



# The effectiveness of teaching positive thinking skills on students' academic enthusiasm and psychological well-being (a case study of a military university)

Vahid Ghanbari ✉ | Sajjad Farhang †

1. Ph.D. in Educational Psychology, Lecturer, Department of Social Sciences, Faculty of Command and Management, Imam Ali University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).  
Email: Ghanabarivahid1392@gmail.com

2. PhD in Management - Media Management, Assistant Professor, Department of Social Sciences, Faculty of Command and Management, Imam Ali University, Tehran, Iran.  
Email: Farhangsajjad@yahoo.com

## Article Info

## ABSTRACT

**Article type:**  
Research Article

### Article history:

Received

2024/07/01

Received in revised

2024/08/08

Accepted

2024/09/24

Published online

2024/09/21

### Keywords:

Population, economic, development,

**Objective:** The present research was conducted with the aim of the effectiveness of positive thinking on academic enthusiasm and psychological well-being of students (a case study of a military university).

**Methodology:** This research was practical in terms of purpose and experimental with pre-test-post-test with a control group in terms of method. The statistical population included third-year university students. The statistical sample included 77 people for the experimental group and 77 people for the control group; which were randomly selected and randomly replaced in groups. The data collection tool included questionnaires of 14 psychological well-being questions of Riff and 14 questions of academic enthusiasm of Shafli and colleagues. The data were analyzed using the statistical method of multivariate analysis of covariance.

**Findings:** The results showed that positive thinking training had improved psychological well-being and academic subjects at the level of  $P < 0.001$ , and the results were repeated again in the three-month follow-up.

**Originality:** In the near future, students of military universities will serve as commanders and heads of military organizations. Considering the need for these employees to have high mental health, it is obvious that the vice-chancellor of education of that university can play a role in improving the psychological well-being and academic enthusiasm of these students through detailed planning to carry out positive thinking training.

**Cite this article:** Ghanbari, V; Farhang, S. (2024). The effectiveness of teaching positive thinking skills on students' academic enthusiasm and psychological well-being (a case study of a military university), *Management of Defense Human Capital*, 4(13), 11-22.



© The Author(s)  
DOI:

**Publisher:** AJA Imam Ali Military University





## اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان (مطالعه موردی یک دانشگاه نظامی)

وحید قنبری ✉ | سجاد فرهنگ<sup>۲</sup>

۱. نویسنده مسئول، دکتری روان‌شناسی تربیتی، مدرس گروه علوم اجتماعی، دانشکده فرماندهی و مدیریت، دانشگاه امام علی (ع)، تهران، ایران. رایانامه: Ghanabarivahid1۲۵۲@gmail.com

۲. دکتری مدیریت - مدیریت رسانه، استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشکده فرماندهی و مدیریت، دانشگاه امام علی (ع)، تهران، ایران:: Farhangsajjad@yahoo.com

### چکیده

### اطلاعات مقاله

**زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف اثربخشی مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان (مطالعه موردی یک دانشگاه نظامی) انجام شد.

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

**روش:** این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانشجویان سال سوم دانشگاه بودند. نمونه آماری شامل ۲۱ نفر برای گروه آزمایشی و ۲۱ نفر برای گروه کنترل بود؛ که به روش تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌ها جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه‌های ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف و ۱۷ سؤالی اشتیاق تحصیلی شافلی و همکاران بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۰۴/۱۲

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۰۵/۱۸

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۳/۰۶/۰۵

تاریخ انتشار:

۱۴۰۳/۰۶/۳۱

کلیدواژه‌ها:

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی موجب ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق تحصیلی در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  شده بود و در پیگیری سه‌ماهه نیز نتایج مجدداً تکرار شد.

مثبت‌اندیشی، بهزیستی

روان‌شناختی، اشتیاق

تحصیلی

**نتیجه‌گیری:** دانشجویان دانشگاه‌های نظامی در آینده نزدیک به‌عنوان فرماندهان و رؤسای سازمان نظامی انجام‌وظیفه خواهند نمود. با توجه به ضرورت برخورداری این کارکنان از سلامت روان بالا، بدیهی است که معاونت آموزش آن دانشگاه می‌تواند از طریق برنامه‌ریزی دقیق جهت انجام آموزش مثبت‌اندیشی، در بهبود بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق تحصیلی این دانشجویان نقش‌آفرینی نماید.

**استناد:** قنبری، وحید؛ فرهنگ، سجاد (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان (مطالعه موردی یک دانشگاه نظامی). مدیریت سرمایه انسانی دفاعی، ۱۴ (۴)، ۴۴-۲۱.

ناشر: دانشگاه افسری امام علی (ع) © نویسندگان. DOI:



## مقدمه

امروزه نهادهای آموزشی، با تغییر و تحولات زیادی مواجه هستند که در این میان، مراکز آموزشی به‌ویژه آموزش عالی سعی دارند آموزش خود را مطابق با نیازهای یادگیرندگان در جامعه ارائه دهند. ایجاد انگیزه در یادگیرندگان به‌طوری‌که بتوانند در تحصیلات خود موفق باشند؛ یکی از چالش‌های مهم در زمینه ارتقای کیفیت آموزش است (Pong, ۲۰۲۱). آموزش و پرورش و آموزش عالی از رکن‌های مهم پیشرفت کشورها هستند؛ زیرا که تعلیم و تربیت نیروی انسانی خالق، خردمند، مسئولیت‌پذیری و آموزش‌دیده که سکان‌دار ترقی و توسعه جوامع هستند در این دستگاه‌ها پی‌ریزی و هدایت می‌گردد. از سوی دیگر امروزه نهادهای آموزشی، با تغییر و تحولات زیادی مواجه هستند که در این میان، دانشگاه‌ها سعی دارند آموزش خود را مطابق با نیازهای دانشجویان و جامعه‌ی هدف ارائه دهند. ایجاد انگیزه در دانشجویان به‌طوری‌که بتوانند در تحصیلات موفق باشند یکی از چالش‌های مهم در زمینه ارتقای کیفیت آموزش است (Pong, ۲۰۲۱).

از سرمایه‌های اصلی هر جامعه‌ای دانشجویان آن کشور می‌باشند که سلامت اجتماعی و روانی آن‌ها نقش پررنگی در سلامت جامعه دارد و دانشجویانی که سلامت روان مطلوبی را تجربه نمی‌کنند، توانایی ایفای نقش‌های فردی از قبیل خانوادگی و اجتماعی را ندارند و در این صورت نمی‌توانند خود را با هنجارهای جامعه تطبیق دهند (چالشگر و همکاران، ۱۳۹۹). زندگی دانشجویی در دانشگاه‌های نظامی با دانشگاه‌های غیرنظامی تفاوت‌های اساسی دارد. زندگی در خوابگاه‌های نظامی شرایط خاص خود را دارد و به‌خصوص در روزهای اولیه چندان آسان نیست. دانشجویان جدید، وارد اتاق‌ها یا آسایشگاه‌هایی می‌شوند که قرار است دست‌کم سه یا چهار سال آینده زندگی‌اش را در آن بگذرانند. شواهد تجربی و آمارهای موجود در مورد محیط‌های نظامی نیز از وجود برخی مشکلات رفتاری در این محیط‌ها حکایت دارد که ناشی از ویژگی‌های خاص این محیط‌ها است. بسیاری از دانشجویان نظامی که برای زندگی دانشجویی از شهر محل زندگی‌شان خارج می‌شوند، تا قبل از آن تجربه تنها بودن را ندارند. آنان کارهای زیادی باید انجام دهند که تا قبل از آن به عهده‌شان نبوده؛ از جمله مدیریت کردن برنامه‌های زندگی، تنظیم ساعت خواب و بیداری، یادگیری آموزش‌های نظامی و ... دانشجویان مراکز نظامی از شهرهای مختلف و خانواده‌های مختلف کنار هم قرار می‌گیرند و فرهنگ

خودشان را به همراه می‌آورند. سازگاری با این شرایط کار ساده‌ای نیست. ممکن است عضوی از یک خانواده کم‌جمعیت در کنار عضوی از یک خانواده پرجمعیت با عادت‌ها و رفتارهای مختلف فردی باید برای مدت طولانی کنار هم زندگی کنند و این اختلاف‌ها گاه مشکلاتی جدی در روابطشان به وجود می‌آورد و تحمل زندگی در خوابگاه را دشوار می‌سازد. تمام این موارد در روح و روان دانشجویان تأثیر دارد. شواهد تجربی و آمارهای موجود در مورد محیط‌های نظامی نیز از وجود برخی مشکلات رفتاری در این محیط‌ها حکایت دارد که ناشی از ویژگی‌های خاص این محیط‌ها است. فشار این شرایط جدید و مسئولیت‌های جدید ممکن است عوارض ناخواسته‌ای در دانشجویان مراکز نظامی داشته باشد که از آن جمله می‌توان به ناسازگاری، افت تحصیلی، افت بهزیستی روان‌شناختی اشاره داشت. نتایج مطالعات نیز حاکی از آن است که مشاغل سخت و پراسترس از جمله مشاغل نظامی، انتظامی، اورژانس و آتش‌نشانی با مسائل زیادی از جمله مشکلات بهزیستی روان‌شناختی، ناسازگاری مواجه هستند. بسیاری از این موارد داخل محیط کاری وجود دارد که فرد بخش زیادی از وقت خود را در آن می‌گذراند. افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، با شرایط استرس‌آور و آسیب‌های روحی و محیطی راحت‌تر کنار می‌آیند؛ بنابراین به نظر می‌رسد از طریق بهبود بهزیستی روان‌شناختی می‌توان کارایی نظامیان را بهبود داد (بیلج و بیلج، ۲۰۲۰). یکی از مداخلات کارآمد به‌کاررفته در حوزه روان‌شناسی برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی برنامه‌ی مثبت‌اندیشی است. در این آموزش افراد تشویق می‌شوند که تجربه‌های خوب و مثبت، نقاط قوت زندگی خود و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در افزایش احترام به خود، عزت‌نفس بسنجند و درعین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند (Csikszentmihalyi & Seligman, ۲۰۱۴).

روانشناسی مثبت نگر اساساً به مطالعه توانمندی‌های انسان می‌پردازد، به شناسایی عوامل افزایش‌دهنده سلامت روان توجه دارد. برخی از توانمندی‌های انسان که به منش و سرشت او مربوط می‌شود جنبه روانی داشته و به افراد کمک می‌کند تا حوادث تهدیدکننده را بزرگ و غالب تصور نکنند و واکنش‌های خود را نسبت به این‌گونه حوادث کنترل نمایند (Goldsmith & at al, ۲۰۱۸).

اشتیاق تحصیلی نیز یکی از مسائل مهم در تربیت و آموزش است. نظام‌های آموزشی همواره در جستجوی عواملی هستند که بر پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان اثر

می‌گذارند و پیشرفت تحصیلی نسل جدید را تضمین می‌کنند. شناخت عوامل مؤثر بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان، رویکردی مناسب در جهت برنامه‌ریزی برنامه‌های آموزشی به وجود می‌آورد تا به‌وسیله آن بتوان هم برای توسعه آموزشی موردنظر و هم برای دانشجویان بهترین نتایج ممکن را رقم زد (قدم‌پور و همکاران، ۲۰۱۶). این عوامل بسیار متعدد و متنوع هستند اما یکی از موارد مهم که برای یادگیری فراگیران ضروری است، اشتیاق تحصیلی است (Casuso-Holgado & al, ۲۰۱۳). عامل مهم در تعیین رشد شخصی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان در دانشگاه‌هاست (Horstmanshof & Zimitat, ۲۰۰۷)، اشتیاق تحصیلی، به میزان انرژی که یک یادگیرنده برای انجام کارهای تحصیلی خود، صرف می‌کند و نیز به میزان اثربخشی و کارایی حاصل شده، اطلاق می‌شود (Maslach, ۲۰۰۱)، اشتیاق تحصیلی سازه‌ای چندبعدی است که دارای ابعاد شناختی، انگیزشی و رفتاری است (Archambault, ۲۰۰۹). اشتیاق رفتاری به فعالیت‌های یادگیری، دقت و توجه، برخوردهای مثبت و حضور در محل تحصیل اشاره دارد. اشتیاق عاطفی مرتبط با نگرش‌های اثربخش در جهت تشخیص احساس تعلق به محل تحصیل است و اشتیاق شناختی به انعطاف‌پذیری در حل مسئله، ترجیح برای کار سخت، مقابله مثبت در برابر شکست (Burrows, ۲۰۱۰) و رویکرد خودتنظیمی یادگیری و استفاده از راهبردهای فراشناختی دلالت دارد. دانشجویانی که اشتیاق تحصیلی بیشتری داشته باشند، توجه و تمرکز بیشتری بر مسائل و موضوعات مورد هدف یادگیری دارند، از انجام رفتارهای ناسازگارانه و نامطلوب اجتناب می‌کنند و در آزمون‌ها عملکرد بهتری دارند (Maslach, ۲۰۰۱). اشتیاق تحصیلی از عوامل ثمربخش و موفقیت‌آمیز در زندگی تحصیلی یادگیرندگان است؛ از این رو آشنایی با عوامل ارتقاءدهنده آن برای دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت اعم از خانواده‌ها و نهادهای آموزشی حائز اهمیت است. نتایج پژوهشی مختلف نشان داده دانشجویانی که از لحاظ شناختی و عاطفی در یادگیری اشتیاق بیشتری دارند، نسبت به دانشجویانی که از اشتیاق عاطفی و شناختی کمتری برخوردارند، رغبت بیشتری برای صرف وقت و تلاش کافی در تکالیف و مطالعات از خود نشان داده و کارآمدی بیشتری در حل مسائل و مشکلات دارند (صفری و همکاران، ۲۰۱۶). با توجه به پژوهش‌های انجام شده، به نظر می‌رسد یکی از متغیرهایی که می‌تواند با اشتیاق تحصیلی در ارتباط باشد، مثبت‌اندیشی است و با

می‌توان با تقویت بنیه مثبت‌اندیشی منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی شد. با توجه به تأکیدات اشاره‌شده در خصوص گستردگی، تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های نیروهای نظامی از یک‌طرف و نقش منابع انسانی در تحقق اثربخش اهداف سازمان از طرف دیگر، ضرورت برخورداری دانشجویان این دانشگاه که در آینده نزدیک به‌عنوان فرمانده و رئیس انجام‌وظیفه خواهند نمود، از بهزیستی روان‌شناختی بسیار مهم بوده و انجام مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر جهت بهبود این متغیرها در دانشجویان این دانشگاه حائز اهمیت بود؛ از سوی دیگر نیز تقویت بنیه علمی دانشجویان برای تربیت افسرانی باسواد نیز از اهداف اصلی دانشگاه‌های نظامی است. لذا اجرای پژوهش حاضر ضمن مشخص ساختن نیازمندی‌های روان‌شناختی و فراهم نمودن زمینه‌های مناسب برای رشد آن، می‌تواند در کاهش آسیب‌ها و بهبود کارآمدی و عملکرد سازمانی و بهبود سطح علمی دانشجویان مؤثر بوده و حامی سلسله‌مراتب فرماندهی ارتش به‌ویژه مسئولان آموزشی باشد. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده پژوهش حاضر با دو هدف: ۱- تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان؛ ۲- تعیین اثربخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی دانشجویان انجام گرفت.

### مبانی نظری و پیشینه پژوهش

بهزیستی روان‌شناختی - بهزیستی روان‌شناختی از مؤلفه‌های سلامتی به معنای تلاش شخص جهت تحقق استعدادها و توانایی‌های بالقوه است (باقری و همکاران، ۱۴۰۱). بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس خوب درباره خود و زندگی است که دارای مؤلفه‌های پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران و رشد فردی است (Ryff, ۱۹۸۹). پذیرش خود تلاش برای به دست آوردن احساس خوب نسبت به خود، حتی زمانی که از محدودیت‌های خودآگاه هستند. تعامل مثبت با دیگران شامل برقراری روابط خوب و باکیفیت با دیگران است. منظور از هدفمندی در زندگی اعتقاد به هدفمند بودن و معنی‌دار بودن زندگی است. خودمختاری حس نیرومندی از فردیت و آزادی شخصی را ایجاد و توسعه می‌دهد. تسلط بر محیط یعنی توانایی و ظرفیت شخص برای مدیریت مؤثر در زندگی بوده و رشد فردی نیز شامل احساس رشد مداوم و توسعه‌ی وجودی به‌عنوان یک شخص مستقل است. روشهای مختلفی برای بررسی بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد، از جمله جستجو در

شخصیت و تفاوت‌های فردی که هر دو می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا ببخشند (DiFabio & SakloFske, ۲۰۱۸). مطالعات مختلف از جمله احمدی شورک تکانلو و اصغری ابراهیم‌آباد (۲۰۱۹) نشان داده‌اند نظامیانی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، از لحاظ امیدواری و کارایی نیز در سطح خوبی قرار داشته و نیازهای سازمانی را به نحو بهتر و شایسته‌تری انجام می‌دهند. پژوهش وایر و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان داده است در مکان‌های شبانه‌روزی نظامی افرادی که بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان بالاتری دارند در مشارکت در امور و انجام وظایف، وضعیت بهتری دارند. افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، شادی، رضایتمندی، لذت، وضعیت روانی مطبوعی دارند و رضایت زیادی از زندگی خود نشان می‌دهند.

کیارستمی و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی نوجوانان بی‌سرپرست انجام دادند. روش پژوهش شبه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله بی‌سرپرست تحت پوشش بهزیستی شهرستان کرج در شش‌ماهه دوم سال ۱۳۹۹ تشکیل می‌دادند. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس بود؛ به‌طوری که ۳۰ نفر انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش بسته مداخله مثبت‌اندیشی رشید (۲۰۱۳) را در ۱۴ جلسه به مدت هفت هفته (هر هفته دو جلسه ۶۰ دقیقه‌ای) دریافت نمودند. گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت ننمودند. داده‌های تحقیق با استفاده پرسشنامه سرسختی روانی و پرسشنامه بهزیستی اجتماعی کبیز (KSWBQ) جمع‌آوری شد. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش نیز از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج پژوهشی نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی تأثیر مثبت معنادار داشته و منجر به ارتقاء سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی شده بود.

صفری و اکبری (۲۰۱۸) پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی در سالمندان انجام دادند. این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با استفاده از یک گروه کنترل و پیگیری یک‌ماهه انجام گردید. جامعه آماری شامل ۸۰ سالمند ساکن مراکز پرستاری شهرستان لاهیجان در سال ۲۰۱۸ بود. در این مطالعه ۳۰ نفر به‌طور تصادفی انتخاب شدند و به

دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم گردیدند (هر گروه شامل ۱۵ نفر بود). هر دو گروه پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسش‌نامه کیفیت زندگی (QOL) را تکمیل نمودند. گروه آزمایش نیز تحت آموزش تفکر مثبت قرار گرفتند. نتیجه نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی منجر به ارتقاء نمرات بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد. این همچنین در کیفیت زندگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تأثیر مثبت داشت، زیرا نمره کیفیت زندگی گروه آزمایشی را افزایش داد، در حالی که نمره گروه کنترل تغییری نکرد.

غضبان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران» انجام دادند. مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش پرستاران زن بیمارستان‌های شهید مفتوح و پانزده خرداد شهر ورامین در فصل بهار سال ۱۳۹۸ بودند. یافته‌ها نشان داد که آموزش گروهی مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنی‌دار بهزیستی روان‌شناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران شده بود.

غیائی و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۴-۹۳ انجام دادند. این پژوهش از نوع آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از بین دانشجویان دانشگاه بیرجند که در سال ۹۳-۹۴ در حال تحصیل بودند، تعداد ۲۳۸ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شده و پیش‌آزمون اجرا گردید. سپس از میان ۶۰ نفر که در متغیر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین جامعه بودند به صورت تصادفی ساده تعداد ۲۸ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۴ نفر) جایگزاری شدند. برای گروه آزمایش ۷ جلسه ۲ ساعته برنامه آموزش مثبت‌اندیشی اجرا گردیده و سپس پس‌آزمون به عمل آمد. تحلیل آماری به روش t مستقل و تحلیل کوواریانس انجام گردید. نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر متغیرهای اصلی تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی و زیر مؤلفه‌های ارزیابی مجدد شناختی، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تأثیر معنادار داشت. ولی آموزش مثبت‌اندیشی بر زیر مؤلفه‌های سرکوبی، استقلال، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی اثربخش نبود؛ بنابراین نتایج تأییدکننده‌ی اثر

آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و نقش مثبت اندیشی در ارتقای روابط بین فردی و سلامت روان‌شناختی و توانایی‌های ابراز وجود بود.

کویدیمیر و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی تحت عنوان فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرای تصادفی کنترل‌شده بر بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی انجام دادند. هدف این پژوهش گسترش تحقیقات قبلی با پیروی از رویکردی جامع‌تر در انتخاب مطالعات، با استفاده از میانجی‌های جدید و تمرکز بر جمعیت غیر بالینی بزرگ‌سالان و نیز افزایش بهزیستی روان‌شناختی و همچنین مقایسه اثرات مداخلات هدفمند روان‌شناختی ذهنی و روان‌شناختی یا ترکیبی از این دو بود. نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناختی مثبت‌گرا باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند؛ و همچنین مداخلات طولانی‌تر اثرات فوری قوی‌تری نسبت به مداخلات کوتاه‌تر نشان دادند و نیز مداخلات مبتنی بر روش‌های سنتی نسبت به مداخلاتی که از روش‌های فناوری بهره می‌بردند، مؤثرتر بودند.

چخسی و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تأثیر مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی و پریشانی روان‌شناختی در نمونه‌های بالینی مبتلابه اختلالات روان‌پزشکی یا جسمی: یک مرور نظام‌مند و تحلیل متاآنالیز، انجام دادند. نتایج حاکی از آن بود که مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی و در رابطه با مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی (اضطراب، افسردگی و استرس) مداخلات بر روی افسردگی تأثیر مثبت و معنی‌دار داشت. بهبودهای چشمگیری در میزان اضطراب مشاهده گردید. اندازه اثرات استرس معنادار نبود. اثرات پیگیری (۸-۱۲ هفته)، دارای اندازه اثرهای مشابه بود. این یافته‌ها نشان داد که مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا (که در آن‌ها تمرکز بر ایجاد احساسات، شناخت‌ها یا رفتارهای مثبت است) نه تنها قادر به بهبود بخشیدن بهزیستی روان‌شناختی هستند، بلکه می‌توانند منجر به کاهش ناراحتی در جمعیت‌های مبتلابه اختلالات بالینی نیز گردند.

اشتیاق تحصیلی: اشتیاق تحصیلی از عوامل مثبت در سرزندگی و موفقیت تحصیلی یادگیرندگان به شمار می‌رود (Casuso-Holgado & at al, ۲۰۱۳). اشتیاق تحصیلی سازه‌ای است که عملکرد تحصیلی را به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند (Upadyaya, K & Salmela-Aro, K, ۲۰۱۳) و به حالت عاطفی مثبت یادگیرندگان نسبت به تحصیل

اشاره دارد و پیش‌بینی کننده سرزندگی تحصیلی بوده و با پیشرفت و توسعه یادگیری جوانان در ارتباط است (Martin & at al, ۲۰۱۰). همچنین مطالعه آپادایا و سالما - آرو (۲۰۱۳)، در پژوهش خود دریافتند که افزایش اشتیاق به محیط آموزشی موفقیت تحصیلی بالاتر، بهزیستی و فرصت‌های شغلی بهتر را برای یادگیرندگان پیش‌بینی می‌کند. از سوی دیگر، مطالعات ونگ و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که هیجانات مثبت با اشتیاق شناختی، عاطفی و رفتاری یادگیرنده رابطه مثبت دارد و نیز هیجانات مثبت با فرسودگی تحصیلی، خستگی تحصیلی و بی‌علاقگی تحصیلی رابطه منفی دارند (Barzigar & Ghaderi).

احمدی و همکاران (۱۴۰۲) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی انجام دادند. پژوهش حاضر، شبه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهر (بهارستان) در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند که ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه شامل ۱۵ دانش‌آموز) قرار گرفتند. دانش‌آموزان گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، اما گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد. نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی و اشتیاق تحصیلی در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود داشت. بر اساس نتایج این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره خویشتن و جهان کنجکاو کنند و تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را باز شناسند و در نتیجه مهارت‌های سازشی و انگیزه تحصیلی آن‌ها بهبود یابد.

مشهدی و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده انجام دادند. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند که از بین آن‌ها ۳۰ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری

هدفمند انتخاب شد. این افراد به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و گواه) قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان داد مهارت‌های مثبت‌اندیشی به طور مؤثری باعث بهبود درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده شده است. نتایج این پژوهش ضرورت کاربرد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی اجتماعی- تحصیلی دانش‌آموزان افسرده خاطر نشان ساخت.

صادقی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری مبتنی بر بسته کوئیلیام بر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر انجام دادند. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. نمونه پژوهش شامل ۶۰ دانش‌آموز دختر گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه گواه (۳۰ نفر) که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند که با روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی و پرسشنامه اشتیاق تحصیلی بودند. نتایج تحلیل‌های کوواریانس چندمتغیری نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث افزایش معنادار خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود. بر این اساس به معلمان پیشنهاد می‌شود با ایجاد باورهای مثبت‌نگری در دانش‌آموزان و گسترش محیط آموزشی مثبت‌گرا، فعال و شاداب شرایط را برای رشد خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان فراهم کنند.

بابایی آبراک و علیزاده (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف- پیشرفت در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی انجام دادند. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دارای نشانگان افسردگی مقطع متوسطه دوم شهر ایذه در سال ۱۳۹۶ بودند. که از میان آنان ۲۲ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و با روش تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. داده‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ تحلیل شد.

مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل حاکی از تفاوت معنادار در گروه آزمایش و کنترل بود. بنابراین مداخله آموزش مهارت مثبت‌اندیشی در

دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی، سبب بهبود کارکردهای تحصیلی آن‌ها شده بود.

### روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از لحاظ ماهیت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. طرح پژوهشی در جدول (۱) آمده است.

جدول (۱): طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل

پس‌آزمون	مداخله	پیش‌آزمون	گروه‌ها
T <sub>۲</sub>	X	T <sub>۱</sub>	آزمایش
T <sub>۲</sub>	---	T <sub>۱</sub>	کنترل

X مداخله آموزشی مثبت‌اندیشی، T<sub>۱</sub> پیش‌آزمون، T<sub>۲</sub> پس‌آزمون

جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان سال سوم دانشگاه بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول تحصیل در آن دانشگاه بودند. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G power با خطای ۰/۰۵ و توان ۰/۸ برای هر گروه ۲۰ نفر برآورد شد که البته برای کنترل اثر افت نمونه برای هر گروه ۲۱ دانشجو در نظر گرفته شد؛ به طوری که ابتدا از کلیه جامعه آماری پیش‌آزمون به عمل آمد که شامل پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف و مقیاس اشتیاق تحصیلی شافلی و همکاران بود. سپس دانشجویانی که نمرات آنان نزدیک به میانگین بود، انتخاب شدند. این افراد ابتدا در مورد محرمانه بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان و نیز اختیار کامل داشتن برای شرکت در این پژوهش، به طور کامل توجیه شدند و بعد از آن گروه‌های نمونه به صورت تصادفی از بین آنان انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسات آموزشی مثبت‌اندیشی (۸ جلسه) به صورت هفتگی (دو جلسه در هفته) به گروه آزمایشی داده شد در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی داده نشد. بعد از اتمام آموزش‌ها از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

### مقیاس اشتیاق تحصیلی (AES): این مقیاس توسط شافلی و همکاران (۲۰۰۱)

ساخته شد که شامل ۱۷ گویه است و سه خرده مقیاس: نیرومندی (گویه‌های ۱ تا ۶)، وقف کردن خود (گویه‌های ۷ تا ۱۱)، جذب (گویه‌های ۱۲ تا ۱۷) را در برمی‌گیرد.

گویه‌های این مقیاس از هرگز (۱) تا همیشه (۵) درجه‌بندی می‌شود. شافلی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی کلی مقیاس اشتیاق تحصیلی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ دست آوردند. آنان همسانی درونی ابعاد مقیاس را برای خرده‌مقیاس‌های جذب ۰/۷۳، نیرومندی ۰/۷۸، وقف خود ۰/۹۱ گزارش کرده‌ان. در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، نیرومندی، وقف و جذب به ترتیب برابر با، ۰/۸۳، ۰/۷۰ و ۰/۶۹ به ۰/۶۸ دست آمد.

**پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف:** این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۹ به همت ریف در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته شده و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. فرم اصلی این پرسش‌نامه ۱۲۰ سؤالی است؛ اما در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سؤالی نیز ارائه شده است. این سیاهه دارای شش خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و رشد فردی. در این تحقیق فرم ۸۴ سؤالی استفاده شد که در آن هر خرده‌مقیاس دارای ۱۴ سؤال است. هر پرسش دارای نمره‌های ۱ تا ۶ است که از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. در نمره‌گذاری مستقیم نمره ۱ برای انتخاب درجه کاملاً مخالفم و نمره ۶ برای انتخاب درجه کاملاً موافقم (در نمره‌گذاری معکوس بالعکس) اختصاص داده می‌شود. ضریب اعتبار پرسش‌نامه به روش باز-آزمایی برابر ۰/۸۲ و مؤلفه‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸ به دست آمده است که از لحاظ آماری معنادار است. آلفای به دست آمده برای مؤلفه‌های این آزمون بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ گزارش شده است؛ بنابراین برای اهداف پژوهشی، ابزار مناسبی است.

## جدول (۲): پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی

R	موضوع	شرح مختصر
۱	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه، بیان قوانین گروهی، بیان اهداف، بحث کلی در مورد خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی به‌منظور ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در شرکت‌کنندگان.
۲	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی (عوامل جسمانی، معنوی، اجتماعی، روانی) احترام و حرمت به خود و انجام بحث گروهی.
۳	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی یا جایگزین کردن افکار منطقی به‌جای افکار غیرمنطقی، انجام بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.
۴	آموزش مثبت‌اندیشی	آموزش دادن مثبت‌اندیشی و کشف ویژگی‌های مثبت، انجام بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی.
۵	افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت	تمرکز کردن بر نقاط قوت خود و نیز توجه به ویژگی‌های مثبت دیگران و بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت کردن درباره آن‌ها در گروه.
۶	بازخوردهای مثبت	ارائه بازخوردهای مثبت به افراد گروه با توجه به فعالیت‌های انجام‌شده در جلسه پنجم؛ به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد و نکات مثبتی که درباره دیگری تشخیص داده است را بیان می‌کند.
۷	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطروحه در مراحل قبل به ترتیب اولویت، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آن‌ها استفاده کرده‌اند و ارائه مستندات و معیارهایی مبنی بر اینکه باارزش‌ترین و معتبرترین آن‌ها قابل اتکا هستند.
۸	جمع‌بندی و بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخورد و تمرین اعتقاد داشتن به توانمندی‌های خود.

## تحلیل یافته‌های پژوهش

بعد از اتمام اجرای آموزش‌ها، داده‌های جمع‌آوری‌شده با نرم‌افزار SPSS-۲۷ تجزیه و تحلیل شدند. به طوری که در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده آماره‌های توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق تحصیلی به همراه مؤلفه‌های آن‌ها به تفکیک گروهی در جدول‌های (۳) و (۴) ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود؛ میانگین هر دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق تحصیلی در

گروه آزمایشی (مثبت‌اندیشی) در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییرات زیادی داشت ولی در گروه کنترل این تغییرات زیاد نبود.

جدول (۳): آمار توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

مؤلفه	گروه‌ها	رتبه نمره	M	SD	تعداد	مؤلفه	گروه‌ها	رتبه نمره	M	SD	تعداد
بهبود خود	مثبت	پیش‌آزمون	۴۴/۴۳	۵/۱۱	۲۱	سلط بر محیط	مثبت	پیش‌آزمون	۴۲/۱۱	۴/۰۸	۲۱
	اندیشی	پس‌آزمون	۴۸/۴۸	۴/۶۴	۲۱		اندیشی	پس‌آزمون	۴۵/۷۸	۳/۴۴	۲۱
		پیگیری	۴۸/۱۹	۴/۵۷	۲۱			پیگیری	۴۵/۵۴	۳/۴۹	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۲/۷۵	۴/۰۵	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون	۴۳/۶۶	۴/۵۶	۲۰
		پس‌آزمون	۴۳/۵	۱/۲	۲۰			پس‌آزمون	۴۴/۸۱	۴/۳۳	۲۰
		پیگیری	۴۴/۰۵	۳/۹۳	۲۰		پیگیری	۴۴/۴۸	۴/۵۶	۲۰	
روابط با دیگران	مثبت	پیش‌آزمون	۴۲/۶۲	۲/۹۴	۲۱	هدفمندی	مثبت	پیش‌آزمون	۴۸/۵۴	۳/۷	۲۱
	اندیشی	پس‌آزمون	۴۸/۱۹	۲/۴۲	۲۱		اندیشی	پس‌آزمون	۵۰/۸۲	۳/۵۷	۲۱
		پیگیری	۴۸/۰۵	۳/۱۲	۲۱			پیگیری	۵۰/۱۵	۳/۶۶	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۱/۴	۴/۵۱	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون	۴۹/۴	۴/۷۴	۲۰
		پس‌آزمون	۴۲	۴/۹۴	۲۰			پس‌آزمون	۴۹/۷۲	۴/۵۸	۲۰
		پیگیری	۴۲/۰۵	۵/۱۳	۲۰		پیگیری	۴۹/۷۲	۴/۳۶	۲۰	
خودکارآمدی	مثبت	پیش‌آزمون	۴۲/۹	۵/۲۱	۲۱	رشد فردی	مثبت	پیش‌آزمون	۴۵/۱۱	۴/۱۱	۲۱
	اندیشی	پس‌آزمون	۴۹/۱۹	۴/۱۴	۲۱		اندیشی	پس‌آزمون	۴۹/۳۴	۴/۱۹	۲۱
		پیگیری	۴۸/۹	۴/۱۴	۲۱			پیگیری	۴۸/۴۴	۴/۳۳	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۴/۴۵	۶/۱۳	۲۰		کنترل	پیش‌آزمون	۴۸/۱۳	۵/۷۴	۲۰
		پس‌آزمون	۴۵/۱۵	۵/۷۱	۲۰			پس‌آزمون	۴۸/۹۱	۵/۰۱	۲۰
		پیگیری	۴۴/۹	۵/۶۹	۲۰		پیگیری	۴۸/۷	۵/۲۷	۲۰	

جدول (۴): آمار توصیفی اشتیاق تحصیلی و خرده‌مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها

مؤلفه	گروه‌ها	رتبه نمره	M	SD	تعداد	مؤلفه	گروه‌ها	رتبه نمره	M	SD	تعداد
بهبود خود	مثبت	پیش‌آزمون	۱۶/۲۵	۲/۵۹	۲۱	وقت خود	مثبت	پیش‌آزمون	۱۱/۷۱	۲/۱۹	۲۱
	اندیشی	پس‌آزمون	۲۳/۷۲	۳/۹۴	۲۱		اندیشی	پس‌آزمون	۱۵/۹۲	۲/۴۴	۲۱
		پیگیری	۲۱/۶۵	۳/۷۷	۲۱			پیگیری	۱۵/۳۹	۲/۳۷	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۶/۸۴	۲/۶۹	۲۱		کنترل	پیش‌آزمون	۱۲/۲۱	۲/۴۳	۲۱
		پس‌آزمون	۱۷/۷۲	۲/۹۳	۲۱			پس‌آزمون	۱۲/۹۶	۲/۴۱	۲۱
		پیگیری	۱۷/۳۴	۲/۸۷	۲۱		پیگیری	۱۲/۷۳	۲/۴۲	۲۱	
بهبود خود	مثبت	پیش‌آزمون	۱۵/۶۱	۲/۳۳	۲۱	هدفمندی	مثبت	پیش‌آزمون	۱۵/۶۱	۲/۳۳	۲۱
	اندیشی	پس‌آزمون	۲۱/۶۸	۳/۱۴	۲۱		اندیشی	پس‌آزمون	۲۱/۶۸	۳/۱۴	۲۱
		پیگیری	۲۰/۴۴	۳/۰۵	۲۱			پیگیری	۲۰/۴۴	۳/۰۵	۲۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۶/۶۲	۲/۴۷	۲۱		کنترل	پیش‌آزمون	۱۵/۶۲	۲/۴۷	۲۱
		پس‌آزمون	۱۶/۲۳	۲/۵۴	۲۱			پس‌آزمون	۱۶/۲۳	۲/۵۴	۲۱
		پیگیری	۱۶/۱۴	۲/۵۱	۲۱		پیگیری	۱۶/۱۴	۲/۵۱	۲۱	

بررسی اثربخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی از طریق تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد. یکی از مفروضه‌های این تحلیل برابری واریانس‌های خطاست. نتایج آزمون لون و  $M$  باکس جهت بررسی این مفروضه برای نمرات پس‌آزمون در متغیر بهزیستی روان‌شناختی به صورت ذیل بود:

در مؤلفه پذیرش خود ( $P > 0/05$  و  $F = 0/58$ )، روابط مثبت ( $P > 0/05$ ) و خودمختاری ( $P > 0/05$  و  $F = 1/112$ )، تسلط بر محیط ( $P > 0/05$ ) و هدفمندی در زندگی ( $P > 0/05$  و  $F = 1/102$ ) و رشد فردی ( $P > 0/05$ ) و  $F = 2/431$ ) بود که همگی غیرمعنادار بوده که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون  $M$  باکس ارزیابی شد و نتایج نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ( $P > 0/05$  و  $F = 1/074$  و  $M = 78/213$  باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ( $P < 0/01$ ،  $F = 10/428$ ،  $P < 0/01$  و  $F = 0/129$  = لامبدای ویلکز). برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۵) استفاده شد.

جدول (۵) نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در پس‌آزمون بهزیستی

روان‌شناختی					
مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
پذیرش خود	۷۴۴/۷۸۶	۲۳۹/۳۲۳	۲۲/۱۱۳	۰/۰۰۴	۰/۴۸۴
روابط مثبت	۸۴۹/۲۳۲	۲۷۹/۱۰۳	۵۵/۱۳۲	۰/۰۰۰۵	۰/۷۳
خودمختاری	۷۷۹/۶۷۸	۲۶۵/۲۹۷	۱۹/۴۷۳	۰/۰۰۰۵	۰/۴۶۳
تسلط بر محیط	۲۱۳/۳۴۱	۷۱/۲۳۶	۲۲/۲۱	۰/۰۰۰۳	۰/۴۹۲
هدفمندی	۳۸/۹۸۲	۱۲/۲۳۸	۴/۷۴۳	۰/۰۰۴	۰/۲۰۶
رشد فردی	۱۰۵/۳۴۲	۳۶/۶۴۳	۷/۶۵۴	۰/۰۰۰۵	۰/۲۶۱

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود نتایج حاکی از آن بود که در تمام شش مؤلفه از جمله پذیرش خود ( $F = 22/113$ ،  $P < 0/001$ )، روابط مثبت ( $F = 55/132$ ،  $P < 0/001$ )، خودمختاری ( $F = 55/132$ ،  $P < 0/001$ )، اندازه اثر، ( $F = 0/484$ )، اندازه اثر، ( $F = 0/73$ )، اندازه اثر، ( $F = 0/463$ )، اندازه اثر،

$(F=۱۹/۴, P<۰/۰۰۱)$ ، تسلط بر محیط  $(۰/۴۹۲=$  اندازه اثر،  $P<۰/۰۰۱, F=۲۲/۲۱)$ ، هدفمندی  $(۰/۲۰۶=$  اندازه اثر،  $P<۰/۰۰۱, F=۴/۷۴۳)$  و رشد فردی  $(۰/۲۶۱=$  اندازه اثر،  $P<۰/۰۰۱, F=۷/۶۵۴)$  تفاوت معنادار بین وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه آزمایش و کنترل نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۶) استفاده شد.

جدول (۶): نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس آزمون بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	گروه i	گروه j	میانگین تفاوت	استاندارد خطای	معناداری	متغیر	گروه i	گروه j	میانگین تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
پذیرش خود	مثبت	کنترل	* ۷/۷۴	۱/۱۱	۰/۰۰۰۵	تسلط بر محیط	مثبت	کنترل	* ۴/۱۶	۰/۵۷	۰/۰۰۰۵
روابط مثبت خود	مثبت	کنترل	* ۸/۳۵	۰/۷۳	۰/۰۰۰۵	هدفمندی	مثبت	کنترل	* ۱/۷۴	۰/۵۴	۰/۰۰۰۵
مختاری	مثبت	کنترل	* ۸/۹۷	۱/۱۲	۰/۰۰۰۵	رشد فردی	مثبت	کنترل	* ۲/۹۶	۰/۷	۰/۰۰۰۵

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، در تمامی شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی و رشد فردی) گروه آزمایشی مثبت‌اندیشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارد؛ به این معنا که این مداخله در بهبود تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بوده است. برای بررسی ثبات اثر مداخله‌ی مثبت‌اندیشی از پیگیری سه‌ماهه استفاده شد که نتایج با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری تکرار شد.

نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری در نمرات پس آزمون متغیر اشتیاق تحصیلی به این صورت بود که در مؤلفه نیرومندی  $(P>۰/۰۵ و F=۰/۴۱۱)$ ، وقف خود  $(P>۰/۰۵ و F=۱/۸۹)$ ، جذب  $(P>۰/۰۵ و F=۲/۴۱)$ ، بود، که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان این مفروضه نیز برقرار بود  $(P>۰/۰۵ و F=۱/۳۱۲ و M=۵۹/۶۳)$  باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد  $(۰/۴۹=$  اندازه اثر،  $P<۰/۰۱, F=۱۴/۱۰۴, F=۰/۱۴۴=$  لامبدای ویلکز). برای بررسی تفاوت

مؤلفه‌های اشتیاق تحصیلی در نمرات پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس چندمتغیری به شرح جدول (۷) استفاده شد.

جدول (۷): نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در پس‌آزمون اشتیاق

تحصیلی					
مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
نیرومندی	۵۲/۴۱۶	۱۷/۷۴۹	۸/۳۰۵	۰/۰۰۰۵	۰/۴۷۹
وقف خود	۴۱/۳۴۱	۱۵/۵۳۹	۱۸/۶۳۱	۰/۰۰۰۵	۰/۴۹۱
جذب	۱۷۵/۷۴۳	۸۳/۶۱۸	۲۸/۷۴۸	۰/۰۰۰۵	۰/۵۵۹

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود در مؤلفه نیرومندی (اندازه اثر،  $F=۵۲/۴۱۶$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، وقف خود (اندازه اثر،  $F=۴۱/۳۴۱$ ،  $P<۰/۰۰۱$ )، تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۸) استفاده شد.

جدول (۸): نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون اشتیاق

تحصیلی											
مؤلفه	گروه ۱	گروه ۲	تفاوت	میانگین	مؤلفه	گروه ۱	گروه ۲	تفاوت	خطای استاندارد	خطای استاندارد	معناداری
نیرومندی	مثبت	کنترل	* ۲/۴۲	۰/۴۷	جذب	مثبت	کنترل	* ۲/۸۸	۰/۳۷	خطای استاندارد	۰/۰۰۰۵
وقف خود	مثبت	کنترل	* ۲/۳۳	۰/۳	جذب	مثبت	کنترل	* ۲/۸۸	۰/۳۷	خطای استاندارد	۰/۰۰۰۵

همان‌گونه که مشاهده می‌شود در تمامی سه مؤلفه اشتیاق تحصیلی (نیرومندی، وقف خود و جذب)، گروه آزمایشی مثبت‌اندیشی در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارد. به این معنا که این مداخله در بهبود تمام سه مؤلفه اشتیاق تحصیلی مؤثر بوده است. برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های اشتیاق تحصیلی در نمرات پیگیری از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج پس‌آزمون تکرار شد.

## نتیجه گیری

هدف اول این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنادار در تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود و در پیگیری سه ماه نیز نتایج مجدداً تکرار شد. یافته پژوهش با پژوهش‌های کیارستمی و همکاران (۲۰۲۲)، صفری و اکبری (۲۰۱۸)، غضبان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، غیائی و همکاران (۱۳۹۵)، کویدیمیر و همکاران (۲۰۲۰)، چخسی و همکاران (۲۰۱۸) و بولیر و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود. در ارتباط با تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت آموزه‌های مثبت‌اندیشی از جمله توجه به نقاط مثبت خود و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز تصور مثبت‌تر از خود و دیگران را در دانشجویان افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که دانشجویان قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نائل آیند و درزمینه پذیرش خود و ارتباط مثبت با دیگران بهتر عمل کنند. در رابطه با خودکارآمدی این شیوه به افرادی که دچار ناکارآمدی در روابط و کارکرد اجتماعی ضعیف هستند کمک می‌کند که از طریق تغییر نگرش و جهان‌بینی و نیز آفرینندگی و خلق ایده‌های تازه، ایده‌های فعلی خود را تغییر دهند؛ بنابراین مهم‌ترین ویژگی این آموزش، تأکید بر جهان‌بینی و نوع نگرش فرد به خود و زندگی کنونی خویش است. رویکرد مثبت‌نگر به فرد کمک می‌کند که در جهت شناخت توانایی، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود و اطرافیان گام بردارند که نتیجه آن اصلاح نگرش نسبت به دیگران و بازنگری مجدد دیدگاهشان به واقعیت‌های زندگی است (وود و جوزف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). در تبیین اثر این مهارت بر کنترل و تسلط بر محیط و زندگی نیز می‌توان گفت که افراد خوش‌بین و دارای تفکر مثبت، هنگام بروز موقعیت‌های مشکل‌زا از مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌کنند و به جست‌وجوی حمایت اجتماعی می‌پردازند و ضمن توجه به جنبه‌های مثبت به جنبه‌های منفی نیز توجه دارند و درصدد جایگزین نمودن آن‌ها هستند. توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران بخش مهمی از سلامت روانی تصور می‌شود. افرادی که به نکات مثبت زندگی خود تمرکز بیشتری می‌کنند بهتر می‌توانند به زندگی خود معنا داده و در نتیجه عزت‌نفس بالایی

۱- Wood & Joseph

دارند و با دیگران احساس نزدیکی بیشتری دارند که این خود منجر به سازگاری بهتر با شرایط محیطی و شغلی و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (کویدمیر و همکاران، ۲۰۲۰).

هدف دوم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنادار در تمام مؤلفه‌های اشتیاق تحصیلی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود و در پیگیری سه ماه نیز نتایج مجدداً تکرار شد. یافته پژوهش با پژوهش‌های احمدی و همکاران (۱۴۰۲)، مشهدی و همکاران (۱۴۰۰)، صادقی و همکاران (۱۳۹۸) و بابایی آبراک و علیزاده (۱۳۹۷) همسو بود. در ارتباط با تبیین این یافته می‌توان به نظریه اریکسن استناد کرد. اریکسن (۲۰۰۰) معتقد است مربیان، در فرایند یادگیری قادر به القاء امید و مثبت‌نگری در یادگیرندگان هستند. می‌توان گفت مربیان آموزشی که مهارت مثبت‌اندیشی آن‌ها بالا است، در یافتن راه‌های جایگزین برای دستیابی به اهداف خلاق‌تر هستند و اشتیاق بیشتری برای دنبال کردن آن‌ها دارند، موانع را به‌عنوان چالش در نظر می‌گیرند و اعتقاد دارند قادر به درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌های قبلی برای دستیابی به هدف‌های آینده خواهند بود. آن‌ها اهدافی را انتخاب می‌کنند که نیاز به تلاش بیشتری دارد. همچنین به مهارت‌ها و اهداف‌شان اطمینان دارند و بر آنان تمرکز می‌کنند. لذا با تغییر در کیفیت آموزش می‌توان شور و شوق به تحصیل، فعال شدن حس کنجکاوی و هیجان‌های مربوط به تحصیل آن‌ها را تحت تأثیر قرار داد. به‌عبارتی با آموزش و نهادینه کردن مثبت‌نگری در محیط‌های آموزشی می‌توان انتظار داشت که میزان اشتیاق تحصیلی یادگیرندگان افزایش یابد. از جمله محدودیت‌های پژوهش این بود که فقط دانشجویان پسر را شامل می‌شد و اینکه به دلیل نظامی بودن مکان پژوهش و محدود بودن استفاده از اینترنت و گوشی هوشمند امکان استفاده از پرسش‌نامه‌های آنلاین وجود نداشت و فقط از نوع مداد و کاغذی استفاده شد؛ و نیز بعضی از جلسات آموزشی نسبت به آنچه در بسته‌ی آموزشی پیش‌بینی شده بود، به زمان بیشتری نیاز داشت که با توجه به دانشگاهی بودن محل پژوهش و فشرده بودن برنامه‌های آن دانشگاه فقط یک جلسه‌ی فوق‌برنامه در نظر گرفته شد که البته باز هم نیاز به زمان بیشتری بود.

## پیشنهادها

پیشنهادهای مبتنی بر یافته‌ها و نتایج پژوهش به شرح زیر است:

- ۱- با توجه به اینکه زمان این پژوهش دانشجویی محدود بود، امکان آموزش مداخلات بیشتر وجود نداشت و به همین دلیل پیشنهاد در پژوهش‌های بعدی متغیرهای دیگری همچون مدیریت استرس و اضطراب و ... آموزش داده شود؛ که در محیط‌های نظامی نیز ضروری به نظر می‌رسند.
- ۲- افراد معمولاً تمایل دارند خود را کامل‌تر از آنچه هستند نشان دهند، بنابراین برای سنجش دقیق‌تر، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و ... نیز استفاده شود.
- ۳- در پژوهش حاضر از دوره پیگیری سه‌ماهه بهره گرفته شده است و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از دوره‌های پیگیری طولانی‌تری برای بررسی تداوم اثربخشی آموزش‌های استفاده شود.

پیشنهادهای کاربردی حاصل از برآیند نتایج پژوهش به شرح زیر است:

- ۱- با توجه به نتایج معنادار آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بررسی تأثیر مؤلفه‌های این مداخله پیشنهاد می‌شود که معاونت تربیت و آموزش دانشگاه مهارت‌های مذکور را به صورت جداگانه و با اختصاص زمان بیشتر و نیز دعوت از متخصصان این حوزه‌ها، برای همه دانشجویان در طول تحصیل در دانشگاه اجرا نماید.
- ۲- با توجه به نتایج معنادار آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی از آنجا که دانشجویان این دانشگاه به‌عنوان فرماندهان، مدیران و مسئولان آینده سازمان ارتش محسوب می‌شوند؛ لزوم برخورداری این دانشجویان از دیدگاه مثبت‌نگری امری اجتناب‌ناپذیر است، به همین دلیل پیشنهاد می‌گردد این آموزش به صورت جدی و در قالب مهارتی مصوب جهت دانش‌آموختگی دانشجویان در نظر گرفته شود.
- ۳- با توجه به تعدد متغیرهای روان‌شناختی تأثیرگذار در سلامت روان، جهت پیشگیری از خستگی دانشجویان و جلوگیری از تداخل آموزش‌ها، پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت و آموزش دانشگاه با برنامه‌ریزی دقیق و دعوت از متخصصان مجرب، این

آموزش‌ها را با حوصله و در طول دوره کارشناسی و با اختصاص زمان بیشتر اجرا کند.

### قدردانی

از فرمانده محترم دانشگاه، فرمانده تیپ دانشجویان، فرماندهان گروهان و گردان و معاونت تربیت و آموزش آن دانشگاه که صمیمانه در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی فراوان می‌گردد.

### منابع

احمدی، صادق؛ رضانی قهدریجانی، زهرا؛ بیگی راد، علیرضا؛ انصاری، فاطمه و طهماسب‌زاده شیخ‌لار، داوود. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۱۰ (۲)، ۶۲-۸۲.

بابایی آبراک، ازیتا و صفرزاده، سحر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف-پیشرفت در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*، ۸ (۱)، ۲۱-۲۹.

باقری، محمدجواد؛ اصغرنژاد فرید، علی‌اصغر؛ و نصراللهی، بیتا. (۱۴۰۱). رابطه خودکارآمدی و کیفیت زندگی با نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۸ (۱)، ۳۹-۵۴.

چالشگر کردآسیابی، مشرفه؛ یزدانی چرانه، جمشید؛ عوض پور، محبوبه؛ رضانی، آتنا، و حسین‌زاده، کبری. (۱۳۹۹). بررسی سرمایه اجتماعی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. *مجله سلامت و بهداشت اردبیل*، ۱۱ (۲)، ۱۹۴-۲۰۲.

صادقی، مسعود؛ عباسی، مهدی و بیرانوند، زینب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری مبتنی بر بسته کوئیلیام بر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه روانشناسی مدرسه*، ۸ (۴)، ۱۵۶-۱۷۷.

غضبان‌زاده، رضیه؛ اسماعیلی‌شاد، بهرنگ؛ معصومی‌فرد، مرجان؛ حاتمی‌پور، خدیجه. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، فرا هیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران. *نشریه روان پرستاری*، ۷ (۶)، ۲۶-۳۴.

غیاثی، سیده الهه، طباطبایی، تکتّم سادات و نصری، مریم. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت‌اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. *مجله علمی پژوهان*، ۱۴ (۳)، ۳۷-۲۷.

مشهدی، رضا؛ غنی‌فر، محمدحسین؛ جعفر طباطبایی، تکتّم سادات و جعفر طباطبایی، سمانه سادات. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، ۸ (۳)، ۷۸-۸۸.

Ahmadi shurke tucanlou, A., and Asghari Ebrahimabad, MJ. (۲۰۱۹). The Role of Hope in Predicting Psychological Well-Being of Soldiers with Self-Control Mediation. *Military Caring Sciences*, ۵(۳), ۲۰۱-۲۱۰.

Archambault, I., Janosz, M., Fallu, J.S., Pagani, L.S. (۲۰۰۹). Student engagement and its relationship with early high school dropout. *J Adolesc*, ۳۲ (۳), ۶۵۱-۶۷۰.

Bilge, Y., & Bilge, Y. (۲۰۲۰). Investigation of the effects of coronavirus and social isolation on psychological symptoms in terms of psychological resilience and coping styles. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, ۲۳(۱) ۳۸-۵۱

Burrows, P.L. (۲۰۱۰). *An examination of the relationship among affective, cognitive, behavioral, and academic factors of student engagement of 9th grade students*. [dissertation]. Eugene, Oregon: University of Oregon.

Casuso-Holgado, M. J., Cuesta-Vargas, AI., MorenoMorales, N., Labajos-Manzanas, M.T., BarónLópez, F. J., Vega-Cuesta. M. (۲۰۱۳). The association between academic engagement and achievement in health sciences students. *BMC Med Educ*, ۱۳ (۱), ۳۳-۴۷.

Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (۲۰۱۸). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. *Personality and Individual Differences*, ۱۲۳, ۱۴۰-۱۴۴.

Ghadampour E, Farhadi A, Naghibeiranvand F. (۲۰۱۶). The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of Medical Sciences. *Research in Medical Education*, ۸(۲), ۶۰-۶۸. [Persian]

Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., and Bohlmeijer, E. T. (۲۰۱۸). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and metaanalysis. *BMC Psychiatry*, 18(۱) ۲۱۱. DOI: ۱۰.۱۱۸۶/s۱۲۸۸۸-۰۱۸-۱۷۳۹-۲

Goldsmith, A. H., Darity Jr, W., & Veum, J. R. (۲۰۱۸). Race, cognitive skills, psychological capital and wages. In *Leading Issues in Black Political Economy* (pp. ۱۸۵-۱۹۸). Routledge.

Kiarostami, A., Jeddi, M., Roohinezhad, Sh., & Hakimi, S. (۲۰۲۲). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Mental Toughness and Social Well-being in Derelict Adolescents. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, ۴(۲), ۳۹۸-۴۰۹.

Horstmanshof. L & Zimitat C. (۲۰۰۷). Future time orientation predicts academic engagement among firstyear university students. *Br J Educ Psychol*, ۷۷ (۳), ۷۰۳-۷۱۸.

Koydemir, S., Sokmez, A.B., and Schutz, A. (۲۰۲۰) A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *The International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS) and Springer Nature B.V.* doi.org/۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۴۸۲-۰۱۹-۰۹۷۸۸

Martin, A. J., Colmar, S.H., Davey, L.A & Marsh HW. (۲۰۱۰). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: do the 'oCs' hold up over time? *Br J Educ Psychol*, ۸۰(۳) ۴۷۳-۴۹۶.

Maslach. C., Schaufeli. W.B., Leiter. M.P., Job burnout. (۲۰۰۱). *Annual Review of psychology*, ۵۲, ۳۹۷- ۴۲۲.

Ryff, C. D. (۱۹۸۹). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(۶), ۱۰۶۹-۱۰۸۱.

Rashid, T & Seligman, M. E. P (۲۰۱۳). *Positive psychotherapy in current psychotherapies*. Belmont, CA: Cengage.

Pong, H. K. (۲۰۲۱). The cultivation of university students' spiritual wellbeing in holistic education: longitudinal mixed-methods study. *International Journal of Children's Spirituality*, ۱-۳۴.

Safari, S., & Akbari, B. (۲۰۱۸). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Psychological Well-Being and Quality of Life in the Elderly. *Avicenna J of Neuropsychophysiology*, 5(۳), ۱۱۳-۱۲۲

Safari, H., Jenaabadi, H., Salmabadi, M., Abasi A. Prediction of Academic Aspiration based on Spiritual Intelligence and Tenacity. *Educ Strategy Med Sci*, ۸ (۶): ۷-۱۲. [Persian]

Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (۲۰۱۴). Positive Psychology: An introduction (pp. ۲۷۹-۲۹۸) .

Upadyaya, K & Salmela-Aro, K. (۲۰۱۳). Development of School Engagement in Association With Academic Success and Well-Being in Varying Social Contexts. *Eur Psychol*; ۱۸(۲), ۱۳۶-۱۴۷.

Wang, M. T., Willet, JB., Eccles, J. (۲۰۱۱). The assessment of school engagement: Examining dimensionality and measurement invariance by gender and race/ethnicity. *Journal of School Psychology*, ۴۹ (۴), ۴۶۵-۴۸۰.

Weir, B., Cunningham, M., Abraham, L., and Allanson-Oddy, CH. (۲۰۱۷). Military veteran engagement with mental health and well-being services: a qualitative study of the role of the peer support worker. *Journal of Mental Health*, 28(۶), ۶۴۷-۶۵۳.

Wood, A. M., and Joseph, S. (۲۰۱۰). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk Factor For depression: A ten year cohort study. *Journal of aFFective disorders*, ۱۲۲ (۳), ۲۱۳-۲۱۷.