فصلنامه رویکردهای پژوهشی نو در علوم مدیریت

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش‌آموزان

مرضیه توکلی[۱]

چکیده

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

واژگان کلیدی: سرزندگی تحصیلی، آرزوهای شغلی، مهارت های مثبت اندیشی

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

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

مقدمه

در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعدادهای درونی وجود دارند که موجبات سازگاری فرد را در موقعیت‌های تحصیلی فراهم کرده و او را در مقابل تهدیدها، موانع و فشارها در حیطه تحصیلی توانمند می‌سازند (دهقانی‌زاده و حسین‌چاری، ۱۳۹۱). از جمله‌ی این توانایی‌ها می‌توان سرزندگی تحصیلی را مورد توجه قرار داد. سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی دانش‌آموزان برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند، تعریف شده است (سورگی[1] و همکاران، ۲۰۲۰). به عبارتی، سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه روانشناسی مثبت منعکس می‌کند (خلاج[2]، ۲۰۲۰). البته سرزندگی تحصیلی از تاب‌آوری متمایز است. زیرا سرزندگی تحصیلی به‌عنوان توانایی در نظر گرفته می‌شود که در چالش‌ها، مشکلات و موانع عادی و جاری زندگی تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند در حالی که تاب‌آوری به‌طور خاص به ظرفیت افراد برای پاسخ‌دهی سازنده به چالش‌ها و موانع اصلی اشاره دارد و در شرایط سخت یاری‌رسان است. به عنوان مثال، نمرات پایین نیازمند پاسخی سرزنده است ولی شکست تحصیلی سخت با تاب‌آوری در ارتباط است. هم‌چنین اضطراب ناشی از امتحان با سرزندگی تحصیلی و اضطراب شدید که در عملکرد تحصیلی و یادگیری اختلال ایجاد می‌کند، نیازمند تاب‌آوری است (مارتین، گینز، براکت، مالبرگ و هال[3]، ۲۰۱۳). بر این اساس، سرزندگی تحصیلی در زندگی همه دانش‌آموزان وجود دارد، در حالی که تنها برخی از آن‌ها تاب‌آوری را در دوران تحصیل خود تجربه می‌کنند (صنوبر[4] و همکاران، ۲۰۱۸). هم‌چنین سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه‌ی مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می شوند؛ اشاره دارد (تاوان[5] و همکاران، ۲۰۱۹). سرزندگی تحصیلی، توانایی برخورد با چالش‌ها و موانع زندگی روزانه تحصیلی است. مارتین و مارش (۲۰۰۹) تصریح کردند که سوالات چالش برانگیزی وجود دارند که در زمینه ی تحصیلی نیاز به توجه دارند. مدارس و دیگر محیط های آموزش مکان‌هایی هستند که در آن چالش‌های تحصیلی، موانع و فشارها، حقیقت پایدار زندگی تحصیلی هستند و پژوهش‌های انجام شده به طور واضح این امر را حمایت می کنند. با توجه به نقش سرزندگی تحصیلی و نتایج مثبتی که از لحاظ روانی و اجتماعی و حتی آموزشی بر نوجوانان دارد، بررسی عوامل تاثیرگذار بر آن از اهمیت بسزایی برخوردار است. مارتین و مارش (۲۰۰۹)، عوامل

[1] - Soorgi
[2] - Khalaj
[3] - Martin, Ginns, Brackett, Malberg & Hall
[4] - Senobar
[5] - Tavan

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

تاثیرگذار بر سرزندگی تحصیلی را در سه سطح مختلف معرفی می‌کنند: عوامل مربوط به خانواده و همسالان، عوامل مربوط به مدرسه و مشارکت و عوامل روانی (دهقانی‌زاده و حسین‌چاری، ۱۳۹۱). با توجه به این که اکثر نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ سال در محیط تحصیلی هستند، لازم است که ناملایمات تحصیلی و راه هایی را که با این مشکلات برخورد می‌کنند دانسته شود. بنابراین بهتر است که پیشایندها یا عوامل تاثیرگذار بر روی ظرفیت دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌های تحصیلی را موجب سرزندگی است، شناسایی کرد. یکی از این چالش‌ها، آرزوهای فرد در دوران تحصیل است.در این خصوص پورعبدل و همکاران (۱۳۹٤)، طی پژوهشی دریافتند که وجود اهمال کاری تحصیلی بالا و هم‌چنین سرزندگی تحصیلی پایین در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص، با ایجاد تعلل در تکالیف تحصیلی و عدم ایجاد انگیزه مثبت، نقش موثری در افت تحصیلی و بالطبع تداوم این اختلال در این دانش‌آموزان می‌شود. هم‌چنین، لونگ و پانگ[1] (۲۰۱۵)، در مطالعه‌ی خود به این نتایج دست یافتند که هیجان‌های مثبت مثل لذت یا سرزندگی بیانگر این هستند که اتفاق خوبی رخ خواهد داد.

از سوی دیگر آرزوهای هر شخص سازمان شخصیت اوست و زندگی هر فرد مجموعه‌ای از آرزوها و هدف‌های اوست (حسنی، اسدی، سامری و اکبری، ۱۳۹۳). نوجوانان بر اساس آرزوهای خود عمل می‌کنند و سطح آرزوهای دانش‌آموزان نقش مهمی در موفقیت تحصیلی آنها دارد. آرزوهای تحصیلی دانش آموزان در خلاء شکل نمی‌گیرد بلکه در متن فرایند اجتماعی و شناختی فرد بروز می‌کنند (ویدلاند، تومینن، تاپولا و کورهونن[2]، ۲۰۲۰). آرزوهای تحصیلی، تلاش آگاهانه فرد برای اطلاع از مهارت ها، گرایش ها، ارزش‌ها، فرصت ها، محدودیت‌ها، انتخاب ها و دستاوردهایش است (گاتمن و اسکون[3]، ۲۰۱۸). هم‌چنین تشخیص هدف‌های مربوط به آمال و آرزوهای فرد و تعیین برنامه‌ای برای دستیابی به این هدف‌هاست (کبرال، اشرودر، آرمسترونگ، آیادی، گورل[4] و همکاران، ۲۰۱۸). این آرزوها بازگوکننده مراحل و مسیری در طول زمان است، که نشان دهنده نیازها، محرک ها و آرزوهای شخص در زمینه کار و فعالیت هایی است که به باور جامعه به پاداش های مالی و موقعیتی برای افراد منجر می شود (فتحی، محرم زاده و سیدعامری، ۱۳۹۳). به این صورت که آرزوها، انتظارات یا هدف های موجود در مسیر زندگی هستند. در حالی که، تصمیم ها طرح های عملی برای رسیدن به آرزوها و اهداف موجود در مسیر زندگی هستند. در حالی که، تصمیم ها طرح های عملی

[1] - Long & Pang
[2] - Widlund, Tuominen, Tapola & Korhonen
[3] - Gutman & Schoon
[4] - Cabral, Schroeder, Armstrong, El Ayadi, Gürel

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

برای رسیدن به آرزوها و اهداف هستند و نگرش ها مسیر مشخص و جهت گیری فرد به سمت هدف مورد نظر می باشد. به عبارت دیگر، تصمیم گیری برای رسیدن به هدف و مشخص کردن مسیر رسیدن به هدف، آرزوها را بوجود می آورد (کورتین، مالی و استوارت[1]، ۲۰۱۶). به اعتقاد کورنل، شوکلا و کونولد[2] (۲۰۱۶) آرزوهای تحصیلی الگوهای مشخصی از استعدادها، ظرفیت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و ارزش تصور شده توسط فرد است که مسیر پیشرفت شخص را بعد از سال‌ها تجربه و بازخورد از دنیای واقعی هدایت و تثبیت می‌کند. بنابراین همه ما گاهی در زندگی با چالش ها و مشکلاتی مواجه می شویم در جریان این دشواری ها در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی که به ما کمک می کنند تا به بهترین شکل از عهده مشکلات خود برآییم تسلی بخش است. در زمانی که بشر فاتح ذره و فضا شده و بسیاری از قوانین طبیعت را کشف کرده است هنوز هم بسیاری از افراد موفقیت ها، و فرصت های بدست آمده و نقاط قوت خود را ناشی از بخت و اقبال می دانند و شکست ها، تهدیدات و ضعف های خود را به بدشانسی نسبت می دهند این در حالی است که در واقع نوع نگاه و رویکرد ما به دنیا به باورها و رفتارهای ما شکل می دهد و موجب کامیابی یا عدم کامیابی ما می شود (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). با مثبت اندیشی افراد قادرند که بر چالش های خود غلبه کنند، احساس شادتری در مورد زندگیشان داشته باشند، همچنین افراد تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن ها در افزایش و ارتقای احترام خود و اساس شادی و شادکامی بازشناسی کنند و با این حال توانایی شناخت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند، نهایت اینکه هر آنچه برسرشان می آید به گونه ای منفعل بپذیرند (اصغری و شهریاری، ۱۳۹۳). درحالی که افراد اغلب باورها و تفسیر های خود را حقایقی غیر قابل تغییر می دانند، پس از آموزش های مثبت اندیشی می توانند با تامل به بررسی اعتقادهای خود بپردازند و درستی و نادرستی آنها را مشخص کنند. به طور کلی مثبت اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای موثرتر کنار آمدن با فشار روانی هستند (تیموری، ۱۳۹۳).کسب مهارت های اجتماعی، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و خودکارآمدی و منبع کنترل، از جمله ابعاد مهم زندگی سالم هستند (اوریرت و جورمن[3]، ۲۰۲۰). در همین راستا، دمیر[4] و همکاران (۲۰۱۴)، پژوهشی را تحت عنوان اثر برنامه مشاوره مثبت گرا برای مقابله با تنش و منبع کنترل در دانشجویان انجام دادند. نتایج پژوهش

[1] - Curtin, Malley & Stewart
[2] - Cornell, Shukla & Konold
[3] - Everaert & Joormann
[4] - Demir

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

آنان نشـان داد که افزایش برنامه های مشـاوره بر کنترل درونی و مقابله فعال با اسـترس در دانشـجویان تاثیر دارد. افزایش کنترل درونی در دانشجویان باعث شد که آنان بیشتر بر استرس خود غلبه کنند. نتایج پژوهش دلاور (۱۳۸۹)، نیز نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث افزایش خودکارآمدی دانش آموزان می شـود. در نهایت می‌توان گفت که ممکن اسـت یکی از روش‌های سـودمند برای افزایش سـرزندگی تحصیلی و آرزوهای شـغلی دانش‌آموزان، توجه به مثبت اندیشی باشـد. بنابراین این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش‌آموزان تاثیر دارد؟

روش‌شناسی

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

ابزارهای پژوهش:

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱): حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱) پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) که دارای ٤ گویه است، توسعه دادند. مارتین و مارش از جنبه های همسانی درونی و بازآزمایی پایا بود (آلفای کرونباخ، ۸۰/. و بازآزمایی، ٦۷/.). نسخه پارسی این مقیاس در ۹ گویه و بر اساس مقیاس ۷ درجه ای از نوع لیکرت (۱= کاملا مخالفم تا ۷= کاملا موافقم) توسعه داده شد. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱) برابر با ۸۰/. و ضریب بازازمایی برابر با ۷۳/. بود. همچنین دامنه‌ی همبستگی گویه‌ها با نمره‌ی کل بین ۵۱/. تا ٦۸/. گزارش شده است. این نتایج بیانگر این است که گویه‌ها از همسانی

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

درونی و ثبات رضایت بخشی برخوردارند. محققان مذکور به منظور بررسی ساختار عاملی(روایی سازه) پرسشنامه، از تحلیل مولفه های اصلی با چرخش واریماکس استفاده کردند. بار عاملی گویه‌ها بین ۵۰/. تا ٦٤/. بود. همچنین نتایج آزمون های میزان کفایت نمونه برداری (KMO) (۸۳/.) و آزمون کرویت بارتلت (۳٦۰/٦۱۱) نشان از وجود شواهد کافی برای انجام تحلیل عامل بود. نمودار سنگ ریزه و مقادیر ارزش های ویژه بالاتر از یک نشان داد که یک عامل قابل استخراج است. در مجموع ۹ گویه مذکور توانستند ۳۷ درصد واریانس را تبیین کنند.

پرسشنامه آرزوهای تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱): پرسشنامه آرزوهای تحصیلی ساخته حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) می‌باشد. پرسشنامه پژوهش حاوی ۱۵ سوال درباره آرزوهای تحصیلی، عوامل زمینه‌ای (پایگاه اجتماعی-اقتصادی والدین دانش آموزان، جنسیت و سن)، عوامل محیطی (معلم، تشویق و حمایت والدین و جو مدارس) و عوامل شخصی (نگرش نسبت به مدرسه، همسالان و ادراک شخصی) می باشد. قبل از ارزیابی مدل ساختاری به منظور روایی پرسشنامه و ایجاد مدل اندازه گیری برازنده و قابل قبول و تعیین این موضوع که آیا نشانگرها به خوبی سازه نظری زیربنایی را اندازه گیری می‌نمایند، تحلیل عاملی اکتشافی در مورد کلیه عوامل مکنون اجرا شد. مدل ارزیابی شده در این پژوهش شامل ٤ متغیر مکنون: ۱. عوامل زمینه‌ای ۲. عوامل شخصی ۳. عوامل محیطی و ٤. آرزوهای تحصیلی می باشد. در پژوهش حسنی و همکاران (۱۳۹۳) با عنوان «مدل‌سازی ساختاری تاثیر آرزوهای تحصیلی بر نابرابری آموزشی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع پیش‌دانشگاهی» هر کدام از متغیرهای مکنون عوامل زمینه‌ای (با ۱۱ شاخص)، شخصی (با ۱۲ شاخص)، عوامل محیطی (با ۱۳ شاخص) و عامل آرزوهای تحصیلی (با ٤ شاخص) که دارای بیشترین بار عاملی بودند مورد استفاده قرار گرفتند. بارهای عاملی(برآوردهای استاندارد) متغیرهای اندازه‌گیری برای عامل مکنون عوامل زمینه‌ای بین ۲۰/. تا ۷۷/.، برای عامل مکنون شخصی بین ۲۰/. تا ٦۲/.، برای عامل مکنون محیطی بین ٤٦/. تا ٦۲/. و نهایتا برای عامل مکنون آرزوهای تحصیلی بین ۷٤/. تا ۹٦/. بدست آمد. بار عاملی همه نشانگرهای متغیرهای مکنون در سطح ۰۱/. معنی‌دار بود و این امر نشان دهنده روایی همگرایی نشانگرها می‌باشد و مدل اندازه‌گیری عوامل مکنون از برازندگی و روایی سازه خوبی برخوردار است. با توجه به تحلیل صورت گرفته پایایی متغیرهای پرسشنامه پژوهش به صورت زیر گزارش شد: عوامل زمینه ای با ضریب پایایی ۷۹/.، عوامل شخصی با ۸۲/.، عوامل محیطی با ۷۵/. درصد و آرزوهای تحصیلی با ۸۹/. با توجه به این که ضرایب مطرح شده بیشتر از ۷/. می باشد بنابراین پرسشنامه مورد استفاده

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

از پایایی قابل قبولی برخوردار است (حسین چاری و دهقانی زاده، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۷٤ به دست آمد.

جدول ۱: شرح جلسات آموزش مثبت اندیشی

جلسه	موضوع	شرح مختصر	تکلیف
اول	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات، بیان اهداف. بحث کلی در مورد خوش بینی و مثبت اندیشی که هدف ایجاد امادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمودنی ها می باشد.	یاداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
دوم	بررسی عوامل موثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل موثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت خود و بحث گروهی.	یاداشت نقاط قوت خود از دید دیگران.
سوم	باز سازی شناختی	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیر منطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت های تکمیلی.	جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیر منطقی و منفی.
چهارم	آموزش مثبت نگری	آموزش مثبت نگری و کشف ویژگی های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت های تکمیلی.	ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر.
پنجم	افزایش افکار وخودگویی های مثبت	درباره خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت درباره آنها در گروه.	تا جلسه‌ی آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خودرا شناسایی کنید وسه فکرمثبت متضاد را برای آن بنویسید.
ششم	بازخورد های مثبت	با توجه به فعالیت های انجام شده در جلسه پنجم در این جلسه بازخوردهای مثبت به افراد داده میشود به این صورت که هر فرد نوبت می گیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده می شود.	توانایی هایی که در طول هفته به آن دست می یابند به لیست خود اضافه کنند.
هفتم	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آنها	جمع آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

	استفاده کرده اند وارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه با ارزش ترین و معتبر ترین آنها قابل اتکا هستند.	خود به آن دست یافته اند با ذکر دلیل.
هشتم	جمع بندی بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها از دانشجویان و تمرین توانایی اعتماد به توانمندی های خود.	تعیین زمان اجرای پس آزمون، تقدیر و تشکر از اعضاء.

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

یافته‌ها

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

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

		پیش آزمون		*پس آزمون*	
متغیر	گروه	M	SD	M	SD
سرزندگی تحصیلی	آزمایش	۲۳/۸۰	۵/۹٤	٤۵/۷۳	٤/۳۰
	گواه	۲٤/۱۳	۳/۳۵	۲۵/۵۳	٤/۲۰
سرزندگی تحصیلی	آزمایش	47/80	9/88	۷٤/۷۳	۸/۲٦
	گواه	٤٦/۲٦	۸/۷۷	۵۰/٤۰	۱۱/۹۸

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

جدول۳. نتایج آزمون کواریانس برای تعیین تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان

متغیر	شاخص آماری	SS	Df	MS	F	معنی داری	اندازه اثر
سرزندگی تحصیلی	پیش آزمون	٤۸/۸۷	۱	٤۸/۸۷	۳/۸۱	۰/۰٦۲	۰/۱۳
	گروه	۲۸۰۳/۵۱	۱	۲۸۰۳/۵۱	۱۳۸/٤۷	۰/۰۰۱	۰/۸٤

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

	خطا	۵۰۶/۱۵	۲۵	۲۰/۲۴
	کل	۴۴۱۶۵۹/۰۰	۳۰	

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

در مورد فرضیه پژوهش ابتدا مفرضه همگنی شیب‌های رگرسیون توسط آزمون F مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان داد که می‌توان فرض همگنی شیب‌های رگرسیون را در دو گروه کنترل و آزمایش پذیرفت ($F = ۰/۸۵$ ،۱ $df =$ ، ۲۶ ،۰ $p = ۰/۳۷$).

جدول ٤. خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر آرزوهای شغلی

منبع تغییرات	SS	df	Ms	F	sig	Eta
Iهمپراش	٤/٥٢	١	٤/٥٢	٠/٣٥	٠/٥٥	٠/٠١٤
گروه	٣٦٤٥/٦٤	١	٣٦٤٥/٦٤	٩/٢٥	٠/٠٠٥	٠/٢٧
خطا	٩٨٥١/٤٨	٢٥	١٦/٢			
کل	١٣٢٢٧٩/٠٠	٣٠				

بر اساس اطلاعات جدول ٤، با کنترل اثر پیش‌آزمون، اثر عامل بین گروهی، در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است (P <۰.۰۵، $F_{(۲۵،۱)}$= ۹/۲۵). به‌عبارت‌دیگر تفاوت بین نمرات پس‌آزمون گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار می‌باشد. به‌طوری اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد، نمرات گروه آزمایش پس از آموزش مهارت های مثبت اندیشی، بهبود داشته است. درحالی‌که در گروه کنترل چنین بهبودی مشاهده نمی‌شود. بنابراین می‌توان فرض صفر را در سطح ۰/۰۵ رد کرده و با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفت "آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر آرزوهای شغلی دانش آموزان موثر است. اندازه اثر نیز نشان می‌دهد که حدود ۰/۲۷ درصد از بهبود آرزوهای شغلی آزمودنی‌ها، توسط "آموزش مهارت های مثبت اندیشی" قابل تبیین است.

بحث و نتیجه‌گیری

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و آرزوهای شغلی دانش آموزان مقطع متوسطه انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث افزایش سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان شد. این نتیجه با یافته‌های لمبرت و همکاران (۲۰۱۹)، پورفرج و رضازاده (۱۳۹۷)، نوفرستی و همکاران (۱۳۹٤)، فرنام و مددی زاده (۱۳۹۵)، زادولی خواجه و زندیان (۱۳۹۷) ، همخوانی دارد. در تمامی این مطالعات اثربخشی و سودمندی برنامه و مداخلات مثبت‌نگر در افزایش سرزندگی به صورت کاملاً معناداری تأیید شده است. به‌طورکلی یکی از متغیرهای وابسته در مداخلات مثبت‌نگر که اثربخشی این مداخلات بر آن بررسی می‌شود، سرزندگی است. یکی از مهم‌ترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت‌نگر کمک به ارتقا و افزایش میزان سرزندگی و بهزیستی افراد می‌باشد. بر اساس این رویکرد افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا باعث شادتر و غنی‌تر کردن زندگی می‌شود. در واقع رسیدن به بهزیستی و سرزندگی از اهداف غایی روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌باشد. برنامه آموزشی مثبت‌نگر رویکرد نسبتاً نوین در روان شناسی مثبت‌نگر برای هر چه گسترده‌تر کردن حیطه روان‌شناسی معمول است. فرض اصلی در این شیوه آن است که ایجاد و تقویت احساسات و عواطف مثبت، نقاط قوت و معنا باعث ارتقاء و افزایش میزان سرزندگی در دانش آموزان می‌شود. بنا به اعتقاد متخصصان این رویکرد (رشید و سلیگمن، ۲۰۱٤) هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها دارای اصالت بوده به اندازه علائم و اختلالات واقعیت دارند. رویکرد مثبت‌نگر، به افراد کمک می‌کند تا برای احیا و تقویت شجاعت، مهربانی، سخت کوشی و هوش عاطفی و اجتماعی کوشش نمایند. این موضوع هر چند باعث کاهش و مدیریت مشکلات هیجانی در آنان می‌شود، اما مهم‌تر از آن، ایجاد و تقویت هیجان‌ها و جنبه‌های مثبت، تعهد و معنا در زندگی است که منجر به ارتقا سلامت روان در افراد می‌شود. در برنامه روان درمانی مثبت‌نگر یکی از مهم‌ترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان سرزندگی در دانش آموزان است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی‌تر می‌سازند و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می‌شود. در واقع رسیدن به سرزندگی از اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌باشد. در این دیدگاه با افزایش مستقیم هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا، میزان احساس انسجام افراد افزایش پیدا می‌کند و به افراد در رشد و کمال شخصی و ارتقا سلامت روان کمک می‌نماید. با این وصف هدف برنامه آموزشی مثبت‌نگر ارتقا سرزندگی و رضایتمندی افراد و مطابق با استعاره گابل و هاید (۲۰۰۵) رساندن و ارتقاء آنان از صفر به مثبت هشت می‌باشد. بنابراین آموزش مثبت‌نگری با توجه به تأکید آن بر نقاط قوت و پرورش آن‌ها و توجه آن به مفاهیمی مثبت مثل امید، قدرشناسی، بخشش، معنویت، هیجان‌های مثبت، توانسته است در متغیرهای پژوهش

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

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

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث بهبود آرزوهای شغلی در دانش آموزان مقطع متوسطه شد. نتایج پژوهش با یافته های (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۷؛ آرامی و همکاران، ۱۳۹۷؛ قدم پور و همکاران، ۱۳۹۷) همخوانی دارد. سلیگمن (۱۹۹۱)، معتقد است در آموزش مثبت اندیشی دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود، عزت نفس و آرزوهای شغلی و تحصیلی بازشناسی کنند و در عین حال توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند. همچنین نتایج نشان داد که افراد منفی نگر و بدبین با درصد احتمال بیشتری در برابر درماندگی تسلیم می شوند و احتمال بروز استرس نیز در آنها بیشتر از سایرین می باشد. از طرف دیگر، هر گاه افراد مثبت نگر با مشکلات حل نشدنی روبرو می شوند در برابر درماندگی مقاومت کرده و تسلیم نمی شوند. سلیگمن همچنین به این نتیجه رسید کسانی که به استرس دچار می شوند نگرش های بدبینانه بر زندگی آنان غالب است. او همچنین به مشکلات روزمره و مصائب عظیمی که ممکن است به دلیل مرگ نزدیکان یا شکست در امور اقتصادی و عاطفی در زندگی بروز می کند و یا مشکلاتی که زاییده جامعه و محیط زندگی است، اشاره کرد و گفت: تمامی این موارد به بدبینی و در نتیجه استرس افراد دامن می زنند و باعث کاهش آرزوهای تحصیلی می گردند. نداشتن آرزوهای تحصیلی اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت روانی و کارکرد دانش آموزان دارد. آموزش مهارت های مثبت اندیشی و آموزش آن به افراد در افزایش آرزوهای تحصیلی نقش کلیدی دارد و منجر به عزت نفس افراد می شود. هدف از آموزش مهارت های مثبت اندیشی این است که فرد دارای آرزوهای تحصیلی دیدگاهی واقع بینانه از خود و زندگی پیدا کند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کند. آموزش مثبت اندیشی به افراد کک می کند تا تجارب مثبت و خود خود را باز شناید و آنها را در زندگی به کار بسته و بر اضطراب خود چیره شوند و زندگی خود را شخصا شکل دهند نه این که به صورت منفعل هر چه را به سرش می آید بپذیرند. از طریق آموزش مثبت اندیشی می توان ارتباط بین آرزوهای تحصیلی و تفکر مثبت فرد تعامل برقرار نمود. بنابراین سرمنشا مثبت اندیشی از باورهای انسان می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع زندگیست

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

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

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

منابع

اصغری راد، علی اکبر و شهریاری، وحید. (۱۳۹۳). آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی معلولین. *اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی و علوم رفتاری.*

آرامی، زهرا؛ شریفی، طیبه؛ غضنفری، احمد؛ عابدی، احمد و قاسمی پیربلوطی، محمد. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی برنامه مثبت اندیشی فردریکسون و برنامه تغییر ذهنیت دوئیک بر اضطراب امتحان دانش آموزان تیزهوش. *مجله پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۳ (٤)، ۵۰-٤۱.

پورعبدل، سعید؛ صبحب قراملکی، ناصر و عباسی، مسلم.(۱۳۹٤). مقایسه‌ی اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص، *مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری*، ٤ (۳)، دوره‌ی ٤، ۳۸-۲۲.

پورفرج، مجید و رضازاده، حلیمه. (۱۳۹۷). اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی. *مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۹ (۳۳)، ۱۱۹-۱۳٦.

تیموری، اکرم. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش رضایت زناشویی و منبع کنترل درونی زنان متاهل. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.

حسنی، محمد؛ اسدی، راضیه؛ سامری، مریم و اکبری، تقی. (۱۳۹۳). مدل سازی ساختاری تاثیر آرزوهای تحصیلی بر نابرابری آموزشی در بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع پیش دانشگاهی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۳ (٤)، ۳۷-۵۰.

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

حیدری، محمد و شهبازی، سارا.(۱۳۹٤). بررسی تاثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب امتحان در دانشجویان پرستاری و فوریت‌های پزشکی، گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی*، ۱۲ (۱)، ٥٦-۹۳.

دلاور، الهام. (۱۳۸۹). *اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی.

دهقانی زاده، محمدحسین و حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده: نقش واسطه ای خودکارآمدی. مطالعات آموزش و یادگیری، شماره ۸، صص: ۲۱-٤۸.

زادولی خواجه، لیلا و زندیان، فاطمه. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر مثبت اندیشی بر افزایش مهارت های ارتباطی کتابداران کتابخانه های عمومی سطح شهرستان تبریز. *نشریه بازیابی دانش و نظام های معنایی*، ۱۵ (۱)، ٦٤-٤۷.

سهرابی، فرامرز و جوانبخش، عبدالرحمن. (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی شهر گرگان. *مجله دانشور رفتار*، شماره ۳۷.

طباطبایی، تکم سادات؛ احدی، حسن؛ بهرامی، هادی و خامسان، احمد. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر خوش بینی و اضطراب دانشجویان. *فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۹ (۱۱)، ۱۲٤-۹۷.

فتحی، فریبرز؛ محرم زاده، مهرداد و سیدعامری، میرحسن. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین آرزوهای شغلی و جامعه پذیری سازمانی در میان کارکنان ادارات کل ورزش و جوانان شمال غرب ایران. *مدیریت ورزشی*، ٦ (۲)، ۳۲۳-۳۰۳.

فرنام، علی و مددی زاده، طاهره. (۱۳۹٥). اثربخشی آموزش مثبت نگر بر حالت های روان شناختی مثبت (توانمندی های منش) دانش آموزان دختر دبیرستانی. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۱ (۱)، ۱۷-۲۹.

قدم پور، عزت اله؛ رادمهر، پروانه و یوسف وند، لیلا. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت های مثبت نگری به شیوه گروهی بر اضطراب امتحان دانشجویان. *چهارمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی و آموزش و پرورش، تهران*.

نوفرستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹٤). تاثیر برنامه آموزشی مثبت نگری بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۱ (۱)، ۱-۱۸.

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

Cabral, M. A., Schroeder, R., Armstrong, E. M., El Ayadi, A. M., Gürel, A. L., Chang, J., & Harper, C. C. (2018). Pregnancy Intentions, Contraceptive Knowledge And Educational Aspirations Among Community College Students. *Perspectives on sexual and reproductive health*, *50*(4), 181-188.

Cornell, D., Shukla, K., & Konold, T. R. (2016). Authoritative school climate and student academic engagement, grades, and aspirations in middle and high schools. *AERA Open*, *2*(2), 2332858416633184.

Curtin, N., Malley, J., & Stewart, A. J. (2016). Mentoring the next generation of faculty: Supporting academic career aspirations among doctoral students. *Research in Higher Education*, *57*(6), 714-738.

Demir, S., Demir, S. G., Bulut, H., & Hisar, F. (2014). Effect of mentoring program on ways of coping with stress and locus of control for nursing students. *Asian nursing research*, *8*(4), 254-260.

Everaert, J., & Joormann, J. (2020). Emotion regulation habits related to depression: A longitudinal investigation of stability and change in repetitive negative thinking and positive reappraisal. *Journal of Affective Disorders*, *276*, 738-747.

Khalaj, A. A. (2020). The Effect of Wisdom and Socio-Economic Status of the Family through the Mediation of Academic Self-Concept on Academic Vitality.

Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, *20*(4), 1141-1162.

Long, H & Pang, W. (2015). Rater effects in creativity assessment: A mixed methods investigation. *Thinking Skills and Creativity*, Volume 15, March 2015, Pages 13-25.

Martin, A.J & Marsh, H.W.(2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs, *Oxford Review of Education*,35:353-370.

Martin, A.J; Ginns, P; Malmberg, L.E & Hall, J.(2013). Academic buoyancy and psychological risk: Exploring reciprocal relationship, *Learning and Individual Differences*, 27: 128-133.

Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2014). Positive psychotherapy: A treatment manual. *Research and Therapy*, *49*(1), 855-91.

Senobar, A., Kasir, S., TaghaviNasab, A., & Raeisi, E. (2018). The role of cognitive and metacognitive learning strategies, academic optimism and academic engagement in predicting academic vitality of nursing students. *Education Strategies in Medical Sciences*, *11*(2), 149-155.

Soorgi, C., Ghanifar, M. H., Asadi Yoonesi, M. R., & Ahi, Q. (2020). The effectiveness of emotional self-control on students' academic vitality and academic performance. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, *7*(3), 40-52.

Tavan, B., Ghomi, M., Moslemi, Z., Jafaripoor, H., & Moslemi, A. (2019). The Relationship Between Sspiritual Intelligence With Academic Motivation and Academic Vitality in Students Arak Uuniversity of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, *19*, 239-247.

Widlund, A., Tuominen, H., Tapola, A., & Korhonen, J. (2020). Gendered pathways from academic performance, motivational beliefs, and school burnout to adolescents' educational and occupational aspirations. *Learning and Instruction*, *66*, 101299.

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]

فصلنامه رویکردهای پژوهشی نو در علوم مدیریت

شماره ۳۲،
دوره سیزدهم،
سال ششم،
زمستان ۱۴۰۲
صص ۱-۱۱

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

Marziyeh Tavakoli[1]

Abstract

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

Keywords: academic vitality, Job Aspirations, positive thinking skills

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

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-11-18]