲۰
نمرات پس آزمون سرزندگی تحصیلی گروه کنترل	۱۵	۲۳	۲۹	۲۵,۴۰	۱/۷۲	۰/۳۴	-۰/۴۱

در بین نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش کمترین نمره، عدد ۱۹، بیشترین مقدار ۲۸، میانگین ۲۳ و انحراف معیار آن ۲/۷۷ می‌باشد. چولگی نیز معیاری از تقارن یا عدم تقارن در تابع توزیع می‌باشد. برای یک توزیع کاملاً متقارن چولگی صفر و برای یک



توزیع نامتقارن با کشیدگی به سمت مقادیر بالاتر چولگی مثبت و برای توزیع نامتقارن با کشیدگی به سمت مقادیر کوچکتر مقدار چولگی منفی است. از آنجا که مقدار چولگی برای نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش ، مقدار $0/254$ است، می توان گفت، تابع این نمرات دارای توزیع نامتقارن با کشیدگی به سمت مقادیر بالاتر است. مقدار کشیدگی برای توزیع نرمال برابر ۳ می باشد. کشیدگی مثبت یعنی قله توزیع مورد نظر از توزیع نرمال بالاتر و کشیدگی منفی نشانه پایین تر بودن قله از توزیع نرمال است. از آنجا که تابع این نمرات دارای کشیدگی منفی است، می توان گفت، قله توزیع مورد نظر از توزیع نرمال پایین تر قرار دارد.

در بین نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی گروه کنترل کمترین نمره، عدد ۲۱، بیشترین مقدار ۳۰، میانگین $24,73$ و انحراف معیار آن $2,34$ می باشد. آنجا که مقدار چولگی برای نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی گروه کنترل ، مقدار $0/677$ است، می توان گفت، تابع این نمرات دارای توزیع نامتقارن با کشیدگی به سمت مقادیر بالاتر است. از آنجا که تابع این نمرات دارای کشیدگی مثبت است، می توان گفت، قله توزیع مورد نظر از توزیع نرمال بالاتر قرار دارد.

در بین نمرات پس آزمون سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش کمترین نمره، عدد ۲۱، بیشترین مقدار 42 ، میانگین $111,46$ و انحراف معیار آن $2,79$ می باشد. آنجا که مقدار چولگی برای نمرات پس آزمون سرزندگی تحصیلی گروه آزمایش ، مقدار $1/85$ است، می توان گفت، تابع این نمرات دارای توزیع نامتقارن با کشیدگی به سمت مقادیر پایین تر است. از آنجا که تابع این نمرات دارای کشیدگی مثبت است، می توان گفت، قله توزیع مورد نظر از توزیع نرمال بالاتر قرار دارد.

در بین نمرات پس آزمون سرزندگی تحصیلی گروه کنترل کمترین نمره، عدد 23 ، بیشترین مقدار 29 ، میانگین $25,40$ و انحراف معیار آن $1,72$ می باشد. آنجا که مقدار چولگی برای نمرات پس آزمون سرزندگی تحصیلی گروه کنترل ، مقدار $0/34$ است، می توان گفت، تابع این نمرات دارای توزیع نامتقارن با کشیدگی به سمت مقادیر بالاتر است. از آنجا که تابع این نمرات دارای کشیدگی منفی است، می توان گفت، قله توزیع مورد نظر از توزیع نرمال پائین تر قرار دارد.

جدول ۲. چولگی و کشیدگی

متغیر سرزندگی تحصیلی	چولگی		کشیدگی	
	آماره	انحراف استاندارد	آماره	انحراف استاندارد
پیش آزمون سرزندگی تحصیلی	$0/176$	$0/427$	$-0/199$	$0/833$
پس آزمون سرزندگی تحصیلی	$0/225$	$0/427$	$-1/58$	$0/833$

چون مقدار چولگی و کشیدگی برای متغیرهای تحقیق در بازه $+2$ و -2 قرار دارد پس احتمالا توزیع نرمال دارند.

جدول ۳. آزمون همگنی واریانسها

سرزندگی تحصیلی	آماره لون	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
نمرات پیش آزمون سرزندگی تحصیلی	$0/902$	۱	۲۸	$0/35$
نمرات پس آزمون سرزندگی تحصیلی	$3/57$	۱	۲۸	$0/069$

از آنجا که سطح معناداری در جدول زیر بیشتر از $0/05$ می باشد، می توان گفت داده ها از توزیع نرمال پیروی می کنند.



جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه اثر گروه‌ها

منابع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجزورات	F مشاهده شده	سطح معناداری
متغیر همراه (نمرات پیش آزمون)	۷۰,۱۹۲	۱	۷۰,۱۹۲	۴,۸۳	۰/۰۳۷
اثر گروه (آزمایش و کنترل)	۱۰۲۸,۱۴۸	۱	۱۰۲۸,۱۴۸	۷۰,۸۷	۰۰
خطا	۳۹۱,۶۷	۲۷	۱۴,۵۰۶		
مجموع اصلاح شده	۲۹۱۵۰	۳۰			

همانگونه که جدول بالا نشان می‌دهد، با توجه به ($F=4/83$ و $P=0/037$)، اثر متغیر همراه معنی دار است، یعنی تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی دار است. همچنین اثر گروه با توجه به ($F=70.87$ و $P=0/00$)، معنی دار است. یعنی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است. در نتیجه فرضیه اصلی دوم تحقیق تأیید می‌شود. یعنی: آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهر بیرجند تأثیر معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر احساس تعلق به مدرسه و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان بود. بر اساس نتایج این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر احساس تعلق به مدرسه و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر داشته و باعث افزایش این دو مؤلفه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شده است.

بر اساس نتایج حاصل از آزمون‌های آماری مشخص است که برای تفاوت‌های گروهی، اندازه آزمون F معنادار است. این نتیجه به این معناست که میان گروه آزمایش و کنترل (پس از کنترل تفاوت‌های اولیه) در نمرات سرزندگی تحصیلی، تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر دانش‌آموزانی که در گروه آزمایش شرکت کردند و مورد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، در نمرات سرزندگی تحصیلی افزایش بیشتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند. نتیجه گرفته می‌شود که فرضیه مورد تأیید قرار می‌گیرد، بنابراین مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیری مثبت و معنادار دارد. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های مرتبطی مانند چراغیان (۱۳۹۴)، میرزایی فندخت (۱۳۹۳)، ینگلی ملکی (۱۳۹۳)، باران اولادی (۱۳۹۰)، بنی آدم (۱۳۹۰)، برخورداری و همکاران (۱۳۸۸)، وانگ (۲۰۱۲)، مدی (۲۰۰۶)، رشید و انجم (۲۰۰۷)، جیسر و همکاران (۲۰۱۴)، بولیر^۵ و همکاران (۲۰۱۴)، رشید^۶ (۲۰۰۸) و سلیگمن^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۵)، همسوست.

پژوهش‌گران مذکور براساس یافته‌های خود گزارش کرده‌اند که آموزش‌ها و مداخلات گروهی مانند مداخله آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر زندگی افراد به طور عام و انگیزش پیشرفت به طور خاص تأثیر مثبت بگذارد. علاوه بر آن حتی می‌تواند بر بهبود اختلالات و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، خشم، افسردگی، فشارهای روانی و ناسازگاری نیز مؤثر باشد. همچنین آنها در نتایج خود به این موضوعات نیز اشاره کرده‌اند که حتی این آموزش‌ها در دانش‌آموزان می‌توانند بر کیفیت و شرایط زندگی آنها و سرزندگی تحصیلی‌شان اثر مثبت داشته باشند و سلامت روان آنها را افزایش دهند (عظیمی‌خویی و نوابی‌نژاد، ۱۳۹۷).

5. Wong

6. Maddi

7. Rashid, T., & Anjum,

8. Jaser

9. Boulir

10. Rashid

11. Seligman



در تحلیل و تفسیر یافته های مربوط به این بخش از پژوهش در زمینه اثرات مفید آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دبیرستانی می توان اذعان کرد که احساس سرزندگی از مهم ترین نیازهای روانی دانش آموزان برای امیدواری به آینده و تلاش و کوشش است و تأثیری اساسی بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان و موفقیت‌های آنها دارد، از این رو دختران نوجوان مانند همه انسان‌ها به این احساس نیاز دارند. احساس سرزندگی تحصیلی و تعلق به مدرسه در دختران سبب دستاوردهایی مانند تعامل بیشتر با دیگران، افزایش کیفیت ارتباطات و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. سرزندگی مفهومی بسیار نزدیک با رضایت از زندگی دارد. به عبارت دیگر نوجوانی که احساس سرزندگی بیشتری نسبت به همکلاسی خود دارد، رضایت بیشتری از زندگی خود دارد. پس به نظر می‌رسد یکی از نیازهای اساسی هر نوجوانی به ویژه نوجوانان دبیرستانی، سرزندگی است که در پرتو آن، با دستیابی به اهداف زندگی خود تلاش می‌کنند و رهنمون می‌شوند.

تبیین دیگر بر مبنای نظر موسوی ونهری و ایروانی (۱۳۹۵)، اینکه سرزندگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سرمایه روانشناختی باعث افزایش توان روانی افراد برای برقراری انسجام و سازگاری در زندگی خانوادگی و تحصیلی و یافتن معنا، هدف و ارزش‌های والای دنیایی و فرا دنیایی می‌شود. به معنای دیگر سرمایه روانشناختی با افزایش سطح توانمندی روانی افراد، آنها را از لحاظ بهزیستی معنوی در موقعیت مطلوب‌تری قرار می‌دهد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سرزندگی تحصیلی باعث سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و به آنان در یافتن هدف و معنای تحصیل کمک شایانی می‌کند، لذا سرزندگی تحصیلی می‌تواند باعث بهبود عملکرد تحصیلی شود.

این نتیجه با یافته‌های صادقی، ویسکرمی، چهری (۱۳۹۵)، فردریک، بلومنفلد، پاریس (۲۰۰۴)، سلیگمن، ارنست، گیلهام، پیویچ و لینکینز (۲۰۰۹) همسویی دارد. مثبت‌اندیشی یکی از سازه‌هایی است که به عنوان شاخص توانمندی در بهزیستی مثبت افراد مورد توجه قرار گرفته است. یک از مثبت‌اندیشی به عنوان یک مانع بزرگ افسردگی و کاهش سرزندگی یاد کرده و یادآور می‌شود که مثبت‌اندیشی هم تقویت‌کننده اراده است و هم باعث تحمل‌پذیر شدن و عدم میل به گریز از یک موقعیت می‌شود. از نظر اسنایدر مثبت‌اندیشی یک هیجان انفعالی نیست که تنها در لحظات تاریک زندگی پدیدار می‌شود، بلکه فرآیندی شناختی است که افراد به وسیله آن فعالانه اهداف خود را دنبال می‌کنند. از نظر اسنایدر مثبت‌اندیشی فرآیندی است که طی آن افراد اهداف خود را تعیین، انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن راهکارها را ایجاد و در طول مسیر حفظ می‌کنند (فردریک، بلومنفلد، پاریس، ۲۰۰۴). دانش‌آموزی که این ویژگی را داشته باشد سرزندگی بالاتری نیز دارد. اگر دانش آموز در مدرسه مثبت‌اندیش باشد، و یاد گرفته باشد امید خود را در هر شرایطی حفظ کند، به آسانی دست از تلاش نکشیده و امیدوارانه به فعالیت و زندگی خود ادامه می‌دهد. نشاط و انبساط و سرزندگی نیز موجب شکوفایی استعدادها می‌شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک به زندگی امیدوار شده و برای رسیدن به اهداف خود سرسخانه تلاش می‌کند (صادقی، ویسکرمی، چهری، ۱۳۹۵). بنابراین آنچه گفته شد منطقی است که آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد.

هر چند استفاده از پرسشنامه و روش خودگزارش دهی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود اما با توجه به تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های آموزش مثبت‌اندیشی مناسب در خصوص مثبت‌اندیشی طراحی و در مدارس متوسطه اجرا گردد.

منابع

- ابراهیمی بخت؛ حبیب اله. یاراحمدی؛ یحیی. اسدزاده؛ حسن. احمدیان، حمزه (۱۳۹۷). برنامه آموزشی سرزندگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان. (۲). ۱۶۳-۱۸۲
- اکبری بورنگ، محمد. رحیمی بورنگ، حسن (۱۳۹۵). تبیین سرزندگی و انگیزش تحصیلی دانشجویان بر اساس ادراک آنان از محیط یادگیری در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. آموزش در علوم پزشکی. ۱۶(۱). ۲۳۱-۲۲۲
- امیدی کرکانی، مهسا. عصاره، علیرضا (۱۳۹۶). مدل‌یابی تاثیر سبک‌های هویت بر احساس تعلق به مدرسه با میانجی‌گری خودپنداره تحصیلی در دانش‌آموزان دختر. فصلنامه خانواده و پژوهش. ۳۷(۲). ۱۱-۳۴

نشتمین کنفرانس ملی علوم انسانی و آموزش و پرورش با محوریت توسعه پایدار

6th National Conference on
Humanities and Education With a focus on sustainable development
www.mpconf.ir



- جلیلیان، سهیلا. عظیم پور، احسان. قلی زاده، نعمت الله (۱۳۹۷). پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی و سرسختی روانشناختی دانش آموزان متوسطه. فصلنامه مطالعات آموزشی و دانشگاهی. ۷(۱۸). ۱۱-۳۴
- سیادتیان، سیدحسین. عطایی، مریم. قمرانی، امیر (۱۳۹۵). بررسی مقایسه‌ای سرزندگی در دانش آموزان با و بدون نقص شنوایی. تعلیم و تربیت استثنایی. ۴(۱۲۶). ۱۱-۳۴
- فرهادی، علی. قدم پور، عزت‌اله. خلیلی گشنیگانی، زهرا (۱۳۹۵). پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس درگیری شناختی، انگیزشی و رفتاری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. دوماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۹(۴). ۲۶۰-۲۶۵
- قدم پور، عزت الله. بیرانوند، کبری (۱۳۹۶). اثر آموزش معنادرمانی بر شادکامی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی. ۱۹(۴). ۱۱-۳۴
- میرزابیگی، احمد. بختیارپور، سعید. افتخار صغادی، زهرا. مکوندی، بهنام. پاشا، رضا (۱۳۹۷). مقایسه سرزندگی تحصیلی، احساس تعلق به مدرسه، انگیزه پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان دختر و پسر مدارس متوسطه دوم شهر ایلام. پژوهش در نظام‌های آموزشی. ۳(۲). ۳۴-۴۵

- Martin AJ, Marsh, HW. (2011). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*; 43(3): 267-282.
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46 (1): 53-83.
- Martin, A.J. (2014). Academic buoyancy and academic outcomes: towards a further understanding deficit/hyperactivity disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 86-107.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Solberg, P. A.; Hopkins, W. G.; Ommundsen, Y. & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 407-417.