

## تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پسر اهواز

عماد دورقی<sup>۱</sup> و ساسان باوی<sup>۲</sup> (نویسنده مسئول)

<sup>۱</sup>دانشجوی ارشد روانشناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران  
<sup>۲</sup>استادیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز بود. این پژوهش از نوع آزمایشی میدانی، و طرح پژوهش، پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز است. که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای ابتدا از چهار ناحیه آموزش و پرورش، دو ناحیه به طور تصادفی ساده انتخاب و از هر ناحیه به صورت تصادفی ساده چهار مدرسه انتخاب گردید. در مجموع هشت مدرسه و به تعداد ۳۰۰ دانش‌آموز پایه نهم پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی توزیع گردید. در نهایت، ۴۰ نفر از آنان که در پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی پایین‌تر از ۴۵ و خودکارآمدی تحصیلی پایین‌تر از ۵۳ را کسب نمودند به عنوان نمونه پژوهش حاضر در نظر گرفته شده‌اند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) و پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی تحصیلی زاجاکوا و همکاران (۲۰۰۵) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) و تحلیل کوواریانس یک متغیری (انکوا) بررسی شدند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به طور معنی‌داری باعث بهبود بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شده است. پیشنهاد می‌گردد متولیان امر آموزش و پرورش، مشاوران تحصیلی و روان‌درمان‌گران از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در جهت ارتقاء بهداشت روان و سلامت روان دانش‌آموزان استفاده نمایند.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، بهزیستی روانشناختی، خودکارآمدی تحصیلی

## ۱- مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. بر این اساس، کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد خود را صرف آموزش و پرورش می‌کنند. اما، بعضی از عوامل وجود دارند که موجب هدر رفتن بخشی از این سرمایه گذاری‌ها می‌شود (نیکولا و دیگران؛ ۲۰۱۸). در بررسی علل این پدیده، تحقیقات نشان داده که برای شناخت این مشکل، علاوه بر عوامل آموزشی و مدیریتی و ساختاری باید به بُعد روانی اجتماعی دانش آموزان از جمله نیازها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها، تمایلات و استعدادها خاص آنها نیز توجه گردد که می‌تواند در جریان یادگیری، هم نقش علت و هم نقش معلول را ایفا کند. در نتیجه، مفهومی که دانش آموزان از توانایی‌های خود در پیشرفت‌ها و جریان کوشش‌های خود دارند خودکارآمدی تحصیلی<sup>۱</sup> است (یازیزی و دیگران؛ ۲۰۱۵). خودکارآمدی طبق نظر بندورا<sup>۲</sup> (۱۹۸۲)، به باورها یا قضاوت‌های افراد به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها اشاره دارد. خودکارآمدی در جنبه‌های گوناگون زندگی تاثیر بسزایی دارد. در محیط تحصیلی، خودکارآمدی نشان دهنده باورهای دانش آموزان درباره توانایی انجام تکالیف درسی محوله است. در واقع، افراد دارای خودکارآمدی بالا از نقاط قوت و ضعف خود مطلع اند، اهداف واقع بینانه انتخاب می‌کنند، و از خود انتظارات معقولی دارند (لینچ و دیگران؛ ۲۰۱۵). همچنین، افراد دارای خودکارآمدی بالا بسیار جراتمند، اجتماعی و عزت نفس بالایی دارند و کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند. بعلاوه، با توجه به اینکه نوجوانی، مرحله ای مهم و حیاتی در رشد شخصیت است، بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی دانش آموز در طول این دوره از زندگی رخ می‌دهد. داشتن معنا و هدف در زندگی می‌تواند در حل بحران هویتی و سلامت روان نوجوان کمک نماید (برسی و همکاران؛ ۲۰۱۲). همچنین، معنای زندگی<sup>۳</sup> به ایجاد احساس نظم و انسجام در زندگی وجودی و تلاش به سوی هدفمندی در زندگی اشاره دارد. افزایش معنا در زندگی نه تنها به نوجوانان کمک می‌کند تا بر شرایط دشوار غلبه کنند، بلکه رضایت شخصی، خودکفایی، رضایت از زندگی، خوش بینی، شادی، اعتماد به نفس، عزت نفس و عاطفه مثبت آنان را نیز افزایش می‌دهد (کلیم تارز و پسارا؛ ۲۰۱۲).

در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی ملهم از روان‌شناسی مثبت نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان شناختی، تلقی و آن را در قالب اصطلاح "بهزیستی روان شناختی" مفهوم سازی کرده اند. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی‌دانند، بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت، از مشخصه‌های فرد سالم است (ولی زاده و حیدری، ۲۰۱۸). شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهند حوادث نامطبوع زندگی قادرند بهزیستی روان شناختی را تحت تاثیر قرار دهند و مختل کنند و به ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، کاهش امید به زندگی منجر شوند (قنواتی نژاد، ۲۰۱۹). همچنین، خودکارآمدی تحصیلی<sup>۴</sup> یکی از مهمترین عوامل بر عملکرد تحصیلی می‌باشد. خودکارآمدی تحصیلی بیشتر بر باور فرد نسبت به خودش نسبت به توانایی‌ها و مهارت‌هایش در بحث یادگیری و نیز باور به توانایی خودش نسبت به انجام تکالیف کلاسی شان و امتحانات می‌باشد. باورهای خودکارآمدی همانطور که اشاره شد اگر بالا باشد می‌تواند منجر به افزایش تلاش و هدفمندتر شدن فرد باشد و این با پشتکار بالا میسر می‌شود زیرا یادگیرندگان به جای انداختن تقصیر شکستشان بر

1Nicola et al  
2Academic Self-Efficacy

3Yazici et al

4Bandura

5Lynch et al

6Brassai et al

7Meaning Of Life

8Leftaras & Psarra

9Academic Self-Efficacy

بقیه آن را به تلاش خودشان نسبت می‌دهند و تلاش می‌کنند با تلاش بیشتر این مسیر را برای خودشان هموار کنند. بنابراین خودکارآمدی می‌تواند باعث افزایش سطح تحصیلات آکادمیک فرد بشود زیرا آنها به جای اینکه شکست در حوزه تحصیل و آموزش را به گردن شرایط یا استاد ببانند به گردن خودشان می‌اندازند و با تلاش سعی بر جبران برمی‌آیند (مالکوچ و کسن موتلو، ۲۰۱۸).

سال‌های اخیر و در پی موج تازه‌ای که در روانشناسی پدید آمده، روانشناسی مثبت‌گرا به صورت نوینی مطرح شده است. مثبت‌اندیشی تنها در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد در جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. این مهارت شامل مبارزه با افکار منفی، تغییر دادن تصاویر ذهنی، تقویت حرمت خود، ابراز وجود، تحقق بخشیدن به توان‌های بالقوه و رفتاری مثبت زیستن است. با توجه به موارد مطرح شده و مساله مهم بهداشت روان دانش‌آموزان ضرورت انجام چنین موضوعی احساس می‌شود.

مهارت‌های مثبت‌اندیشی، آموزش برخی مهارت‌های شناختی را در بر می‌گیرد که در برخی منابع به عنوان زیرمجموعه مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی از آن‌ها نام برده می‌شود. دیدگاه مثبت‌نگر، دیدگاهی است که با توجه بیشتر به محرک‌های مثبت و تمرکز کمتر به نقاط منفی باعث ایجاد احساس خوب، برقرارکردن روابط ارزشمند با دیگران، گرفتن تصمیمات منطقی، مقاومت در رویارویی با مشکلات، حل چالش‌های زندگی، مقاومت بیشتر فرد، اولویت بندی کارها و کاهش مشکلات رفتاری نوجوانان می‌گردد (تتزنر و همکاران، ۲۰۱۸). مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجانات و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. از این رو، پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، اصل و پایه رویکرد پیشگیری تأکید و الزام بر ساختن توانمندی‌ها و نه صرفاً اصلاح ضعفهاست. بنابراین، ارتقاء و توسعه توانمندی‌های انسان، می‌تواند محافظتی مطمئن در برابر بیماری‌های روانی باشد. که از جمله این توانمندی‌ها می‌توان به شهامت داشتن، خوشبین بودن، رشد کیفیت مهارت ارتباط بین فردی، داشتن اخلاق حرفه‌ای در کار، امیدواری و راستگویی اشاره نمود. افراد شاد احساس امنیت بیشتری در خود احساس می‌کنند، بعلاوه، سهل‌تر تصمیم می‌گیرند، مشارکت فعال دارند و حس رضایت بیشتر از زندگی دارند. علی‌داداشی و دیگران (۲۰۲۲) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر امید به زندگی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش امید به زندگی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان شده است. نتایج پژوهش حسینی اردکانی (۲۰۱۹) با عنوان اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی بر دانشجویان ساکن خوابگاه نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت‌نگر، انگیزش پیشرفت دانشجویان ساکن خوابگاه را بهبود بخشیده است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت‌نگر میزان خودکارآمدی دانشجویان ساکن خوابگاه را نیز افزایش داده است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش روانشناسی مثبت‌نگر روشی موثر به منظور افزایش انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در دانشجویان ساکن خوابگاه است. غضبان‌زاده و دیگران (۲۰۱۸) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر گروهی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران شده است. گشویند و دیگران (۲۰۲۰) به مقایسه درمان شناختی رفتاری سنتی و شناختی رفتاری مثبت‌نگر پرداختند. در این پژوهش کیفی، ۸ جلسه درمان سنتی شناختی رفتاری و ۸ جلسه درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر اجرا شد. در این پژوهش، درمان مثبت‌نگر بر لحظات بهتر تمرکز می‌کرد (لحظات استثناء در مواجهه با مشکل در مقابل خود مشکل). ۱۲ نفر در این پژوهش مشارکت کردند و علاوه بر مصاحبه، جلسات ۴ مشارکت‌کننده نیز از نزدیک دنبال شد. تحلیل کیفی نشان داد بر خلاف بدبینی اولیه، مراجعان درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر را ترجیح دادند و نمودار یادگیری آن‌ها شیب بیشتری داشت. محبوبیت درمان مثبت‌نگر به ۴ مؤلفه نسبت داده شد: احساس خوب و حس قدرت

1Malkoç &amp; Kesen Mutlu

2Fetzner et al

3Geschwind et al

داشتن، منفعت بردن از اثرات افزایشی حلزونی شکل احساسات مثبت، یادگرفتن این موضوع که قدر قدم‌های کوچک را بدانند و کشف دوباره مثبت‌اندیشی به عنوان یک نقطه قوت فردی. پژوهش تئودورزاک و دیگران<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) نشان داد که مداخلات روانشناسی مثبت نگر از جمله درمان بهزیستی روانشناختی باعث افزایش امیدواری و بهزیستی در نوجوانان شده است. تقوایی نیا و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که مداخله مبتنی بر آموزش مثبت بر بهبودی بهزیستی ذهنی و مولفه‌های آن شامل عاطفه مثبت و منفی و رضایت از زندگی موثر بوده است. شقاقی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که مداخلات روانشناسی مثبت باعث بهبودی بهزیستی روانشناختی شده است. گشویند و دیگران (۲۰۱۹) به مقایسه اثر درمان شناختی رفتاری و درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر بر نشانه‌های افسردگی، عاطفه مثبت و شاخص‌های مثبت سلامت روان پرداختند. ۴۹ آزمودنی دارای تشخیص اختلال افسردگی عمده در این پژوهش شرکت کردند. نتایج نشان دادند که با گذشت درمان، نشانه‌های افسردگی در گروه درمان آمیخته شناختی رفتاری مثبت‌نگر بهبود بیشتری داشتند. همچنین، بهبود پیامدهای ثانوی افسردگی، فرقی در دو گروه درمان نداشت. اما تغییرات بالینی افسردگی، عاطفه منفی و خوشحالی در گروه درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر مشهودتر بود. ضریب اثر درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر، بزرگ بود و عاطفه مثبت، خوش بینی، شادکامی ذهنی و سلامت روان بیماران، بعد از درمان به سطح افراد عادی رسید. وایت و دیگران<sup>۴</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که مداخلات روانشناسی مثبت گرا باعث بهبودی بهزیستی روانشناختی، بهزیستی ذهنی و کاهش افسردگی و اضطراب شده است همچنین، برخورداری و دیگران (۲۰۰۸) نشان دادند که تعلیم مهارت مثبت نگری باعث ارتقاء بهزیستی روانشناختی، تاب آوری بیشتر و شادکامی شده است. بنابراین، با توجه به موارد مطرح شده به نظر می‌آید آموزش مهارت‌هایی همچون مهارت مثبت‌اندیشی می‌تواند در توانمندسازی دانش آموزان و زندگی امیدوارانه گام مهمی بردارد. از این رو، هدف پژوهش حاضر، ارتقاء بهداشت روان و توانمندی‌های دانش آموزان است که در جهت بهبود خودکارآمدی تحصیلی بهزیستی روانشناختی پژوهش صورت می‌گیرد. با توجه به اینکه پژوهش بر متغیرهای معنای زندگی کم صورت گرفته است از این جهت، پژوهش حاضر در نوع خود جدید و بکر به شمار می‌رود. در زمینه، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای دانش آموزان و بررسی تاثیر این آموزش بر بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی آنان، پژوهشی کامل و جامع صورت نگرفته است. همچنین، نتایج این پژوهش می‌تواند جهت موسسات آموزشی و مراکز مشاوره تحصیلی مفید باشد. بعلاوه، وزارت آموزش و پرورش می‌تواند در سیاست‌گذاری‌های کلان و آموزش‌های خود چنین مهارتی را به دانش آموزان آموزش دهند.

## ۲- روش

پژوهش حاضر، به دلیل انتخاب تصادفی شرکت‌کنندگان، یک مطالعه آزمایشی میدانی است. و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است.

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل هستند. به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای ابتدا از چهار ناحیه آموزش و پرورش، دو ناحیه به طور تصادفی ساده انتخاب و از هر ناحیه به صورت تصادفی ساده چهار مدرسه انتخاب گردید. در مجموع هشت مدرسه و به تعداد ۳۰۰ دانش آموز پسر پایه نهم که داوطلب شرکت در پژوهش بودند؛ پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی توزیع گردید. در نهایت، ۴۰ نفر از آنان که در پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی پایین‌تر از ۴۵ و خودکارآمدی تحصیلی پایین‌تر از ۵۳ را کسب نمودند به عنوان نمونه پژوهش حاضر در نظر گرفته شده‌اند. سپس، به صورت تصادفی ساده به دو گروه ۲۰ نفره (گروه آزمایشی و گروه گواه) تقسیم و گمارده شدند. نمونه‌های پژوهش در صورت وجود اختلالات روانی همزمان،

1Teodorczuk et al

2Taghvaeinia et al

3Shaghghi et al

4White et al



	خوشبینی و مثبت اندیشی		
دوم	بررسی عوامل مؤثر در سالم زیستن	بررسی عوامل مؤثر سالم زیستن (احترام به خود، عزت نفس) و بحث گروهی.	یادداشت نقاط قوت خود از دید دیگران.
سوم	بازسازی شناخت	بازسازی شناخت به صورت جایگزین کردن فکر منطقی به جای فکر غیرمنطقی، تحویل فعالیت‌های تکمیلی.	جایگزین کردن فکر منطقی و مثبت به جای فکر منفی و غیرمنطقی
چهارم	تعلیم مثبت اندیشی	تعلیم مثبت اندیشی و شناخت ویژگی‌های مثبت، مباحثه گروهی و تحویل فعالیت‌های تکمیلی.	یادداشت تجربه مثبت خود در هفته اخیر.
پنجم	خودگویی مثبت	تمرکز بر قوت‌های خود و شناخت قوت دیگران، اشاره به حداقل پنج ویژگی مثبت	شناخت سه فکر منفی و نوشتن سه فکر مثبت متضاد آن
ششم	فیدبک‌های مثبت	ارایه فیدبک‌ها مثبت به فرد و شناخت نکات مثبت همدیگر	یادداشت توانایی‌های بدست آمده
هفتم	اهمیت قوت‌ها	بیان نکات و ارائه ادله‌هایی در تایید آنها	استحصاء هر ویژگی مثبتی درباره خود با ذکر دلیل.
هشتم	جمع بندی	اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخورد از دانش آموزان و تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود	تعیین زمان اجرای پس آزمون، تقدیر و تشکر

برای تحلیل داده‌ها در این پژوهش، از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) به وسیله نرم افزار کامپیوتری SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. و سطح معنی داری در این پژوهش،  $\alpha = 0/05$  در نظر گرفته می‌شود.

### ۳- یافته‌ها

#### ۳-۱- یافته‌های توصیفی

توصیف وضعیت متغیرهای پژوهش (بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی) به تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرداخته در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. آمار توصیفی متغیرهای وابسته گروه‌های دوگانه در مراحل دوگانه اندازه‌گیری

متغیر	مرحله اندازه‌گیری	گروه آزمایشی ۱		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی روانشناختی	پیش‌آزمون	۴۶/۸۵	۵/۶۸	۴۳/۶۷	۶/۱۸
	پس‌آزمون	۷۹/۶۸	۳/۴۱	۴۲/۹۰	۶/۷۹
خودکارآمدی تحصیلی	پیش‌آزمون	۵۲/۶۴	۴/۶۵	۵۳/۸۷	۴/۱۶
	پس‌آزمون	۱۱۲/۱۴	۲/۱۸	۵۲/۴۸	۴/۸۶

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود در مورد بهزیستی روانشناختی، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۴۶/۸۵ ( $5 \pm 68$ ) و در گروه گواه ۴۳/۶۷ ( $6 \pm 18$ ) می‌باشد؛ ولی در مرحله پس‌آزمون، میانگین و انحراف معیار بهزیستی روانشناختی گروه آزمایش ۷۹/۰۸ ( $3 \pm 41$ ) و در گروه گواه ۴۲/۹۰ ( $6 \pm 79$ ) به دست آمد. در مورد خودکارآمدی تحصیلی، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۵۲/۶۴ ( $4 \pm 65$ ) و در گروه گواه ۵۳/۸۷ ( $4 \pm 16$ ) می‌باشد؛ ولی در مرحله پس‌آزمون، میانگین و انحراف معیار خودکارآمدی تحصیلی گروه آزمایش ۱۱۲/۱۴ ( $2 \pm 18$ ) و در گروه گواه ۵۲/۴۸ ( $4 \pm 86$ ) به دست آمد.

#### ۳-۲- پیش فرض‌های تحلیل کواریانس

جدول ۳. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	مرحله اندازه‌گیری	گروه آزمایش ۱	گروه گواه
-------	-------------------	---------------	-----------

P	آماره K-S	P	آماره K-S		
۰/۰۰۸	۰/۲۰	۰/۲۴	۰/۱۸	پیش‌آزمون	بهزیستی روانشناختی
۰/۱۲	۰/۱۵	۰/۱۷	۰/۱۲	پس‌آزمون	
۰/۱۸	۰/۱۶	۰/۲۲	۰/۱۹	پیش‌آزمون	خودکارآمدی تحصیلی
۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۱۷	۰/۱۵	پس‌آزمون	

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات گروه‌ها در متغیرهای بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی تأیید می‌گردد. براین اساس پیش‌فرض اول از مفروضه‌های زیر بنایی تحلیل کوواریانس رعایت شده است.

#### جدول ۴. نتایج آزمون باکس برای پیش‌فرض همسانی کوواریانس‌ها در گروه‌های آزمایش و گواه

آزمون Box's M	
۲۲/۸۱	آماره Box's M
۰/۸۰	F
۲۰	df1
۳۴۶/۳۹	df2
۰/۷۸	P

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون ام. باکس بیانگر همسانی کوواریانس‌ها در گروه‌های آزمایش و گواه بود (Box=۲۲/۸۱، F=۰/۸۰، P=۰/۷۸).

#### جدول ۵. نتایج آزمون لوین برای پیش‌فرض همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش گروه‌های آزمایش و گواه در جامعه

متغیر	F	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p
بهزیستی روانشناختی	۱/۸۱	۱	۳۸	۰/۱۸۴
خودکارآمدی تحصیلی	۱/۶۵	۱	۳۸	۰/۲۹۵

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، آزمون لوین در مورد متغیرهای بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی معنادار نیست. بنابراین، می‌توان اظهار داشت که پیش‌فرض تساوی یا همگنی واریانس‌های نمره متغیرها پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه تأیید گردید. بر این اساس با توجه به نتایج جدول ۴ و ۵ پیش‌فرض دوم از مفروضه‌های زیر بنایی تحلیل کوواریانس نیز رعایت شده است.

#### جدول ۶. نتایج آزمون کرویت بارتلت و KMO

نتایج آزمون کرویت			آزمون کمو (KMO)
P	df <sub>2</sub>	X <sup>2</sup>	کفایت نمونه
۰/۰۴۱	۱۰	۱۹/۴۳	۰/۸۱

یافته‌های جدول ۶ نشان می‌دهد که شاخص KMO برابر با ۰/۸۱ می‌باشد (KMO=۰/۸۱) و مقدار مجذور کای محاسبه شده برای آزمون کرویت بارتلت ۱۹/۴۳ به دست آمد که در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنادار می‌باشند. بنابراین می‌توان اظهار داشت که بین متغیرهای همپراش هم‌خطی چندگانه وجود ندارد و همبستگی همپراش‌ها با یکدیگر در حد متعارف می‌باشد. براین اساس پیش‌فرض پنجم از مفروضه‌های زیر بنایی تحلیل کوواریانس نیز رعایت شده است.

#### جدول ۷. نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای پژوهش گروه‌ها در جامعه

شاخص‌های آماری	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح معنی
تعامل	مجذورات	آزادی	مجذورات		داری
	۵۳/۱۲	۱	۵۳/۱۲	۱/۲۸	۰/۱۸



گروه × پیش آزمون خودکارآمدی تحصیلی	۲۱/۹۳	۱	۲۱/۹۳	۱/۴۲	۰/۱۰
------------------------------------	-------	---	-------	------	------

بر اساس جدول ۷، نتایج F تعامل گروه × پیش آزمون بهزیستی روانشناختی نشان می‌دهد میان پیش آزمون و پس آزمون بهزیستی روانشناختی در گروه‌های آزمایشی و گواه معنی دار نمی‌باشد ( $F = ۱/۲۸$  و  $p > ۰/۰۵$ ). و نتایج F تعامل گروه × پیش آزمون خودکارآمدی تحصیلی نشان می‌دهد میان پیش آزمون و پس آزمون خودکارآمدی تحصیلی در گروه‌های آزمایشی و گواه معنی دار نمی‌باشد ( $F = ۱/۴۲$  و  $p > ۰/۰۵$ ). بنابراین، تعامل شیب‌های رگرسیون متغیرهای، بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی با گروه‌ها معنی دار نمی‌باشند و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

### ۳-۳- آزمون فرضیه‌های پژوهش

۱- آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز موثر است. برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و گواه بر اساس نمره‌های پس‌آزمون‌ها، بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها، جهت تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی، ابتدا یک تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی داده‌ها انجام گرفت، سپس فرضیه‌های پژوهش آزمون شدند.

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین پس‌آزمون متغیرهای پژوهش گروه‌های آزمایش و

#### گواه با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	P	اندازه اثر	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۱/۷۹	۸	۷۲	۱۷/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۷	۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۸۹	۸	۷۰	۳۰/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱
آزمون اثر هتلینگ	۲/۵۴	۸	۶۸	۲۴/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۳۹	۴	۳۶	۵۰/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱

همانطوری که در جدول ۸ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین گروه‌های دوگانه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P < ۰/۰۵$ ). بدین معنی که با کنترل پیش‌آزمون، بین پس‌آزمون گروه‌ها تفاوت وجود دارد که نشان از اثربخشی مداخله‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته دارد. بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد.

برای پی‌بردن به این نکته که از لحاظ بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی بین دو گروه تفاوت وجود دارد، از تحلیل کوواریانس تک متغیری تفاوت بین گروه‌ها در متغیرهای وابسته استفاده شد

۲- آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز موثر است.

۳- آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز موثر است.

جدول ۹. تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا روی پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و

#### گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	P	Eta (اندازه اثر)	توان آماری
بهزیستی روانشناختی	۴۲۹/۸۱	۱	۴۲۹/۸۱	۲۱/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۸۱	۱
خودکارآمدی تحصیلی	۶۲۱/۱۳	۱	۶۲۱/۱۳	۱۸/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱

همان طوری که در جدول ۹ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ تمامی متغیرهای پژوهش (بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P < ۰/۰۵$ ). با بررسی میانگین‌های پس آزمون هر دو گروه در متغیر بهزیستی روانشناختی، تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی در گروه



آزمایش معنی دار است. بنابراین، فرضیه ۲ تایید می‌گردد. در نهایت، با کنترل پیش‌آزمون بین‌گروه آزمایش و گواه از لحاظ خودکارآمدی تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F= 18/09$ ،  $P= 0/001$ ). و با بررسی میانگین‌های پس‌آزمون هر دو گروه در متغیر خودکارآمدی تحصیلی، تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی تحصیلی در گروه آزمایش معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه ۲ تایید می‌گردد.

#### ۴- بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز موثر است. براساس نتایج بین‌میزان اثربخشی گروه آزمایش و گروه گواه حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی) تفاوت معنی‌داری مشاهده شده است. و می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر متغیرهای پژوهش به طور معنی‌داری موثر است. بنابراین، این یافته به‌طور کلی با بخشی از نتایج پژوهش‌های علی‌داداشی و همکاران (۲۰۲۲)؛ نهبانی و باوی (۲۰۲۲)؛ حسینی اردکانی (۲۰۱۹)؛ زلفخانی و دبیری (۲۰۱۸)؛ غضبان زاده و همکاران (۲۰۱۸)؛ تنودورزاک و همکاران (۲۰۱۹)؛ تقوایی نیا و همکاران (۲۰۱۹)؛ شقاقی و همکاران (۲۰۱۹)؛ گشویند و همکاران (۲۰۱۹)؛ وایت و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی و هماهنگی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به اینکه دانش‌آموزان، معمولاً تحت فشارهای گوناگون اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، فیزیکی و روانی هستند. به مرور زمان دچار افت روانی و فیزیکی زیادی می‌شوند. و این امر، سبب دچار شدن دانش‌آموزان به انواع بیماری‌های روانی و جسمی می‌شود. از جمله این اختلالات می‌توان به کاهش بهزیستی روانشناختی یا به عبارت دیگر، بهداشت روان و ایجاد حس ناامیدی و کاهش تاب و توان تحمل این همه بار روانی که بر دوش می‌کشند. پژوهش‌های زیادی ثابت کردند که آموزش مهارت‌هایی همچون مثبت‌نگری یا نگاه مثبت داشتن به رویدادهای زندگی می‌تواند تاثیر شگرفی در التیام و درمان اختلالات روانی این گونه خانواده‌ها و دانش‌آموزان شود. به عبارت دیگر، مثبت‌اندیشی یک رویکرد ذهنی و عاطفی است که بر درخشندگی زندگی تمرکز دارد. کسی که مثبت می‌اندیشد، شادی، سلامتی و موفقیت را پیش‌بینی می‌کند و معتقد است که می‌تواند بر هر مانع و دشواری غلبه کند. بنابراین انسان‌های مثبت‌اندیش اغلب افراد شادی هستند که سعی می‌کنند در هر موقعیتی احساسات مثبت خود را حفظ کنند و هنگام وقوع شرایط سخت با آرامش به دنبال پیدا کردن راه حل‌ها باشند. امروزه بسیاری از افراد نسبت به این ذهنیت علاقه‌مند شده‌اند و در تلاش‌اند تا آن را به بهترین شکل ممکن فرا بگیرند. مثبت‌اندیشی در اصل یکی از مهارت‌ها و ابزارهای لازم برای رسیدن به موفقیت است. در پژوهش حاضر ثابت شد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای این دانش‌آموزان می‌تواند باعث افزایش بهداشت روان یا بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی شود. یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز موثر است. تفاوت بین‌میزان اثربخشی گروه آزمایش و گروه گواه در بهزیستی روانشناختی معنی‌دار می‌باشد. همچنین، با بررسی میانگین‌های پس‌آزمون هر دو گروه در بهزیستی روانشناختی، اثربخشی این درمان بر بهزیستی روانشناختی تایید شده است. این یافته فرضیه‌ی ۲ پژوهش را تایید می‌کند و می‌توان گفت تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان معنی‌دار است. بنابراین، این یافته به‌طور کلی با بخشی از نتایج نهبانی و باوی (۲۰۲۲)، غضبان زاده و همکاران (۲۰۱۸)؛ تنودورزاک و همکاران (۲۰۱۹)؛ تقوایی نیا و همکاران (۲۰۱۹)؛ شقاقی و همکاران (۲۰۱۹)؛ گشویند و همکاران (۲۰۱۹)؛ وایت و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد. در تبیین این یافته همانند یافته‌های دیگر باید گفت آموزش مهارت‌های روانشناختی مانند مهارت‌های مثبت‌اندیشی یا مثبت‌نگاه کردن به رویدادهای زندگی می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر ویژگی‌های روانشناختی افراد داشته باشد. آموزش مولفه‌هایی هم‌چون توکل، گذشت، ایثار، بخشش، صبر و شادکامی که در مهارت مثبت‌اندیشی وجود دارند قادر هستند که بهزیستی روانشناختی افراد را ارتقاء دهند. چرا که، بهزیستی روانشناختی زمانی محقق می‌گردد که افراد از نظر بهداشت روان در سطح قابل قبولی باشند. قطع به یقین، ارتقاء سطح بهداشت روان که از رسالت‌های مهارت مثبت‌اندیشی به حساب می‌آید می‌تواند بهزیستی روانشناختی افراد را افزایش دهد که برآیند آن داشتن بهداشت روان

سالم و مطلوب خواهد بود. در این پژوهش ثابت شد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی توانایی ارتقاء بهزیستی روانشناختی دانش آموزان را دارا است.

در نهایت براساس نتایج آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه نهم شهر اهواز موثر است. تفاوت بین میزان اثربخشی گروه آزمایش و گروه گواه در خودکارآمدی تحصیلی معنی دار می‌باشد. همچنین، با بررسی میانگین‌های پس آزمون هر دو گروه در خودکارآمدی تحصیلی، اثربخشی این آموزش بر خودکارآمدی تحصیلی تأیید شده است. این یافته فرضیه ۵ پژوهش را تأیید می‌کند و می‌توان گفت تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان معنی دار است. بنابراین، این یافته به‌طور کلی با بخشی از نتایج علی داداشی و همکاران (۲۰۲۲)؛ حسینی اردکانی (۲۰۱۹)؛ زلفخانی و دبیری (۲۰۱۸) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که رسالت نظام آموزش و پرورش، ارتقاء و پیشرفت تحصیلی در محیطی کاملاً آرام و به دور از استرس و نگرانی‌های بی مورد است. گاهی عدم رعایت برخی اصول و اهداف و رسالت اصلی آموزش و پرورش توسط برخی از مربیان آموزش و پرورش، عاملی در جهت کاهش کیفیت بهداشت روان دانش آموزان و به تبع آن افت تحصیلی و انزجار تحصیلی در دانش آموزان می‌گردد. در چنین شرایطی، ایجاد برخی مشکلات روانشناختی از جمله افت تحصیلی و استرس محتمل است. دانش آموزی که دچار این نوع اختلال می‌شود. مدام در استرس و نگرانی‌های بی مورد در زمینه توانمندی‌های تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی خود است. همین نگرانی‌ها در نهایت باعث کاهش عملکرد تحصیلی و پایین آمدن ارزیابی تحصیلی وی می‌شود. به کارگیری برخی از مداخله‌ها برای این دسته از افراد لازم و ضروری است. از جمله این مداخله‌ها می‌توان به آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی اشاره نمود. رسالت این آموزش، تقویت حس خودباوری، نگاه امیدوارانه به زندگی، احساس شادکامی و شادابی بیشتر، افزایش قدرت سازگاری و تحمل در برابر مشکلات پیش رو و در مجموع ارتقاء سطح بهداشت روان افراد است. با توجه به موارد ذکر شده در فوق، می‌توان دلیل اثربخشی بیشتر این آموزش در زمینه خودکارآمدی تحصیلی را دانست. به عنوان یک نتیجه کاربردی پیشنهاد می‌گردد این نوع درمان‌ها به افرادی که در صدد مشاور تحصیلی شدن هستند آموزش داده شود و تأکید بر بکارگیری این نوع درمان در مراکز روان درمانی و مراکز مشاوره روانشناختی بیشتر گردد. پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی برای بررسی پایداری تأثیرات جلسات درمانی آزمون‌های پیگیری به فواصل مختلف برای ارزیابی مجدد اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی صورت پذیرد. با توجه به اینکه جامعه پژوهش حاضر، دانش آموزان پسر است. بنابراین، امکان تعمیم نتایج آن به دانش آموزان دختر نیست. پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر دانش آموزان دختر اجرا گردد.

#### منابع

1. Ali Dadashi, F., Sasani, M., & Gul Mohammadnejad, G. (2022). Investigating the effectiveness of teaching positive thinking skills on the life expectancy and self-efficacy of secondary school students in Tabriz. *New Ideas of Psychology Quarterly*, 13(17), 14-31.
2. Bandura, A. (1982). Self-efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
3. Barkhordari, H., Refahi, Z., & Farahbakhsh, K. (2008). Teaching positive thinking skills on motivation to progress, self-esteem and happiness of high school boys in Jiroft city. *Journal of New Findings in Educational Psychology*, 2(5), 131-144.
4. Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62(4), 719- 734.
5. Geschwind, N., Arntz, A., Bannink, F., & Peeters, F. (2019). Positive cognitive behavior therapy in the treatment of depression: A randomized order within-subject comparison with traditional cognitive behavior therapy. *Behaviour research and therapy*, 116, 119-130.
6. Geschwind, N., Bosgraaf, E., Bosgraaf, F. P., & Peeters, F. (2020). Positivity pays off: Clients' perspectives on positive compared with traditional cognitive behavioral therapy for depression. *Psychotherapy Theory Research Practice Training*, 57 (3), 47-59.

7. Ghazbanzadeh, R., Ismaili Shad, B., Masoumi Fard, M., & Hatamipour, K. (2018). The effect of positive thinking group training on psychological well-being, positive excitement and the quality of couple relationship in nurses. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7(6), 27-34.
8. Hosseini Ardakani, A. (2019). The effectiveness of positive psychology on motivation to progress and self-efficacy on students living in the dormitory. *New ideas of psychology quarterly*, 4 (8), 32-44.
9. Klefтарas, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345.
10. Lynch, A. D., Lerner, R. M., & Leventhal, T. (2015). Adolescent academic achievement and school engagement: An examination of the role of schoolwide peer culture. *Journal of Young Adolescence*, 42, 6-12
11. Malkoç, A., & KesenMutlu, A. (2018). Academic Self-efficacy and Academic Procrastination: Exploring the Mediating Role of Academic Motivation in Turkish University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087-2093.
12. Nabhani, N., & Bavi, S. (2022). The effectiveness of teaching positive thinking skills on life expectancy, psychological well-being and resilience of mothers with mentally retarded children. Master's thesis in positive psychology, Payam Noor University of Ahvaz.
13. Nicola, J. B., David, A. G., & Jeffrey, K. S. (2018). The impact of mastery feedback on students' self-efficacy beliefs. *Studies in Educational Evaluation*, 59, 58-66.
14. Qanawati Nejad, M. (2019). Presenting a structural model of mother's psychological well-being based on parental self-efficacy, spiritual intelligence and emotional ataxia with the mediating role of family resilience in mothers with autism spectrum children. Master's thesis in clinical psychology, Ahvaz Azad University.
15. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(192), 26-41.
16. Shaghaghi, F., Abedian, Z., Forouhar, M., Esmaily, H., Eskandarnia, E. (2019). Effect of positive psychology interventions on psychological well-being of midwives: A randomized clinical trial. *J education and health promotion*, 20 (19), 8-21.
17. Taghvaeinia, A. (2019). The Effectiveness of intervention based on positive education on the subjective wellbeing in students. *Shenakht j psychol psychiatry*, 6 (1), 125-137.
18. Teodorczuk, K., Guse, T., & Du Plessis, G. A. (2019). The effect of positive psychology interventions on hope and well-being of adolescents living in a child and youth care centre. *British Journal of Guidance Counselling*, 47 (2), 234-245.
19. Tetzner, J., & Becker, M. (2018). Think Positive? Examining the Impact of Optimism on Academic Achievement in Early Adolescents. *J Pers*, 86 (2), 283-295.
20. valizadeh, H., & Heydari, A. (2018). Prediction of psychological well-being based on quality of life and dimensions of self-differentiation among married women of Kermanshah city, the first international conference on modern researches in psychology, counseling and behavioral sciences, Tehran.
21. White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PLOS one*, 14 (5), 65-88.
22. Zolfakhani, N., & Debiri, S. (2018). Effectiveness of positive psychotherapy on psychological capital of women recovered from substance dependence. *Journal of Social Health and Addiction*, 21(2), 113-131.