اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر دوره دوم آموزش متوسطه مدارس غیرانتفاعی منطقه ۵

آرزو عظیمی خویی[۱]
دکتر شکوه نوابی نژاد[۲]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی بر میزان انگیزش پیشرفت دانش آموزان دوره دوم متوسطه مدارس غیرانتفاعی منطقه ۵ شهر تهران صورت گرفته است. نوع پژوهش، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون -پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه این پژوهش را همهٔ دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس غیرانتفاعی آموزش و پرورش منطقه ۵ شهر تهران تشکیل داده اند. از این جامعه یک مدرسه به روش نمونه‌گیری در دسترس و از آن مدرسه، دو کلاس متوسطه با روش تصادفی انتخاب شده است. در این پژوهش به منظور سنجش انگیزش پیشرفت، پرسشنامه هرمنس به کار رفته است. برای اجرای پژوهش نخست از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شده، سپس هشت جلسهٔ ۹۰ دقیقه ای مثبت‌اندیشی برای گروه آزمایش ارائه شده است اما برای گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفته است. پس از پایان آموزش برای گروه آزمایش، از هر دو گروه پس آزمون انگیزش پیشرفت تحصیلی به عمل آمد. به این ترتیب داده‌های موردنیاز پژوهش گردآوری شدند و با آزمون کوورایانس مورد تحلیل قرارگرفتند. یافته‌ها نشان دادند که میانگین انگیزش پیشرفت گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۸۲ بود، اما در پس‌آزمون ۹۳ بود. همچنین تحلیل استنباطی با ۹۹ درصد اطمینان، اثربخشی آموزش را بر انگیزش پیشرفت تأیید کرد. بنابراین نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش مهارتهای مثبت اندیشی، انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان را به طور معنادار افزایش می‌دهد ($P>۰/۰۵$). لذا با توجه به یافته‌های پژوهش لزوم آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی برای دانش‌آموزان متوسطه احساس می‌شود.

کلیدواژگان: انگیزش، انگیزش پیشرفت، مهارتهای مثبت‌اندیشی

تاریخ دریافت: ۹۵/۳/۹ تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۱/۱

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران Arezuazimi92@yahoo.com
۲. گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول) navabinejad@yahoo.com

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

مقدمه

انگیزش پیشرفت[1] انگیزه‌ای درونی، برای به پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف، دستیابی به یک هدف یا درجه ای معین از شایستگی در یک کار است (لوپر و گرین[2]، ۲۰۱۵). سازهٔ انگیزش پیشرفت را تمایل به انجام دادن کارها به بهترین وجه در نظر خود و دیگران تعریف می‌کنند (هرمنس،[3] ۱۹۷۰). انگیزش پیشرفت دارای نظریه‌های متعدد است؛ یکی از معروف‌ترین نظریه‌ها که به انگیزه دانش آموزان برای پیشرفت در مدرسه توجه می‌کند، انگیزش پیشرفت نامیده می‌شود. انگیزش پیشرفت سبب یادگیری، حرکت و تلاش دانش آموزان می‌شود (رضایی، احدی و اسدزاده، ۱۳۹۴). انگیزش پیشرفت اصطلاحی است که در روانشناسی برای توصیف کوشش شخصی افراد در دست یافتن به هدفهایی که در محیط اجتماعی آنها قرار دارند، به کار بسته می‌شود (فرهوش و احمدی، ۱۳۹۲). در واقع انگیزش پیشرفت میل به غلبه بر موانع اعمال قدرت، انجام دادن چیزها به بهترین وجه، چیره شدن، دست ورزی کردن یا سازمان دادن به اشیا، انسانها یا تصورات و کوشش شخصی است برای دستیابی به هدفهایی که در محیط اجتماعی قرار دارند (دینه[4]، ۱۹۸۴ و امونز[5]، ۱۹۸۶؛ به نقل از احمدی، ۱۳۸۴).

همچنین انگیزش پیشرفت از مهم‌ترین عناصر یادگیری در هر نوع محیط آموزشی است که حیطه ای وسیع را در آموزش و پرورش در بر می‌گیرد. به طور کلی، انگیزش سطح انرژی و فعالیت افراد را افزایش می‌دهد، آنها را به سوی اهدافی خاص می‌برد و فعالیتهایی ویژه را جهت می‌دهد (مصطفایی، ۱۳۸۵؛ به نقل از عطارخانه و سیف، ۱۳۸۸). انگیزش مانند آمادگی ذهنی یا رفتارهای ورودی یک پیش نیاز یادگیری به شمار می‌آید و تأثیر آن بر یادگیری کاملاً آشکار است. محققان، نداشتن انگیزش پیشرفت را یکی از دلایل افت تحصیلی می‌دانند. در برخی مطالعات رابطه میان انگیزش و پیشرفت تحصیلی برابر با ۵۰٪+ گزارش شده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که معمول‌ترین دلیل ترک تحصیل در پسران بی‌علاقگی و برای دختران ازدواج است (قریش راد، ۱۳۷۶؛ نقل از جانزاده، ۱۳۸۹). انگیزش یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در یادگیری انسان و چگونگی عملکرد اوست (بیرامی وهمکاران، ۱۳۹۰). انگیزش با یادگیری ارتباط دارد، زیرا یادگیری فرآیند فعالی است که مستلزم کوشش عمدی و آگاهانه است. حتی اگر دانش آموزان و دانشجویانی

1. Achievement motivation
2. Lepper & Greene
3. Hermans
4. Diene
5. Emoons

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

که از توانایی بالا برخوردارند، هنگام یادگیری توجه کافی نداشته باشند و کوشش از خود نشان ندهند، قادر به یادگیری نخواهند بود (انگن و سینگر[1]، ۲۰۱۶). برای اینکه فراگیران بتوانند از برنامه‌های درسی آموزشی حداکثر بهره را ببرند، باید معلمان، مربیان و استادان زمینه‌ای فراهم آورند که در آن، فراگیران به درگیری در فعالیتهای یادگیری برانگیخته شوند (حسن زاده و مهدی نژاد گرجی، ۱۳۹۱؛ شاه‌علیزاده، ۱۳۹۳).

به نظر می‌رسد که بسیاری از دانش آموزان به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی ناسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلا به مسائل روانی مانند افسردگی بیش از پیش سلامت آنها را تهدید می‌کند. جمعیت چشمگیری از دانش آموزان نسبت به مشکلاتشان نگاهی مبالغه‌آمیز و آشفته‌کننده دارند و خودشان را فردی می‌پندارند که هیچ کنترلی بر محیط یا رفتارهای مخرب خود ندارد. همه اینها منجر به کمبود انگیزش در میان دانش آموزان شده است. پژوهشهای گوناگون نشان دادند که انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان را می‌توان با بهره‌گیری از راهبردهایی افزایش داد. آموزش مهارتهای خوش‌بینی و مثبت اندیشی می‌تواند در حل بسیاری از مسائل و مشکلات ناشی از منبع کنترل به انسانها کمک کند و نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی انسان را قادر می‌سازد تا زندگی پر نشاطی برای خود به ارمغان آورد (ملک محمدی، ۱۳۹۳).

آن‌طور که مارتین سلیگمن پدر روان شناسی مثبت نگر می‌گوید: این روان‌شناسی، روان شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانیها و ضعفهای بشری، روی تواناییهای انسان متمرکز شده است؛ تواناییهایی مانند شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی. اگرچه همان‌طور که مارتین سلیگمن می‌گوید، می‌شود ریشه روان شناسی مثبت نگر را در اظهارات روان‌شناسان قرن بیستم هم دید، اما نخستین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد «سلیگمن» بود. پیش از او روان‌شناسان انسان‌گرایی مانند راجرز و مازلو هم کم و بیش چنین دیدی به انسانها داشتند (سلیگمن، ۲۰۰۰؛ ترجمه داورپناه، ۱۳۸۳).

دانش آموز با جهت‌گیری خوشبینانه به آینده، موقعیتهای استرس زا را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از تواناییهایش برای گذراندن مشکلات دارد. افراد خوشبین در مواجهه با رویدادهای استرس آمیز از خود ثبات و اطمینان نشان می‌دهند و تمایل دارند در مورد آینده، احتمالات مثبت را در نظر بگیرند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسأله- مدار برای مواجهه با

1. Engen & Singer

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

مشکلات استفاده نمایند. در نتیجه به این نظر می‌رسد که خوشبینی نقشی مهم در سازگاری افراد با موقعیتهای فشارزا ایفا می‌کند (بریست، شایر و کارور[1]، ۲۰۰۲).

برخی از روان‌شناسان معتقدند که روان‌شناسی بیش از حد بر جنبه‌های منفی رفتار متمرکز شده و به اندازه کافی به جنبه‌های مثبت رفتار نپرداخته است. آموزش خوشبینی و مثبت اندیشی به صورت طرح وقایع سخت زندگی گذشته و تعدیل آنها با تعیین اهداف مثبت برای آینده، بر افزایش خود- اثربخشی، معنا و امید به زندگی و بهزیستی افراد اثربخش بوده است (یی‌هو، چانگ و چانگ[2]، ۲۰۱۰).

سلیگمن و میهالی چیکزنت[3](۲۰۰۲) اعتقاد دارند که ۹۹ درصد وقت روان شناسان صرف بازگرداندن افراد مشکل دار به وضعیت نرمال می‌شود و می‌توان گفت که هیچ تلاش یا هزینه‌ای برای کمک به افراد عادی صرف نمی‌شود تا آنکه تمام پتانسیلهای خود را به فعالیت در آورند و از زندگانی فراتر از زندگی معمول برخوردار شوند (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). به تازگی علم روان شناسی به بررسی موضوعات و پدیده‌های جدید پرداخته است و حرفهایی تازه برای گفتن در این زمینه‌ها دارد. پیدایش گرایشی جدید مانند روان شناسی سلامت و مثبت نگرشاهدی بر این ادعاست (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). سلیگمن و همکاران (۱۹۹۶) معتقدند که افراد خوشبین زمانی که با بدبختی و مشکلات مواجه می‌شوند به نظر می‌رسد که شکست و ناکامی را نقص و اشتباه خودشان نمی‌دانند و با مقاومت و ایستادگی کافی و انگیزش بر شرایط پیروز و غالب می‌شوند.

افراد مثبت اندیش ویژگیهای بسیار دارند. نتایج پژوهش پاندی[4]و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین، به طور معناداری رضایت بیشتری از رابطه با همسرانشان دارند. علاوه بر خود افراد خوش‌بین، همسرانشان نیز روابط رضایت بخش را گزارش داده اند. موسوی نسب و تقوی (۱۳۸۵) در تحقیق خود دریافتند که افراد خوش بین دارای حالت اطمینان هستند و پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند، حتی اگر پیشرفت سخت یا شرایط نابسامان باشد. خوش‌بینها بر این باورند که ناملایمات را می‌توان به شیوه ای موفقیت آمیز اداره کرد، اما بدبینها انتظار بدبختی دارند. این ویژگیها سبب می‌شود که افراد مثبت نگر به خوبی بتوانند با مشکلات به

1. Brissette, Scheier & Carver
2. Yee Ho, Cheung & Cheung
3. Seligman & Csikszentmihalyi
4. Pandey

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

شیوه مؤثر و کارآمد روبه‌رو شوند و نگذارند که بنیانهای زندگی به دلیل مشکلات سست شوند (به نقل از ملک محمدی، ۱۳۹۳).

علاوه بر پژوهشهای ذکر شده، در زمینه انگیزش پیشرفت و مثبت‌اندیشی پژوهشهای گوناگون داخلی و خارجی انجام گرفته است، برای نمونه، نتایج پژوهش چراغیان (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگران دانش آموزان اثربخش است. نتایج پژوهش میرزایی فندخت (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش مثبت اندیشی در کاهش فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن (خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی، ناکارآمدی تحصیلی) مؤثر است. رهروی در پژوهش خود (۱۳۹۲) به این نتیجه رسید که آموزش مثبت اندیشی در افزایش احساس شادکامی مؤثر است. جباری، شهیدی و موتابی (۱۳۹۳) به این نتیجه رسیدند که مداخله مثبت‌نگر نه تنها سبب کاهش نگرشهای ناکارامد می‌شود، بلکه شادمانی را نیز افزایش می‌دهد. بنی‌آدم (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر افزایش شادکامی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. باران‌اولادی (۱۳۹۰) نشان داد که امید درمانی سبب افزایش انگیزش پیشرفت می‌شود. برخوری، رفاهی و فرح بخش (۱۳۸۸) در پژوهشی سودمندی و تأثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی در افزایش انگیزه پیشرفت و شادکامی دانش آموزان دبیرستانی را تأیید کرده اند. جیسر[1] و همکاران (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که روانشناسی مثبت با تاکید بر احساسات مثبت و نقاط قوت، به جای توجه به مشکلات، ممکن است به نوجوانان مبتلا به یک بیماری مزمن در زندگی سودمند باشد. بولیر[2] وهمکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که مداخلات روانشناسی مثبت را می‌توان در افزایش رفاه ذهنی و سلامت روانی، همچنین در کمک به کاهش افسردگی موثر دانست. همچنین نتایج تحقیقات میلر و رالنیک[3] (۲۰۱۲) نشان داد که داشتن تفکرات مثبت و انگیزش می‌تواند در دستیابی به اهداف و برنامه‌های افراد مؤثر باشد.

در مورد مدل نظری مربوط به آموزش مثبت‌نگری در این پژوهش می‌توان گفت که روان‌شناسی با جنبه‌های مثبت و منفی سرو کار دارد. پس از آنکه صاحب نظران متقاعد شدند که حال و هوای روان‌شناسی بیش از حد منفی شده است، دو جنبش را که روی تأثیرات مثبت روان‌شناسی بر زندگی مردم متمرکز بودند پدید آوردند. یکی از این جنبشها (جنبش انسان گرایی)

1. Jaser
2. Boulir
3. Miller & Rollnick

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

در اواسط قرن بیستم ظهور کرد و جنبش دیگر (روان‌شناسی مثبت نگر) از آغاز قرن بیست ویکم شتاب گرفته است (کار[1]، ۲۰۰۰؛ ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۸۵).

جنبش انسان‌گرایی[2] بر ویژگیهای مثبت یک فرد، ظرفیت انسان برای رسیدن به کمال و حق تعیین سرنوشت تأکید دارد. روان شناسان انسان گرا بر این نکته تأکید دارند که مردم می‌توانند عنان زندگیشان را در اختیار بگیرند و بازیچه دست محیط نباشند (سانتراک[3]، ۱۹۹۸؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۳).

در زمینهٔ جنبش روان‌شناسی مثبت نگر باید یادآور شویم پایان یافتن قرن بیستم و شروع قرنی جدید می‌تواند انگیزه‌ای شود برای تأمل و اندیشیدن به آنچه می‌توانست باشد و باید شود. در سال ۲۰۰۰ دو تن از روان شناسان متنفذ آمریکا به نامهای میهالی چیکزنت و مارتین سلیگمن سر دبیری ویژه نامه‌ای از مجلهٔ امریکن سایکولوژیست[4] در زمینهٔ روان شناسی مثبت‌گرا را عهده دار شدند. تحلیل آنها از روان‌شناسی قرن بیستم خیلی منفی نگر بوده و بیشتر روی اشکالات مردم تأکید می‌کرده است تا روی کارهایی که می‌توانند با شایستگی انجام دهند. آنها در این ویژه نامه گفته بودند که روان‌شناسی معمولاً آدمها را منفعل و قربانی جلوه داده است. روان‌شناسی مثبت مطالعه پدیده‌های روان‌شناختی را که حاصل تجارب مثبت ذهنی است در نظر قرار داده است، از مطالعه شادی و خوش بینی گرفته تا مطالعه صفات شخصیتی مانند شجاعت و خردمندی (کار، ۱۳۸۵).

همان طور که گفته شد، پژوهشهای اندکی در زمینه آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان انجام گرفته، لذا این پژوهش خلاء پژوهشی را که ایجاد شده بود، مورد هدف قرار داده است. پژوهشهای گوناگون نشان داده اند که انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان را می‌توان با استفاده از راهبردهایی افزایش داد، بنابراین با توجه به مطالبی که گفته شد، مسأله اصلی این است که آیا آموزش مثبت اندیشی، بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان اثربخش است؟ برای این مسأله، فرضیه زیر مطرح می‌شود:

- آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان اثر دارد.

1. Carr
2. Humanism Movement
3. Santerac
4. American Psychologist

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر بر حسب نوع گردآوری داده‌ها از طرحهای نیمه آزمایشی محسوب می‌شود؛ طرح این پژوهش از نوع طرحهای پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل است (جدول شماره ۱).

جدول ۱. طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل

پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون
T_1	X	T_2
T_1	-	T_2

جامعه این پژوهش را همهٔ دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس غیرانتفاعی آموزش پرورش منطقه ۵ شهر تهران تشکیل داده بودند. از این جامعه یک مدرسه به روش نمونه‌گیری دردسترس و از آن مدرسه، دو کلاس متوسطه به روش تصادفی انتخاب شده است. یک کلاس گروه کنترل و کلاس دیگر گروه آزمایش را تشکیل دادند. عدهٔ دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل هر کدام ۱۵ نفر بودند. روش اجرای پژوهش به این ترتیب بود که پس از هماهنگی با مدرسهٔ منتخب و بعد از آنکه به صورت تصادفی یک کلاس به عنوان گروه گواه و کلاس دیگر به عنوان گروه آزمایش مشخص گردید، از هر دو کلاس پیش‌آزمونهای انگیزش پیشرفت گرفته شد. سپس هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای مثبت‌اندیشی برای گروه آزمایش ارائه شد (خلاصه بسته آموزشی در جدول ۲ آورده شده است) اما برای گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. پس از پایان آموزش برای گروه آزمایش، از هر دو گروه پس آزمون انگیزش پیشرفت به عمل آمد.

از لحاظ اخلاقی ضروری است که هنگام توزیع پرسشنامه‌ها به پاسخ دهندگان اطمینان داده شود که اطلاعات تکمیل شده نزد پژوهشگر محفوظ خواهد ماند و نتایج به طور کلی در پژوهش ارائه خواهد شد. همچنین پس از پایان پژوهش به افرادی که با پژوهشگر همکاری کردند اما در گروه گواه جای گرفته بودند بسته آموزشی ارائه شد، لذا پژوهشگر خلاصه‌ای از جلسات آموزشی را به آنها ارائه داد و در پایان جهت قدردانی از حضورشان در این پژوهش هدایایی نیز به آنها اهدا شد.

به این ترتیب داده‌های لازم برای بررسی فرضیه پژوهش گردآوری شد، سپس با استفاده از نرم‌افزار SPSS20 و روش آماری تحلیل کوورایانس (ANCOVA) مورد تحلیل قرار گرفت.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس: پرسشنامه انگیزش پیشرفت را هرمنس (۱۹۷۰) برمبنای دانش نظری و تجربی موجود درباره نیاز به پیشرفت و با بررسی پیشینه پژوهشهای مربوط به موضوع نیاز به پیشرفت، ساخته است. این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال است. سؤالات پرسشنامه به صورت جملات ناتمام بیان شده و پس از هر جمله چند گزینه داده شده است. برای یکسان‌سازی ارزش سؤالات برای هر ۲۹ سؤال پرسشنامه چهار گزینه نوشته شده است. این گزینه‌ها بر حسب اینکه شدت انگیزش پیشرفت از زیاد به کم یا کم به زیاد باشد نمره‌گذاری می‌شود. هرمنس (۱۹۷۰) برای محاسبه روایی از روایی محتوا که اساس آن را پژوهش قبلی درباره انگیزش پیشرفت تشکیل می‌داد، استفاده کرده و ضریب همبستگی هر سؤال را با رفتارهای پیشرفت گرا محاسبه کرده است. ضرایب به ترتیب سؤالات پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰/۳۰ تا ۰/۵۷ است. علاوه بر این در یک مطالعه هرمنس به وجود ضریب همبستگی میان این پرسشنامه و آزمون اندریافت موضوع (TAT) اشاره دارد. هرمنس در سال ۱۹۷۰ برای محاسبه پایایی آزمون انگیزش پیشرفت تحصیلی از روش آزمون آلفای کرونباخ استفاده کرده است. ضریب پایایی محاسبه شده برای پرسشنامه به میزان ۰/۸۴ به دست آمد. با استفاده از روش بازآزمایی در مطالعه اصلی پرسشنامه پس از گذشت سه هفته مجدداً به کارآموزان داده شد. ضریب پایایی ۰/۸۴ به دست آمد. اسودی (۱۳۷۹) برای محاسبهٔ پایایی از دو روش آزمون کرونباخ و بازآزمایی استفاده کرده که به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۲ به دست آورده است. در پژوهش حاضر روایی آزمون را اساتید راهنما و مشاور مورد تأیید قرار داده اند و پایایی آن در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ به دست آمد که قابل قبول است و نشان می‌دهد که سؤالات از نظر درونی با آزمون همبستگی معنادار دارند. این پرسشنامه را در ایران نامدار (۱۳۸۳)، هنجاریابی کرده و مورد تأیید قرار داده است.

ب) خلاصه جلسات آموزش مهارتهای مثبت اندیشی

جدول ۲. خلاصه مداخله آموزش مثبت اندیشی برای گروه آزمایش

شماره جلسه	کلیات مداخله
جلسه اول	بحث کلی در مورد معنا و مفهوم مثبت اندیشی، تشریح نحوه برگزاری جلسات، بیان اهداف جلسه، و دستورالعمل و معرفی گروه، توضیح مختصر سبکهای مقابله‌ای و مرور مختصر نظریه‌های سبکهای مقابله‌ای
جلسه دوم	آشنایی با چگونگی شکل گیری تفکر و نگرش. به این منظور از نظریه آدلر دربارهٔ تأثیر شیوه زندگی بر افکار و نگرشهای فرد استفاده شده است. پس از بیان تأثیر شیوه زندگی بر نگرش و تفکر فرد، تکنیک دکمه فشار آدلر توضیح داده شد، همچنین در این مورد از نظریه راجرز بهره‌گیری شده است. راجرز معتقد است که باورها و نگرشهای یک فرد بر مبنای تجربیات وی شکل می‌گیرد.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

جلسه سوم	آشنایی با افکار منفی و راههای تعدیل آن و تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامتی و طول عمر افراد براساس نظریه شناختی- رفتاری، بدین مضمون که پیش از شروع افکار منفی، ناراحتیها و فشار روانی یک سری افکار منفی در مورد خود و دیگران در ذهن انسان جاری می شود و هر چقدر تکرار شود به همان اندازه ملکه ذهن می‌شود.
جلسه چهارم	مثبت بودن از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها. برای تحقق بخشیدن به اهداف فوق از نظریه (A-B-C) آلیس استفاده شده است.
جلسه پنجم	آموزش مثبت بودن از طریق نهادینه کردن راهکارهای تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصتهای تفکر مثبت و کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی‌توانیم آنها را حل کنیم.
جلسه ششم	آموزش مهارتهای اجتماعی و در ادامه، هر فرد با آرامش و تمرکز، روی یک کاغذ همه نقاط مثبت و مهارتهای اجتماعی خود را می‌نویسد.
جلسه هفتم	هر فرد حداقل پنج خاطره خوب خود را می‌نویسد و در ادامه به آموزش شیوه توقف فکر و آرام سازی و تغییر نگرشها با روشهای الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی پرداخته شد.
جلسه هشتم	بازگویی خاطرات و نقاط قوت مثبت خود و آموزش وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس، ایجاد عادت مطلوب ورزش.

(سوزان کوئیلیام[1]، ۲۰۰۳؛ به نقل از ملک محمدی، ۱۳۹۳)

یافته‌های پژوهش

اطلاعات توصیفی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه در جدول شماره ۳ آورده شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون انگیزش در گروه کنترل و آزمایش

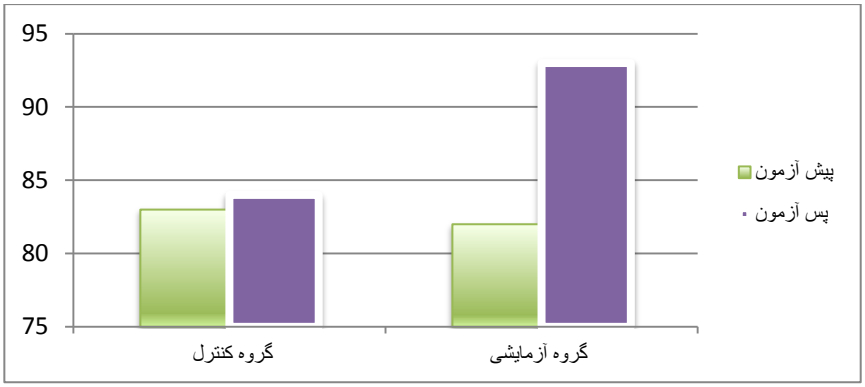
آزمون	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
پیش آزمون	کنترل	۸۳	۷,۶	۱۵
	آزمایش	۸۲	۶,۱۴	۱۵
پس آزمون	کنترل	۸۴	۸,۱۹	۱۵
	آزمایش	۹۳	۱۰,۲۹	۱۵

به منظور سهولت درک تفاوتهای موجود میان نمرات به دست آمده از پیش آزمون و پس‌آزمون در هر یک از گروههای پژوهش، میانگین نمرات هر یک از گروهها به صورت جداگانه در هر کدام از زیر مؤلفه‌های متغیر مورد بررسی در نمودار ۱ نشان داده شده است.

1. Souzan Kueilam

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]



نمودار ۱ . مقایسه میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون انگیزش پیشرفت در گروه کنترل و آزمایش

پس از اشاره ای مختصر به اطلاعات توصیفی، به تحلیل استنباطی یافته‌ها پرداخته می‌شود. در این پژوهش، برای بررسی فرضیه پژوهش از آزمون آماری تحلیل کوواریانس یک عاملی (ANCOVA) استفاده شده است. دلیل استفاده از این آزمون این است که در طرح پژوهش حاضر پژوهشگران برای کنترل اثر مربوط به آمادگی قبلی و تعدیل اثر این متغیر از پیش آزمون به مثابه متغیر کنترل بهره گرفته اند.

پیش از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس باید برخی از پیش‌فرضهای مهم این آزمون آماری مورد بررسی قرار بگیرد، زیرا عدم رعایت این مفروضه‌ها ممکن است نتایج پژوهش را با سوگیری همراه سازد. پیش‌فرضهای استفاده از تحلیل کوواریانس عبارت‌اند از: نرمال بودن توزیع پراکندگی داده‌ها، برابری واریانسهای خطا و همگن بودن خطوط رگرسیون. این سه مفروضه قبل از تحلیل کوواریانس برای این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. خوشبختانه هر سه مفروضه آزمون تحلیل کوواریانس برقرار بود. یعنی استفاده از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌های این پژوهش مناسب بود. نتایج آزمون کوواریانس در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

پیش فرض اول: نرمال بودن توزیع پراکندگی داده‌ها

برای بررسی این مفروضه از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. همان طور که در جدول شماره ۴ نشان داده شده است اندازه آزمون Z اسمیرنوف برای گروه کنترل در هیچ یک از متغیرها معنادار نیست. عدم معناداری این آزمون نشان دهنده این است که داده‌ها دارای توزیع پراکندگی نرمال هستند

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

جدول ۴. آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های گروه کنترل

	پیش آزمون	پس آزمون
تعداد	۱۵	۱۵
انحراف استاندارد	۶,۱۴۵	۴,۰۲۷
Z آزمون	.۸۱	.۵۳
سطح معناداری	.۶۳۲	.۸۲۷

در جدول ۵ آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای گروه آزمایشی نشانگر نرمال بودن توزیع پراکندگی داده‌های گروه آزمایشی است، زیرا هیچ یک از اندازه‌های z کولموگروف اسمیرنوف معنادار نیست.

جدول ۵. آزمون کولموگراف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های گروه آزمایش

	پیش آزمون	پس آزمون
تعداد	۱۵	۱۵
انحراف استاندارد	۶,۱۲	۴,۰۲
Z آزمون	۲,۰۱	.۷۲
سطح معناداری	.۲۱	.۶۹

پیش فرض دوم: شرط برابری واریانسهای خطای انگیزش پیشرفت

برای بررسی همسانی واریانسهای خطای خلاقیت از آزمون لوین استفاده شده است. در جدول شماره ۶ نتیجه آزمون لوین نشان داده شده است. همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود اندازه آزمونf برابر ۱,۹۶ است که سطح معناداری متناسب با این آزمون ۲۱. است. یعنی میان واریانسهای خطا هیچ تفاوتی از نظر آماری وجود ندارد.

جدول ۶. نتیجه آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانسهای خطای انگیزه پیشرفت

F مقدار	مقدار df1	مقدار df2	سطح معناداری
۱,۹۶	۱	۲۸	.۲۱۳

پیش‌فرض سوم: شرط همگن بودن بودن خطوط رگرسیون

برای بررسی این مفروضه از کنش متقابل میان متغیر مستقل و پیش آزمون استفاده شده است. برای اینکه این مفروضه برقرار باشد باید اندازه F آزمون کنش متقابل معنادار نباشد. همان طور که در جدول شماره ۷ نشان داده شده است اندازه این آزمون معنادار نیست. به عبارت دیگر این مفروضه نیز برقرار است.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

جدول ۷ . کنش متقابل میان متغیر مستقل و پیش آزمون

مبدأ	مجموع مجذورات	مقدار df	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
متغیر مستقل و پیش آزمون	۵۳۲,۱۲	۲	۹۲,۰۲	۵,۱۲	.۱۹

ملاحظه می‌شود که هر سه مفروضه آزمون تحلیل کوواریانس برقرار است، یعنی استفاده از تحلیل کوواریانس بلامانع است.

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان اثر دارد.

جدول ۸ نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات انگیزش پیشرفت دانش آموزان پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگن مجذورات	F مقدار	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	۱۴۰۷,۲۶	۲	۷۰۳,۶۳	۹,۸۱	.۰۰۱
عرض از مبدأ	۸۰۶,۷۲	۱	۸۰۶,۷۲	۱۱,۲۵	.۰۰۲
پیش‌آزمون	۴۷,۱۴	۱	۴۷,۱۴	.۶۵۷	.۴۲
گروه (متغیر مستقل)	**۱۳۸۰,۱۶**	**۱**	**۱۳۸۰,۱۶**	**۱۹,۲۴**	**.۰۰۰**
خطا	۱۹۳۶,۱۹	۲۷	۷۱,۷۱		
کل	۲۰۲۷۷۴,۰۰	۳۰			
کل تصحیح شده	۳۳۴۳,۴۶	۲۹			

در جدول شماره ۸ نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس انگیزش پیشرفت نشان داده شده است. همان طور که در این جدول قابل مشاهده است مجموع مجذورات متغیر مستقل برابر ۱۳۸۰,۱۶ است که منجر به اندازه آزمون F ۱۹,۲۴ می‌شود که اندازه این آزمون F در سطح یک درصد معنادار است. به عبارت دیگر، میان دو گروه کنترل و آزمایش در میزان انگیزه پیشرفت، حتی بعد از تعدیل اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون (جدول ۳) به این نتیجه می‌توان رسید که آموزش مثبت‌اندیشی بر انگیزه پیشرفت دانش آموزان تأثیر مثبت دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس جدول شماره ۸ مشخص است که برای تفاوتهای گروهی، اندازه آزمون F در سطح ۱ درصد معنادار است. این نتیجه به این معناست که میان گروه آزمایش و کنترل (پس از کنترل تفاوتهای اولیه) در انگیزش پیشرفت، تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر دانش آموزانی که در گروه آزمایش شرکت کردند و مورد آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، در نمرات

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

انگیزش پیشرفت افزایش بیشتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند. نتیجه گرفته می‌شود که فرضیه مورد تأیید قرار می‌گیرد، بنابراین مهارتهای مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان تأثیری مثبت و معنادار دارد.

اکثر پژوهشهایی که در زمینه آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی انجام گرفته روی متغیرهایی مثل شادکامی، خلاقیت، عزت‌نفس، منبع کنترل و انگیزش پیشرفت بوده است؛ نتایج این فرضیه با نتایج پژوهشهای مرتبطی مانند چراغیان (۱۳۹۴)، میرزایی فندخت (۱۳۹۳)، ینگی‌ملکی (۱۳۹۳)، باران‌اولادی (۱۳۹۰)، بنی آدم (۱۳۹۰)، برخوری و همکاران (۱۳۸۸)، وانگ[1] (۲۰۱۲)، جیسر و همکاران (۲۰۱۴)، بولیر و همکاران (۲۰۱۴)، رشید[2] (۲۰۰۸)، رشید و انجم[3] (۲۰۰۷)، مدی[4] (۲۰۰۶) و سلیگمن 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 برآن 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 می‌توانند بر کیفیت و شرایط زندگی افراد اثر مثبت داشته باشند و سلامت روان آنها را افزایش دهند.

در تحلیل و تفسیر یافته‌های مربوط به این بخش از پژوهش در زمینهٔ اثرات مفید آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش سطح انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر دوره دبیرستانی می‌توان اذعان کرد که انگیزش از مهم‌ترین 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 همهٔ انسانها به انگیزش پیشرفت نیاز دارند. انگیزش در دختران سبب دستاورهایی مانند تعامل بیشتر با دیگران، افزایش کیفیت ارتباطات و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. انگیزش مفهومی بسیار نزدیک با رضایت از زندگی دارد. به عبارت دیگر نوجوانی که احساس انگیزش پیشرفت 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، انگیزش پیشرفت است که در پرتو آن، با دستیابی به اهداف زندگی خود تلاش می‌کنند و رهنمون می‌شوند.

1. Wong
2. Rashid
3. Anjum
4. Maddi

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

با آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی می‌توان اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان را افزایش داد و به این ترتیب بر انگیزش پیشرفت آنها نیز مؤثر بود.

در تبیین یافته‌های مرتبط با این پژوهش و سایر پژوهشهای انجام یافته در زمینه مثبت‌اندیشی می‌توان گفت که بیان تجارب مثبت و دریافت بازخورد از سایر اعضاء از قوی‌ترین مراحل روش مثبت‌نگر در شناخت تواناییهای قابل اتکاست که در افزایش انگیزش پیشرفت نقش دارد. در آموزش مهارتهای مثبت‌نگر مثلاً از نوجوانان خواسته می‌شود که نقاط مثبت، موفقیتها و استعدادهای خود را ثبت کنند و به نوعی خود را مورد بازبینی قرار دهند. وقتی که فرد نسبت به استعدادها و موفقیتهای خودش آگاه می‌شود، به سهولت تسلیم دیگران نمی‌شود، به داشته‌های خودش تکیه می‌کند و اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد، ابتکار عمل به خرج می‌دهد، لیاقت و قدرت به دست می آورد، حس خودکم‌بینی او کاهش می‌یابد، اشتغالهای ذهنی منفی اش کم می‌شود و نسبت به خود حس خوبی پیدا می‌کند. همچنین ممکن است در فعالیتهای بیشتری شرکت کند، با افراد بیشتری ارتباط برقرار کند، پس نگرش دیگران نسبت به او تغییر می‌کند و با او بهتر رفتار می‌کنند، در نتیجه احساس ارزشمندی، افزایش انگیزش، افزایش اعتماد به نفس، افزایش خلاقیت و ابتکار می‌کند و این همان چیزی است که سبب افزایش کارآیی دانش‌آموزان هم در تحصیل و هم در همه زمینه‌های زندگی می‌شود. بنابراین آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان اثر مثبت دارد.

باتوجه با یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

- نتایج این پژوهش روشن کرد که آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر تأثیر می‌گذارد و آن را افزایش می‌دهد؛ از این رو به مشاوران مدارس پیشنهاد می‌شود تا درصورت امکان ضمن کاربست عملی کاربرد فراگیر این مهارتها، از آثار و تبعات با ارزش آن بهره گیری کنند.
- ضروری است که روی موضوعاتی مانند انگیزش و راههای تقویت آن از سنین دبستان کار شود وحتی با گنجاندن آن در مواد و متون درسی تلاش گسترده‌تر و سراسری صورت پذیرد.
- با توجه به تأثیر مثبت و سازنده آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی بر رفتار دانش آموزان، توصیه می‌شود این‌گونه آموزشها و مداخلات در مراکز آموزشی و هنرستانها و... گنجانده شوند.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

- توصیه می‌شود کنگره‌ها و همایشهای سالیانه در زمینه اثرات مداخلات گروهی از جمله آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی برگزار شود.
- تحقیق مستقل و مشابهی روی پسران دانش‌آموز انجام شود تا امکان مقایسه نتایج فراهم گردد.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

منابع

احمدی، مهرناز. (۱۳۸۴). *اثربخشی آموزش انگیزش پیشرفت و تمرین حرمت خود بر تحول نظام خود و راهبردهای مسئله‌گشایی بین شخصی در دو سطح تحول شناختی عینی و انتزاعی دختران نوجوان*. پایان نامه دکتری روانشناسی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس تهران.

اسودی، مریم. (۱۳۷۹). *اثربخشی درمان شناختی بک به شیوه گروهی بر افزایش انگیزه پیشرفت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان درگز*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی.

باران‌اولادی، صادق. (۱۳۹۰). *اثربخشی امید درمانی گروهی بر میزان انگیزش پیشرفت*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله و فرح بخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزش پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. *فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۲(۵)، ۱۳۱-۱۴۴.

بنی آدم، لیلا. (۱۳۹۰). *اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی بر شادکامی دانشجویان*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ عبداللهی عدلی انصار، وحیده و علائی، پروانه. (۱۳۹۰)، پیش بینی راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی براساس اهداف پیشرفت دانش آموزان سال دوم متوسطه شهر تبریز. *فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی دانشگاه الزهرا*، ۷(۱)، ۶۵-۸۶

جانزاده، علیرضا. (۱۳۸۹)، بررسی عوامل اثرگذار بر افت تحصیلی دانشجویان دانشگاه‌های دولتی: تحلیلی بر پرونده‌های کمیسیون موارد خاص و نظرات معاونان دانشجویی. *فصلنامه انجمن آموزش عالی ایران*، ۳ (۳)، ۱۳۷-۱۶۲.

جباری، مهسا؛ شهیدی، شهریار و موتابی، فرشته. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله مثبت نگر بر کاهش نگرشهای ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. *مجله روانشناسی بالینی*، ۶(۲)، ۶۵-۷۴.

چراغیان، محمد. (۱۳۹۴). *بررسی اثر بخشی آموزش مثبت نگری بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگران در میان دانش آموزان دبیرستان‌های شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

حسن زاده، رمضان و مهدی نژاد گرجی، گلین. (۱۳۹۱). *نظریه‌های انگیزش در آموزش و پرورش*. تهران: انتشارات روان.

رضایی، لیلا؛ احدی، حسن و اسدزاده، حسن. (۱۳۹۴). پیش بینی انگیزش پیشرفت بر اساس سبک های یادگیری کلب در دانش آموزان دوره متوسطه شهر تهران. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۱۶(۳)، ۱-۱۷.

رهروی، مهشید. (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر افزایش احساس شادکامی دانشجویان دختر افسرده دانشگاه علامه طباطبایی*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

سانتراک، جان دبلیو. (۱۹۹۸). *زمینه روان شناسی*، (ترجمه مهرداد فیروزبخت. ۱۳۸۳). تهران: انتشارات رسا.

سلیگمن، مارتین ای. پی. (۲۰۰۰). *کودک خوش بین*، (ترجمه فروزنده داورپناه، ۱۳۸۳). تهران: نشر رشد.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

سهرابی، فرامرز و جوانبخش، عبدالرحمن. (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارتهای مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستان شهر گرگان. *نشریه روان شناسی و علوم تربیتی*، ۳۷ (۶)، ۵۹-۶۸.

شاه علیزاده، محمد (۱۳۹۳). *طراحی الگوی آموزشی تلفیقی مبتنی بر رایگلوث، مریل و کلر و بررسی تأثیر آن بر یادگیری و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان*. پایان نامه کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

عطارخانه، فاطمه و سیف، علی اکبر. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری مطالعه فراشناختی بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۶(۹)، ۵۷-۷۴.

فرهوش، معصومه و احمدی، مهرناز. (۱۳۹۲). رابطه سبکهای تفکر و راهبردهای یادگیری با انگیزش پیشرفت. *مجله روانشناسی تحولی*، ۹(۳۵)، ۳۰۶-۲۹۷.

کار، آلن. (۲۰۰۰). *روان شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان*، (ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی، ۱۳۸۵). تهران: انتشارات سخن.

ملک محمدی، آتنا. (۱۳۹۳). *اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر شفافیت ارتباط زناشویی، رضایت مندی زناشویی و رابطه ولی فرزندی در مادران مراجعه کننده به خانه سلامت منطقه ۴ شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران.

موسوی نسب، سیدمحمدحسین و تقوی، سیدمحمدرضا. (۱۳۸۵). تأثیر ارزیابی استرس و راهبردهای رویارویی در سلامت روان. *مجله پزشکی هرمزگان*، ۱۱(۱)، ۸۲-۹۰.

میرزائی فندخت، امید. (۱۳۹۳). *بررسی تأثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهرستان زیرکوه*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

نامدار، کیوان. (۱۳۸۳). *بررسی مقایسه عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی و رابطه آن با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به آسیب بینایی و شنوایی طرح تلفیقی و عادی استان همدان در سال تحصیلی ۸۲-۸۳*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبایی.

ینگی‌ملکی، سهیلا. (۱۳۹۳). *بررسی اثر بخشی آموزش مثبت اندیشی بر خودپنداره و سازگاری دانش آموزان بینا و نابینای شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

Boulir, R., Rusnak, M., Smidkova, K., & Zapal, J. (2014). The dissent voting behavior of central bankers: What do we really know? *Applied Economics*, *46*(4), 450-461.

Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 102.

Engen, H.G., & Singer, T. (2016). Affect and motivation are critical in constructive meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, *20(*3), 159-160.

Hermans, H. J. (1970). A questionnaire measure of achievement motivation. *Journal of Applied Psychology*, *54*(4), 353-363.

Jaser, S. S., Patel, N., Rothman, R. L., Choi, L., & Whittemore, R. (2014). Check it! A randomized pilot of a positive psychology intervention to improve adherence in

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]

adolescents with type 1 diabetes. *The Diabetes Educator*, *40*(5), 659-667.

Lepper, M.R., & Greene, D. (Eds.). (2015). *The hidden costs of reward: New perspectives on the psychology of human motivation.* New York: Psychology Press.

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, *1*(3), 160-168.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York: Guilford Press.

Pandey, S. K., Wright, B. E., & Moynihan, D. P. (2008). Public service motivation and interpersonal citizenship behavior in public organizations: Testing a preliminary model. *International Public Management Journal, 11*(1), 89-108.

Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In Lopez, S.J. (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people, vol. 4* (pp. 187-217). Westport, CT: Praeger Publishers.

Rashid, T., & Anjum, A. (2007). Positive psychotherapy for children and adolescents. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Depression in children and adolescents: Causes, treatment and prevention*. New York: Guilford Press.

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.

Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1996). *The optimistic child.* New York: Harper Collins.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410-421.

Wong, S.S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences, 22*(1), 76-82.

Yee Ho M., Cheung, F.M., & Cheung, S.F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Difference*, *48*(5), 658-663.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-06]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1395.13.4.3.3]