



اثربخشی مثبت‌اندیشی بر پایداری تحصیلی دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی شهر فردوس

ملیحه بی‌نیاز^۱، ملکه سادات سیدی باغستان^۲، محمد سلحشور^۳، مصطفی محمدی^۴

^۱دانشجوی گروه علوم تربیتی واحد فردوس، دانشگاه آزاد فردوس، ایران.

salar541350@gmail.com

^۲استادیار گروه علوم تربیتی، واحد فردوس، دانشگاه آزاد اسلامی، فردوس، ایران.

malakeh81ma@gmail.com

^۳دانشجوی گروه روانشناسی، واحد پیام نور فردوس، ایران.

smm74smm@gmail.com

^۴دانش آموخته کارشناسی آموزش ابتدایی، پردیس شهید باهنر، بیرجند، ایران.

Headshotgun13@gmail.com

چکیده:

دوره ابتدایی یکی از مهم‌ترین دوره‌های نظام آموزشی است، زیرا زمینه و شرایط شکل‌گیری شخصیت و رشد همه جانبه افراد در این دوره فراهم شده است. دانش‌آموزان این دوره در زندگی روزانه تحصیلی خود با انواع مشکلات و چالش‌هایی مواجه هستند که سپری کردن موفقیت‌آمیز آن مستلزم داشتن توانایی‌های روانی است. از این رو پژوهش حاضر با هدف اثربخشی مثبت‌اندیشی بر پایداری تحصیلی دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی شهر فردوس انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان پسر پایه سوم ابتدایی شهر فردوس (۴۵۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند که از این تعداد ۳۰ نفر (که شرایط ورود به مطالعه را داشتند) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه پایداری تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۸) بود. گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی قرار گرفتند؛ این در حالی است که گروه کنترل هیچ آموزشی ندیدند. سپس داده‌ها در نرم‌افزار آماری SPSS 22 تجزیه و تحلیل شدند و با توجه به این که برای متغیر پایداری تحصیلی، حداقل یکی از پیش‌فرضهای تحلیل کوواریانس برقرار نبود، لذا از آزمون آماری t مستقل استفاده شد و میانگین تغییرات متغیرها قبل و بعد از مداخله در دو گروه مقایسه گردید. نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر پایداری تحصیلی دانش‌آموزان موثر بود. بنابراین بهره‌گیری از آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش پایداری تحصیلی به اساتید، معلمان و برنامه‌ریزان این عرصه توصیه می‌گردد.

واژگان کلیدی: مثبت‌اندیشی، پایداری تحصیلی، دانش‌آموزان، سوم ابتدایی



۱- مقدمه

دوره ابتدایی یکی از مهم ترین دوره های نظام آموزشی است، زیرا زمینه و شرایط شکل گیری شخصیت و رشد همه جانبه افراد در این دوره فراهم شده است (خاشی بهار و علی صوفی، ۱۳۹۸). دانش آموزان این دوره در زندگی روزانه تحصیلی خود با انواع مشکلات و چالش هایی مواجه هستند که سپری کردن موفقیت آمیز آن مستلزم داشتن توانایی هایی چون مهارت های اجتماعی و پایستگی تحصیلی است (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸). در این راستا پژوهش ها هم نشان می دهند که امروزه جهت پیشگیری و اصلاح بسیاری از اختلالات رفتاری به عنوان اولین یا مهم ترین گام می بایست به ارزیابی و پرورش مهارت های فردی و اجتماعی کودکان پرداخته شود (سلیمانی حمیدی نژاد و همکاران، ۱۴۰۰)؛ از این رو به نظر می رسد یکی از مداخلات موثر، آموزش مهارت مثبت اندیشی است.

آموزش مهارت های مثبت اندیشی شامل مهارت های چون چگونگی پذیرش و برخورد با ضعف ها، شناسایی افکار و سازگاری با شرایط تنش زاست و به افراد کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. در نتیجه مثبت اندیشی، موجب افزایش هیجانات مثبت تحصیلی از جمله درگیری تحصیلی در فرد می شود. از این رو می تواند رکود خلق و ناملایمات گاه و بی گاه را در طول تحصیل سامان بخشد و آموزش مثبت اندیشی به افراد به منظور تقویت و بهبود ارتباط موثر با خود، دیگران، زندگی، افزایش عزت نفس و نشاط و موفقیت تحصیلی بسیار مفید است (مشهدی و همکاران، ۱۴۰۱).

با توجه به مطالب فوق و نظر به این که مهارت های اجتماعی نقش بسیار مهمی در سلامت عاطفی و بهزیستی کودکان دارند و بدون برقراری روابط دوستانه، مدرسه می تواند مکانی بسیار دلگیر و ناخوشایند باشد که کودک ممکن است بخواهد از آن دوری کند (اصغری و همکاران، ۱۴۰۱). از طرفی اساس و زیر بنای ارتباط مثبت دانش آموز با مدرسه، پایستگی تحصیلی است که توانایی دانش آموز بر ایستادگی در مواجهه با مشکلات کوچک و بزرگ تحصیلی و بازگشت به روال عادی تحصیلی دانش آموزان می باشد (مشاء کریمی و عاشوری، ۱۴۰۰). از طرفی پژوهش ها نشان می دهند دوره کودکی، زمان مناسبی برای تشخیص مشکلات کودکان، مداخله به هنگام و پیشگیری از بروز مشکلات رفتاری و روانشناختی آنان است و مداخله به هنگام و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه کودک در این دوره حساس، موجب افزایش محبوبیت نزد همسالان و بزرگسالان، مهارت های اجتماعی، موفقیت در عملکرد تحصیلی و پایستگی تحصیلی می شود (عبدالمالکی، ۱۳۹۷؛ انوری، ۱۴۰۲). از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی مثبت اندیشی بر پایستگی تحصیلی و بهبود مهارت های اجتماعی دانش آموزان پایه سوم ابتدایی شهر فردوس انجام شده است. پایستگی تحصیلی سازه ای است که به تاب آوری تحصیلی در بافت روان شناسی مثبت گرا، اشاره دارد و به توانایی دانش آموزان در غلبه بر مشکلات، موانع و چالش هایی اشاره می نماید که در زندگی روزمره آنان رخ می دهد (مانند نمرات پایین، فشار امتحان، تکالیف مشکل، بازخوردهای منفی در ارتباط با معلم و شاگرد، رقابت و از دست دادن انگیزه) (مشاء کریمی و عاشوری، ۱۴۰۰). از نظر میدلتون و همکاران (۲۰۲۰) پایستگی تحصیلی عامل مهمی است که اساس و زیر بنای ارتباط مثبت دانش آموز با مدرسه بوده و زندگی تحصیلی او را شکل می دهد و دانش آموزانی را توصیف می کند که علی رغم تجربه گرفتاری وخیم، شدید و مزمن از عهده مشکلات بر می آمدند و در تحصیل موفق شدند (کریم زاده محمدآبادی، ۱۳۹۹).

شواهد تجربی نشان می دهد دانش آموزانی که سطح بالایی از پایستگی تحصیلی دارند، طیفی از راهبردهای شناختی، عاطفی، رفتاری و خودتنظیمی را دارا می باشند و از آن ها استفاده می کنند که آن ها را قادر می سازد تا در مواجهه با ناملایمات به طور فعال پیشرفت خود را حفظ کنند و یا با موفقیت بر ناملایمات غلبه کنند تا سطوح پیشرفت را به آن ها برگردانند (پوتوین و ود، ۲۰۲۳). همچنین این دانش آموزان، سطح بالایی از حمایت آموزشی از معلمان و دوستان دریافت می کنند، از آمدن به مدرسه لذت می برند، در فعالیت های آموزشی درگیر می شوند، مشکلات و تعارض های کمتر در روابط بین گروهی با دیگر دانش آموزان دارند و تعارض و مشکلات خانوادگی کمتری را تجربه می کنند (ملاحسینی و همکاران، ۱۴۰۱). بنابراین با توجه به مطالب گفته شده، افزایش پایستگی تحصیلی در دانش آموزان ضروری است و طبق پژوهش ها، یکی از راه هایی که احتمالاً موجب افزایش پایستگی تحصیلی می شود، آموزش مهارت مثبت اندیشی است (امیدی و رسولی، ۱۳۹۸).

مثبت اندیشی عبارت است از یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش های منفی و چگونگی تحلیل رویدادها که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه های یک مساله دیدگاه مثبتی را در خود به وجود می آورد و حفظ می کند. این روش با شناسایی و پرورش توانمندی ها و استعدادها، ارتقای سلامت و ایجاد و گسترش هیجان های مثبت، به دنبال ایجاد سپری در مقابل اختلال های روانی و افزایش ویژگی های روانشناختی مثبت است. روش مثبت اندیشی به جای توجه و تاکید بر جنبه های مرضی، به ارتقای جنبه های مثبت توانمندی های انسان برای شاد زیستن، لذت بردن، حل مساله و خوش بینی تاکید می کند (مشهدی و همکاران، ۱۴۰۱). در این راستا پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۷) در مطالعه خویش نشان دادند آموزش مثبت اندیشی به دانش آموزان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. همچنین



دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب را باز شناسند و نقش آن ها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب نمایند. آنان همچنین می آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می آید را به گونه ای منفعل بپذیرند و در نتیجه مثبت اندیشی به فرد کمک می کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه و محیط کار بدست بیاورند. در این راستا پژوهش گویای آن بود که مثبت اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت های اجتماعی (احمدی و همکاران، ۱۴۰۲)، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی (قاسم زاده و ثنائی گوی محرر، ۱۴۰۲) و خودکارآمدی، تاب آوری و عملکرد تحصیلی (امیدی و رسولی، ۱۳۹۸) موثر بود.

دانش آموزان دارای پایداری تحصیلی، انگیزه پیشرفت بالایی را در خود نگه می دارند و عملکرد بهینه خود را با وجود وقایع تنش زای محیطی و با شرایطی که آن ها را در موضع عملکرد ضعیف تحصیلی و حتی ترک تحصیل قرار می دهد، حفظ می کنند (پوتوین و ود، ۲۰۲۳). همچنین دارای اضطراب تحصیلی کمتر، خودپنداره تحصیلی بیشتر، ارزش گذاری مدرسه و ادراک مثبت تر از جو مدرسه (بوستویک و همکاران، ۲۰۲۲)، اضطراب امتحان کمتر (پوتوین و همکاران، ۲۰۱۵) و پیشرفت تحصیلی (لی و همکاران، ۲۰۲۲) بیشتری نیز می باشند. بنابراین می توان برداشت کرد که پایداری تحصیلی یکی از شاخص های مهمی است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد اثر می گذارد. از این رو افزایش پایداری تحصیلی در دانش آموزان ضروری است و یکی از راه هایی که به نظر می رسد می تواند پایداری تحصیلی را افزایش دهد؛ آموزش مثبت اندیشی است. آموزش مهارت مثبت اندیشی به دانش آموزان کمک می کند تا آن بخش هایی از زندگی خود را که در آن ها به منفی گرایی دچار هستند، بشناسند و درباره باورهای منفی خود بازنمایشی کنند و عزت نفس خود را به حد مطلوبی برسانند. با بهره گیری از مثبت اندیشی، آن تنش و اضطراب را مهار و یا کاهش دهند و بتوانند به شیوه موثری با خشم خود مقابله کنند و تاب آوری خویش را افزایش دهند (کریمی و همکاران، ۱۴۰۲؛ جنا آبادی و سالارپور، ۱۴۰۱). در این راستا کاربرد روش مثبت نگار در روان درمانی بر افزایش سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶)، افزایش سرزندگی تحصیلی (علی منش و فاضلی پور، ۱۳۹۷)، افزایش خوش بینی و اشتیاق تحصیلی (صادقی و همکاران، ۱۳۹۸)، افزایش ادراک شایستگی و مهارت اجتماعی (صفارحمیدی و همکاران، ۱۳۹۶) تأیید شده است.

۲- روش شناسی

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی مثبت اندیشی بر پایداری تحصیلی دانش آموزان پایه سوم ابتدایی شهر فردوس انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان پسر پایه سوم ابتدایی شهر فردوس (۴۵۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند که از این تعداد ۳۰ نفر (که شرایط ورود به مطالعه را داشتند) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پایداری تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۸) بود. گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت آموزش مثبت اندیشی قرار گرفتند؛ این در حالی است که گروه کنترل هیچ آموزشی ندیدند. سپس داده ها در نرم افزار آماری SPSS 22 تجزیه و تحلیل شدند و با توجه به این که برای متغیر پایداری تحصیلی، حداقل یکی از پیش فرضهای تحلیل کوواریانس برقرار نبود، لذا از آزمون آماری t مستقل استفاده شد و میانگین تغییرات متغیرها قبل و بعد از مداخله در دو گروه مقایسه گردید.

پرسشنامه پایداری تحصیلی توسط مارتین و مارش در سال (۲۰۰۸) ساخته شده است. و دارای ۶ گویه می باشد که در یک طیف پنج درجه ای لیکرت از کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم=۱ نمره گذاری می شود. حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب ۳۰ و ۶۰ می باشد. در پژوهش مارتین و مارش (۲۰۰۸) روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تأیید و پایایی با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ گزارش شده است. محتوای جلسات مثبت اندیشی براساس احمدی و همکاران (۱۴۰۲) تدوین شده است. در این پژوهش، دانش آموزانی که گروه آزمایش را تشکیل دادند به مدت ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت آموزش مثبت اندیشی قرار گرفتند و خلاصه جلسات آموزشی به شرح زیر بود:

جدول ۳-۱- محتوای جلسات مثبت اندیشی (احمدی و همکاران، ۱۴۰۲)

جلسه	عنوان	شرح جلسه	فعالیت های مربوطه
۱	جهت گیری	فقدان منابع مثبت افسردگی را تداوم می بخشد: ۱- نقش غیبت یا فقدان هیجانات مثبت، توانمندی ها، منش و معنا در تداوم افسردگی بحث می شود. ۲- چارچوب روان درمانی مثبت، نقش درمان گرو	مدل ABC الیس با مثال های ساده و تصاویر کارتونی و تمرین های عملی به کودکان آموزش داده شد



	مسئولیت های مراجعان و پیش آزمون بحث می شود.		
۲	تعهد	توانمندی های خاص را تعیین کنید: ۱- مراجعان توانمندی های خاص خودشان را از مقدمه مثبت تعیین و موقعیت هایی که این توانمندی به آن ها کمک کرده را بحث می کنند. ۲- سه مسیر منتهی به شادکامی، لذت و معنا بحث می شود.	اتجام مسابقه طناب کشی و صحبت در خصوص هیجان های مثبت و منفی
۳	تعهد/لذت	پرورش توانمندی های خاص و هیجانات مثبت: ۱- رشد توانمندی های خاص بحث می شود، مراجعان برای شکل دادن رفتارهای خاص، عینی و قابل دسترس آماده می شوند. ۲- نقش هیجانات مثبت در بهزیستی بحث می شود.	اتجام مسابقه جدول و ضرب، گفتگو با دانش آموزان در خصوص حس باخت و برد
۴	لذت	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد: ۱- نقش خاطرات خوب و بد در بهزیستی بحث می شود. ۲- تشویق مراجعان به بیان احساسات توأم با خشم و تلخی	از دانش آموزان خواسته شد یک خاطره غم انگیز بیان کنند و در خصوص حس و هیجانی که داشتند صحبت کنند
۵	لذت/تعهد	بخشش: معرفی بخشش به عنوان ابزاری که خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجانات مثبت تبدیل کند	انجام نمایش توسط دانش آموزان در خصوص بخشش دیگران و گفتگو در خصوص بخشش
۶	لذت/تعهد	قدردانی: قدردانی به عنوان تشکر مورد بحث قرار می گیرد و خاطرات خوب و بد گذشته با تأکید بر قدردانی برجسته می شوند	بخش کلیپ در خصوص قدردانی و گفتگو در خصوص آن
۷		بررسی میان دوره ای درمان: مرور تکالیف و تمرین های جلسات قبل و بازخورد و بررسی اهداف	بخش کلیپ در خصوص بخشش، مرور مدل ABC ایس و تمرین های مربوط به آن
۸	معنا/تعهد	قناعت در برابر پیشینه سازی: قناعت در برابر پیشینه سازی مورد بحث قرار می گیرد	بخش کلیپ، گفتگو در خصوص قناعت و گفتگو در خصوص جه فعالیت های فعالیت ها شامل قناعت می شود و گفتگو در خصوص حس و نظر دانش آموزان
۹	لذت	خوش بینی و امید: مراجعان به فکر کردن در یک بازه زمانی در یک کار مهم شکست خورده اند و زمانی که توسط یک شخص پذیرفته نمی شوند، هدایت می شوند. سپس از مراجع خواسته می شود وقتی که یک در بسته می شود چه درهای دیگری باز می شود.	بخش فیلم در خصوص شکست و از دانش آموزان خواسته شد تا حس ها و هیجانات خویش را بنویسند
۱۰	تعهد/معنا	عشق و دلبستگی: از مراجعان دعوت می شود که به شناسایی توانمندی خاص افراد در برابر افراد معنا بحث شود.	بخش فیلم و پرسیدن نظرات و هیجانات دانش آموزان



۱۱	معنا	شجره نامه توانمندی ها: اهمیت توانمندی ها بحث می شود	اجرای نمایش و پرسیدن نظرات و هیجانات دانش آموزان
۱۲	لذت	لذت همراه با تائنی به عنوان آگاهی از لذت و ایجاد عمدی آن در گذشته معرفی می شود.	پخش فیلم و پرسیدن نظرات و هیجانات دانش آموزان
۱۳	معنا	موهبت زمان: راه های استفاده از توانمندی های خاص برای پیشنهاد موهبت زمان در خدمت شخص دیگری خیلی بیشتر از خودش	پخش فیلم و پرسیدن نظرات و هیجانات دانش آموزان
۱۴	انسجام	مفهوم زندگی کامل که از لذت، تعهد و معنا را منسجم می سازد، بحث می شود. پیشرفت جلسات قبل، جمع بندی و پس آزمون	پخش فیلم و پرسیدن نظرات و هیجانات دانش آموزان

۳- بحث درباره یافته ها

با توجه به اینکه فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برای متغیر پایداری تحصیلی برقرار بود، از آزمون t مستقل استفاده شده و میانگین تغییرات این متغیر قبل و بعد از مداخله در دو گروه بررسی شده است. هدف از بررسی پیش فرض نرمال بودن آن است که نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه را مورد بررسی قرار دهد. این پیش فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر است. برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتیجه آزمون مذکور در جدول آورده شده است:

جدول نتیجه آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش				
گروه متغیر	آماره Z	p	آماره Z	آماره p
پایداری تحصیلی	قبل از مداخله	۰/۹۴	۰/۴۰	۰/۰۸
	بعد از مداخله	۰/۹۳	۰/۲۳	۰/۷۲
احترام به دیگران	قبل از مداخله	۰/۹۳	۰/۲۹	۰/۳۱
	بعد از مداخله	۰/۸۹	۰/۰۷	۰/۷۹
رعایت مقررات	قبل از مداخله	۰/۹۰	۰/۱۰	۰/۳۵
	بعد از مداخله	۰/۹۱	۰/۱۳	۰/۲۹
انجام وظیفه	قبل از مداخله	۰/۹۴	۰/۳۲	۰/۷۶
	بعد از مداخله	۰/۸۹	۰/۰۷	۰/۶۶
فعالیت گروهی	قبل از مداخله	۰/۸۸	۰/۰۶	۰/۴۵
	بعد از مداخله	۰/۹۳	۰/۲۷	۰/۱۱
تحمل پذیری	قبل از مداخله	۰/۹۵	۰/۴۵	۰/۵۳
	بعد از مداخله	۰/۹۶	۰/۷۱	۰/۹۰

آماره محاسبه شده در جدول نشان می دهد که سطح معناداری برای متغیرهای پایداری تحصیلی در کل و مولفه های آن قبل و بعد از مداخله در دو گروه آزمایش و کنترل در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار نیست. پس می توان نتیجه گرفت که متغیرهای مذکور از توزیع نرمال برخوردار هستند.

جدول مقایسه میانگین تغییرات نمره پایداری تحصیلی قبل و بعد از مداخله در دانش آموزان دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	آماره t	سطح معناداری
پایداری تحصیلی	آزمایش	۵/۸۷	۲/۹۹	۶/۷۱	$< ۰/۰۰۱$



همانطور که نتایج آزمون t مستقل در جدول نشان می‌دهد، میانگین تغییرات نمره پایداری تحصیلی قبل و بعد از مداخله در دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به کنترل به طور معناداری بیشتر بود ($p < 0.001$). به عبارتی میانگین نمره پایداری تحصیلی بعد از مداخله نسبت به قبل از آن در دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به کنترل به طور معناداری بیشتر افزایش داشته است.

۴- نتیجه گیری

نتیجه فرضیه پژوهش گویای آن بود که میانگین تغییرات نمره پایداری تحصیلی قبل و بعد از مداخله در دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به کنترل به طور معناداری بیشتر بود ($p < 0.001$). به عبارتی میانگین نمره پایداری تحصیلی بعد از مداخله نسبت به قبل از آن در دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به کنترل به طور معناداری بیشتر افزایش داشته است و فرضیه پژوهش تایید شد. همسو با نتیجه پژوهش حاضر می‌توان به نتیجه مطالعه قاسم‌زاده و ثنائی‌گوی محرر (۱۴۰۲)، امیدی و رسولی (۱۳۹۸) و عرب و همکاران (۲۰۲۲) اشاره نمود.

در تبیین تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر پایداری تحصیلی می‌توان به نظریه فردریکسون (۲۰۰۴) اشاره نمود. بر مبنای این نظریه، هیجانات مثبت منجر به ایجاد حلقه‌های صعودی می‌شوند که در مقابل حلقه‌های نزولی افسردگی قرار دارند. هیجانات مثبت باعث می‌شود فرد نگاهی گسترده و غیرتولنی را تجربه کند، که این نوع نگاه به تفکرات مثبت و خوش‌بینانه در فرد منجر می‌شود و این تفکرات، خودشان هیجانات مثبت بیشتری را ایجاد می‌کنند و بدین ترتیب حلقه‌های صعودی شکل می‌گیرند که باعث افزایش تاب‌آوری و پایداری تحصیلی فرد نیز می‌شود. بنابراین آموزش مثبت‌اندیشی در پژوهش حاضر به دانش‌آموزان کمک کرد تا با افزایش توجه خود و کنترل بیشتر بر خود، استرس کمتری را تجربه کنند و کنار آمدن موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان با موقعیت‌های استرس‌زا به خصوص در امور تحصیلی، تاب‌آوری و پایداری آن‌ها را نسبت به آن موقعیت و شرایط نشان می‌دهد. در آموزش مثبت‌اندیشی، دانش‌آموز یاد گرفتند که در موقعیت‌های دشوار تحصیلی، منفعل نباشد بلکه یک مشارکت‌کننده فعال و سازنده باشد که می‌تواند محیط پیرامون خود را تغییر دهد (هنرمندزاده و سجادیان، ۱۳۹۵). بنابراین به طور کلی در جلسات مداخله مثبت‌اندیشی به دانش‌آموز کمک کرد تا موقعیت‌ها و مشکلات استرس‌زا را با نگرش مثبت ارزیابی کنند، بنابراین، آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند با ایجاد افکار و طرحواره‌های مثبت ذهنی در دانش‌آموزان، سرسختی روانی و در نتیجه پایداری تحصیلی را توسعه دهد (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸).

همانطور که سیلگمن (۲۰۱۲) معتقد بود مداخله‌های روانشناسی مثبت‌گرا به افراد کمک می‌کند تا توجه، حافظه و انتظارات خود را از وقایع منفی و فاجعه‌آمیز به سمت وقایع مثبت و امیدوارکننده متمرکز کنند. به عنوان مثال وقتی افراد در آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی یاد می‌گیرند که خاطرات مثبت روزانه خود را به یاد آورند، خطاهای افسرده‌ساز نشخوار فکری، درباره آنچه در زندگی بد اتفاق افتاده است، به چالش کشیده می‌شود. بنابراین احتمال زیادی وجود دارد که فرد روزش را به جای تمرکز بر مشکلات و کارهای ناتمام با یادآوری وقایع مثبت و کارهای انجام شده شروع نماید؛ نسبت به آینده خوش‌بین باشد و سعی نماید با تلاش خود مشکلات را حل کند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن برای مواجهه با این موقعیت‌ها استفاده نمایند (شهبازی و خورش، ۱۴۰۰). از این رو در آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی که شامل مهارت‌هایی چون چگونگی پذیرش و برخورد با ضعف‌ها، شناسایی افکار و سازگاری با شرایط تنش‌زاست، هیجانات مثبت تحصیلی از جمله درگیری تحصیلی را در فرد افزایش می‌یابد. از این رو فرد قادر است رکود خلق و ناملایمات گاه و بی‌گاه را در طول تحصیل سامان بخشد. به بیان دیگر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اثرات تشویقی دارد و عمل و تفکر در تحصیل را وسیع‌تر می‌کند و موجب دوری از ناامیدی، افزایش درگیری و مشارکت در تحصیل می‌شود، نشاط و انبساط و درگیری در تحصیل موجب شکوفایی استعدادها می‌شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک در زندگی تحصیلی برای اهداف خود سرسختانه تلاش می‌شود. بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی موجب افزایش پایداری تحصیلی می‌شود (مشهدی و همکاران، ۱۴۰۱).

در آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک شده تا آن بخش‌هایی از زندگی خود را که در آن‌ها به منفی‌گرایی دچار هستند، بشناسند و درباره باورهای منفی خود بازاندیشی کنند و یا عزت نفس خود را به حد مطلوبی برسانند. همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث شده است که دانش‌آموزان راهکارهای روانی و عاطفی تازه‌ای بیاموزند و به تفکر مثبت و سودمند دست پیدا کنند و تمرین‌های خودآزمایی کمک می‌کند تا میزان مثبت‌گرایی را در خود بسنجند و در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله مدرسه، ارتباط با دوستان، خانواده به کار بندند. از این رو طبیعی است که بگوییم آموزش مهارت مثبت‌اندیشی موجب افزایش پایداری تحصیلی می‌گردد (جنابادی و سالارپور، ۱۴۰۱).

به طور کلی می‌توان بیان داشت آموزش مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک کرد تا با تبیین سبک مثبت، شادی و رضایت بیشتری را تجربه کنند. این دانش‌آموزان با مجهز شدن به مهارت‌های مثبت‌نگری و خوش‌بینی می‌توانند زندگی شادتر و با باورهای مخرب و غیرمنطقی کمتری را تجربه



کنند و به نحو شایسته تری با چالش های پیش رو در زندگی و تحصیل مواجه شوند. از این رو می توان بیان داشت که آموزش مثبت اندیشی موجب افزایش پایداری تحصیلی می شود.

۵- منابع

- احمدی، صادق؛ قهدریجانی، زهرا؛ بیگی راد، علیرضا؛ انصاری، فاطمه؛ طهماسبزاده شیخدار، داود، (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی. فصلنامه سلامت روان کودک. ۱۰ (۲)، ۶۸-۸۲.
- اصغری، طاهره؛ کوشا، مریم؛ سلطانی پور، سهیل؛ موسائی، مونا؛ روشندل راد، محبوبه، (۱۴۰۱). تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روان دانش آموزان دختر یک کلاس در مقطع ابتدایی. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان. ۳۱ (۱)، ۲۹-۳۸.
- امیدی، افسانه و رسولی، آراس، (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر خودکارآمدی، تاب آوری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر کرمانشاه. فصلنامه علمی پژوهشنامه تربیتی، ۱۴ (۶۰)، ۱-۱۸.
- انوری، زهراسادات، (۱۴۰۲). اثربخشی بازی درمانی و داستان خوانی گروهی بر پرخاشگری و مهارت های ارتباطی. پایان نامه کارشناسی ارشد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاینات، قاینات، ایران.
- پوررضوی، سیده صغری و حافظیان، مریم، (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان. مجله روانشناسی مدرسه، ۶ (۱)، ۲۶-۴۸.
- جنابآبادی، حسین و سالارپور، مسعود، (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر خودپنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان مقطع دوم شهر زاهدان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸ (۴۱)، ۸۹-۱۱۷.
- خاشی بهار، طاهره، و علی صوفی، اله نظر. (۱۳۹۷). نقش ارزشیابی توصیفی در افزایش عزت نفس و احساس خودکارآمدی دانش آموزان ابتدایی. کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی اجتماعی.
- سلیمانی حمیدی نژاد، مریم؛ موسی زاده، زهره؛ ابوالعالی الحسینی، خدیجه؛ فرهنگی، عبدالحسن، (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی و مدیریت خود به مربیان و والدین کودکان دبستانی بر اختلالات عاطفی رفتاری آنان. فصلنامه علمی-پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۵ (۲)، ۳۱۱-۳۰۱.
- شهبازی، ل و خورش، م، (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی و خوش بینی با رویکرد شناختی-رفتاری بر کاهش افسردگی و ارتقا کیفیت زندگی. دو فصلنامه مطالعات و تازه های روانشناختی، ۲ (۲)، ۱۰۱-۱۱۴.
- صادقی، مسعود، عباسی، محمد؛ بیرانود، زینب، (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت نگری مبتنی بر بسته کوئیلیام بر خوش بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر. روانشناسی مدرسه، ۸ (۴)، ۱۵۶-۱۷۵.
- صفارحمیدی الناز، حسینیان سیمین، زندی پور طیه، (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت های اجتماعی کودکان بی سرپرست و بدسرپرست. فصلنامه سلامت روان کودک. ۴ (۱)، ۱۳-۲۳.
- عبدالمالکی، مریم. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی بازی درمانی و موسیقی درمانی بر کاهش خشونت کودکان پیش دبستانی شهرستان کنگاور. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور واحد کبودرآهنگ، کبودرآهنگ، ایران.
- علمی منش، نیلا و فاضلی پور، مریم، (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان پیام نور. فصلنامه علمی پژوهشی در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۶ (۳)، ۲۹-۳۶.
- قاسم زاده، عزیزرضا و ثناگوی محرز، غلامرضا، (۱۴۰۲). تعیین اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر تاب آوری و پیشرفت تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی. مجله توسعه آموزش جندی شاپور. ۴ (۱)، ۵۳-۴۳.
- کاظمی، نواب؛ موسوی، ولی الله؛ رسول زاده؛ محمدی، سیدتی؛ محمدی، سیدرضا، (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر سرسختی روانشناختی و کفایت اجتماعی دانش آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک، ۶ (۲)، ۲۰۶-۱۹۴.
- کریم زاده محمدآبادی، مژده، (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر پایداری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و زورگویی سایبری. مجله پیشرفتهای نوین در روانشناسی، ۳ (۲۴)، ۱۰۴-۱۳۰.
- کریمی بهنام، قهرمانی لیلا، کریمی مسعود، کاظمی صادق، (۱۴۰۲). بررسی تاثیر آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تاب آوری پرستاران طی همه گیری کووید-۱۹ - کاربرد تئوری رفتار برنامه ریزی شده. طلوع بهداشت. ۲۲ (۴)، ۴۱-۵۸.



مشاء کریمی، الهام و عاشوری، هایده، (۱۴۰۰). رابطه حمایت تحصیلی ادراک شده با پایداری تحصیلی: نقش حلقوی پیوند با مدرسه، فصلنامه پژوهش های برنامه ریزی درسی و آموزشی، ۱۱ (۲)، ۱۶۱-۱۷۴.

مشاء کریمی، الهام و عاشوری، هایده، (۱۴۰۰). رابطه حمایت تحصیلی ادراک شده با پایداری تحصیلی: نقش حلقوی پیوند با مدرسه، فصلنامه پژوهش های برنامه ریزی درسی و آموزشی، ۱۱ (۲)، ۱۶۱-۱۷۴.

مشهدی، رضا؛ غنی فر، محمدحسین؛ جعفرطباطبایی، تکتم سادات، (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش آموزان افسرده. مجله تحقیقات سلامت در جامعه، ۸ (۳)، ۷۸-۸۸.

ملاحسینی، امیر هوشنگ؛ نادی، محمدعلی؛ سجادیان، ایلناز، (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش رفتارهای اجتماعی مطلوب تحصیلی بر اشتیاق و پایداری تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه دو. مطالعات آموزشی و دانشگاهی، ۱۱ (۱)، ۱۴۵-۱۶۷.

هنرمندزاده، ری و سجادیان، (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مثبت نگر گروهی بر بهزیستی روانشناختی، تاب اوری و شادکامی دختران نوجوان بی سرپرست. روانشناسی مثبت، ۲ (۲)، ۳۵-۵۰.

- Arab, A., Mashhadi, R & Jenaabadi, H. (2022). The Effect of Group Positivity Training Method on Social Adequacy and Academic Resilience of Girl High School Student. *Journal of Applied Psychology*, 16(1), 134-113.
- Bostwick, K. C., Martin, A. J., Collie, R. J., Burns, E. C., Hare, N., Cox, S., ... & McCarthy, I. (2022). Academic buoyancy in high school: A cross-lagged multilevel modeling approach exploring reciprocal effects with perceived school support, motivation, and engagement. *Journal of Educational Psychology*.
- Lei, W., Wang, X., Dai, D. Y., Guo, X., Xiang, S., & Hu, W. (2022). Academic self-efficacy and academic performance among high school students: A moderated mediation model of academic buoyancy and social support. *Psychology in the Schools*, 59(5), 885-899.
- Middleton, T., ahmed Shafi, A., Millican, R., & Templeton, S. (2020). Developing effective assessment feedback: academic buoyancy and therelational dimensions of feedback. *Teaching in Higher Education*, 1-18.
- Putwain, D. W., & Wood, P. (2023). Riding the bumps in mathematics learning: Relations between academic buoyancy, engagement, and achievement. *Learning and Instruction*, 83, 101691.
- Putwain, D. W., Daly, A. L., Chamberlain, S., & Sadreddini, S. (2015). Academically buoyant students are less anxious about and perform better in high-stakes examinations. *British Journal of Educational Psychology*, 85(3), 247-263.
- Seligman MEP, Ernst R, Gillham J, Reivic K, Linkins M. Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxf Rev Educ*. 2009; 35(3): 293 – 311 Tlappek, S. M., Auslander, W., Edmond, T., Gerke, D., Schrag, R. V., &