





Research Paper

The effectiveness of positive thinking training on academic vitality and students' achievement motivation during Corona epidemic

Tahereh Shademan<sup>\*1</sup> , Masumeh Mohammadi<sup>2</sup> , Zahra Lotfi Kahriz Sangi<sup>3</sup> , Masoumeh Ashrafi Alavijeh<sup>4</sup> 

1. M.A. in Clinical Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

2. M.A. in Educational Science, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti, Tehran, Iran

3. M.A. in Positive Psychology, Faculty of Educational Sciences and Islamic Psychology, Maaref University, Isfahan, Iran

4. M.A. in Educational Psychology, Payame Noor University, Semnan, Iran

**Citation:** Shademan T, Mohammadi M, Lotfi Kahriz Sangi Z, Ashrafi Alavijeh M. The effectiveness of positive thinking training on academic vitality and students' achievement motivation during Corona epidemic. J Child Ment Health. 2024; 11 (1):1-14.



URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1137-en.html>

 [10.61186/jcmh.11.1.2](https://doi.org/10.61186/jcmh.11.1.2)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**

Achievement motivation, students, academic vitality, positive thinking

**Background and Purpose:** Students in the era of corona due to excessive use of cyberspace, usually face a decrease in health and academic motivation. Accordingly, the current study was conducted with the aim of the effectiveness of positive thinking training on academic vitality and achievement motivation of students during the coronavirus epidemic.

**Method:** The present study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group and a follow-up stage. The statistical population of the research was all male students of the first secondary school in Kermanshah city in the academic year 2020-2021. Forty students were selected by purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The research tools included the latest validated version of the Academic Vitality Questionnaire (Dehghani Zadeh and Hossein Chari, 2012) and the Achievement Motivation Questionnaire (Hermans, 1970). The experimental group received 10 90-minute sessions of positive thinking; while the control group did not receive any intervention and received regular school education. The research data was analyzed by the method of analysis of variance with repeated measurements and SPSS 21 software.

**Results:** The results of data analysis showed that positive thinking training was effective and positive on the components of academic vitality variables ( $P < 0.01$ ) and students' achievement motivation ( $P < 0.01$ ) and these results continued in the follow-up period ( $P < 0.01$ ).

**Conclusion:** Based on the findings of the present study, it can be concluded that positive thinking with its functional component has led to academic self-efficacy and this is effective in improving academic vitality. By having a positive mindset, one feels empowered, which in turn is effective in academic vitality and causes a cycle of positive academic events for the individual. Also, expressing positive experiences and receiving feedback from other members is one of the strongest steps in the positive approach in recognizing reliable abilities that play a role in increasing motivation for achievement.

Received: 8 May 2021

Accepted: 5 May 2024

Available: 5 May 2024

\* **Corresponding author:** Tahereh Shademan, M.A. in Clinical Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

E-mail: Jusmin83@yahoo.com

Tel: (+98) 8337243624

2476-5740/ © 2024 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).



Extended Abstract

Introduction

According to the World Health Organization, the 2019 coronavirus emerged on December 30, 2019, from the city of Wuhan in China and has spread rapidly, and a large number of people in this country have been affected by this disease (1). School closures in countries, digital divide and inequality in access to virtual classes, cancellation of scientific visits and students' dissatisfaction with virtual education are the consequences of the coronavirus in education (2). One of the variables related to students is motivation achievement (2). Achievement motivation is defined as desire or interest in general success or success in a specific field (4). On the other hand, psychologists have considered the need to pay attention to the motivation of progress in education because of its effective connection with learning knowledge, skills, and behaviors.

Another variable related to students is academic vitality (9). Academic vitality refers to the successful ability of students to deal with academic challenges in the path of academic life (9). Academic vitality refers to a positive, constructive, and adapted response to all kinds of problems experienced in the academic field (10). One of the ways to reduce students' psychological problems is positive thinking (14). Positive psychotherapists are interested in creating and strengthening capabilities, autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relationships with others, purposefulness in life, and self-acceptance to control weaknesses and correct negative aspects of life (19).

Various research have addressed the effect of positive thinking on the motivation of achievement and academic vitality (20-31), which showed that positive thinking can be effective in the motivation of achievement and academic vitality. The present study was conducted to investigate positive thinking training on academic vitality and motivating students' achievement during the Corona epidemic.

Method

The current research method is quasi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a follow-up stage. The statistical population of the research was all male students of the first secondary school in Kermanshah city in the academic year 2020-2021. In this research, 40 students were selected by purposive sampling method and according to the experimental research plan, and they were randomly divided into two experimental and control groups (20 people in each group). The research sample was purposefully selected, which included 5 students from the seventh grade, 8 students from the eighth grade, and 7 students from the ninth grade. After obtaining informed consent from their parents or legal guardians, the sample subjects were placed in two groups: experiment and control. The entry criteria included the age range of 13 to 15 years, having normal intelligence and not having significant psychological problems (this criterion was checked from the consultation file), the willingness of the student to cooperate, and the written consent of the parents. The exit criteria included absence of more than three sessions and lack of written consent. The tools of this research included the academic vitality questionnaire (32) and the achievement motivation questionnaire (34). It should be noted that these tools were validated in Iran and the Iranian version of these questionnaires was used. The research intervention program included Seligman's Optimistic Child Program and Chensky's Saving Child from Negative Thinking (37-39). This intervention was taught by the researcher as a group in 10 sessions of 90 minutes in 2 months. This program was carried out in Motahari High School in Kermanshah in a regular, face-to-face manner and without losing subjects, following health protocols.

In this research, mean and standard deviation were used for descriptive analysis, and variance analysis with repeated measures was used for inferential level and analyzed using SPSS-21 statistical software.

Results

In Table 1, the descriptive findings of the research variables along with their components are reported.

Table 1. Descriptive indicators of academic vitality and achievement motivation in research groups

Group	Variable	Pre-test		Post-test		Follow- up	
		M	SD	M	SD	M	SD
Control	Academic vitality	24.56	8.31	25.31	8.31	24.19	9.35
	Achievement motivation	61.92	10.45	60.18	11.21	60.55	10.29
Experimental	Academic vitality	25.09	7.92	39.15	7.48	38.61	7.57
	Achievement motivation	60.25	9.62	88.31	11.24	87.14	12.96

Based on the results of Table 1, the average scores of academic vitality and achievement motivation have increased in the experimental group compared to the control group in the post-test and follow-up stages compared to the pre-test stage. At the inferential level, analysis of variance with repeated measurements was used, and before this test, the assumption of normality of the data was checked and confirmed with the Shapiro-Wilk test. This assumption implies that the observed difference between the distribution of scores of the sample group and the normal distribution in the population is equal to zero.

The results of the test showed that the difference between the scores of academic vitality variables,  $p=0.001$ ,  $F=19.377$ , influence coefficient 0.409, test power 1 and motivation to progress,  $p=0.001$ ,  $F=35.192$ , influence coefficient 0.436, power of test 1, was significant in three stages of the research. Also, the average scores of all research variables in both experimental and control groups were found to be insignificant ( $P>0.05$ ). The results showed that nearly 40.9 and 43.6 percent of the individual differences in achievement motivation variables are related to the difference between the two groups. In addition, the interaction between research stages and group membership is also significant in all research variables ( $P<0.01$ ); In other words, the difference between scores in all research variables in the three stages of the research in two groups is significant, so it can be concluded that teaching positive thinking has been effective in improving academic vitality and achievement motivation. According to the obtained results, the difference between the pre-test, post-test, and follow-up stages is significant in all research variables. According to these findings, the hypotheses of the research were confirmed, that is, teaching positive thinking has a positive and significant effect on academic vitality and achievement motivation. In other words, with the increase in positive thinking, the level of academic vitality and achievement motivation of students increases.

## Conclusion

The present research was conducted with the aim of the effectiveness of positive thinking training on academic vitality and achievement motivation of students. The findings showed the effect of positive thinking on academic vitality, which is in line with various research (21, 29) that concluded that positive thinking significantly improves academic vitality. In explaining this finding, it can be said that happy and positive people experience more desirable academic elements and also consider neutral events positively and positive events more positively. Therefore, this education, through the control of thoughts, leads to the experience of greater academic happiness (24).

Another research finding that positive thinking is effective on achievement motivation is in line with the results of research

(27, 28). These researches showed that positive thinking causes achievement motivation and achievement motivation is an important factor in self-confidence and self-efficacy. Therefore, positive thinking with an emphasis on the characteristics and positive aspects of behaviors instead of focusing on weaknesses, and also by controlling thoughts, creates achievement motivation in students, especially during the Corona epidemic period (25).

Among the limitations of the current research were that the researcher and the interventionist are the same, the limitations related to self-care during the Corona epidemic, the self-reporting of the research tool, the implementation of interventions during the Corona period, and the limitations of the results to male students of the first secondary school. It is suggested to use the positive thinking program as a supplement along with other educational skills in schools.

## Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This study was carried out independently and is not the result of a thesis or an approved research project, and the permission to carry it out on sample individuals was granted by the Kermanshah city of Education (Kermanshah province, Iran) with license number 23/4216 on 2022/02/06 was issued. Also, the collection and completion of questionnaires and the implementation of the protocol were done with the consent of the families and students. It should be noted that the ethical considerations contained in the publication guide of the American Psychological Association and the ethical codes of the Iranian Psychological Organization, such as the principle of confidentiality, confidentiality of information, obtaining written consent from the sample, etc., have been observed in this research.

**Funding:** The present study was conducted in the absence of any financial backing.

**Authors' contribution:** The first author was responsible for obtaining permission, and implementing the protocol and questionnaires; The second author was responsible for writing the Persian and English abstract, introduction, and background of the research; the third author was responsible for data analysis; And the fourth author was responsible for writing the conclusion, references, and formatting.

**Conflict of interest:** There is no conflict of interest for the authors in this study.

**Data Availability Statement:** The materials and data that support this manuscript are available from the corresponding author upon reasonable request.

**Acknowledgments:** We gratefully thank the students and their caregivers who participated in this study. We also thank the Management of the Kermanshah Education Department, the school management who allowed us to conduct this research.

## مقاله پژوهشی

## اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان در دوره همه‌گیری کرونا

طاهره شادمان<sup>۱\*</sup>، معصومه محمدی<sup>۱</sup>، زهرا لطفی کهریزسنگی<sup>۲</sup>، معصومه اشرفی علویجه<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

۲. کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی اسلامی، دانشگاه غیرانتفاعی معارف، اصفهان، ایران

۴. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، سمنان، ایران

## چکیده

## مشخصات مقاله

**زمینه و هدف:** دانش‌آموزان در دوران کرونا به دلیل استفاده زیاد از فضای مجازی، معمولاً با کاهش سلامت روانی و انگیزه تحصیلی مواجه می‌شوند. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری کرونا انجام شد.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دانش‌آموزان پسر متوسطه یکم شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. تعداد ۴۰ دانش‌آموز با نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب و با انتساب تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند. ابزارهای پژوهش شامل آخرین نسخه اعتباریابی شده پرسشنامه‌های سرزندگی تحصیلی (دهقانی‌زاده و حسین‌چاری، ۱۳۹۱) و انگیزش پیشرفت (هرمنس، ۱۹۷۰) بود. گروه آزمایش مداخلات درمانی گروهی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مربوط به مثبت‌اندیشی را دریافت کردند؛ در حالی که گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند و آموزش‌های معمول مدارس را دریافت می‌کردند. داده‌های پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با ویرایش ۲۱ نرم‌افزار SPSS تحلیل شد.

**یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر مؤلفه‌های متغیرهای سرزندگی تحصیلی ( $P < 0/01$ ) و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان مؤثر و مثبت بود ( $P < 0/01$ ) و این نتایج به‌دست‌آمده در دوره پیگیری نیز تداوم داشت ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** مثبت‌اندیشی با مؤلفه عملکردی خود موجب خودکارآمدی تحصیلی شده و همین موضوع در بهبود سرزندگی تحصیلی مؤثر است و موجب چرخه‌ای از اتفاقات مثبت تحصیلی برای فرد می‌شود. همچنین بیان تجارب مثبت و دریافت پس‌خوراند از سایر اعضا از قوی‌ترین مراحل روش مثبت‌نگر در شناخت توانایی‌های قابل اتکا است که در افزایش انگیزش پیشرفت، نقش دارد.

## کلیدواژه‌ها:

انگیزش پیشرفت،

دانش‌آموزان،

سرزندگی تحصیلی،

مثبت‌اندیشی

دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۲/۱۸

پذیرفته شده: ۱۴۰۳/۰۲/۱۶

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۲/۱۶

\* نویسنده مسئول: طاهره شادمان، کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

رایانامه: Jusmin83@yahoo.co

تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۴۳۶۲۴

## مقدمه

به گزارش سازمان سلامت جهانی<sup>۱</sup> کرونا ویروس<sup>۲</sup> ۲۰۱۹ در تاریخ ۳۰ دسامبر ۲۰۱۹ از شهر ووهان کشور چین بروز کرده و به سرعت گسترش یافته است و تعداد زیادی از مردم این کشور درگیر این بیماری شده‌اند (۱). تعطیلی مدارس در کشورها، شکاف دیجیتالی و نابرابری در دسترسی برای کلاس‌های مجازی، لغو بازدیدهای علمی و عدم رضایت دانش‌آموزان از آموزش‌های مجازی<sup>۳</sup>، پیامدهای ناشی از ویروس کرونا در آموزش و پرورش هستند (۲). در دوران همه‌گیری ویروس کرونا، مشکل جدیدی در روابط معلم \_ دانش‌آموز و دانش‌آموز \_ دانش‌آموز به وجود آمده است که موجب کاهش همکاری بین این افراد شده است (۳). همچنین دانش‌آموزان به علت اعمال محدودیت‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی، اقدامات ایزوله‌سازی، اعمال قرنطینه به شدت تحت تأثیر این ویروس قرار گرفته‌اند و در راستای آن به انگیزش<sup>۴</sup> دانش‌آموزان نیز لطمه‌هایی وارد شده است (۳).

یکی از متغیرهای مرتبط با دانش‌آموزان در دوران آموزش مجازی انگیزه پیشرفت<sup>۵</sup> است (۲). انگیزه پیشرفت به صورت میل یا علاقه به موفقیت کلی یا موفقیت در زمینه‌ای خاص تعریف شده است (۴). از سوی دیگر روان‌شناسان ضرورت توجه به انگیزش پیشرفت را در تعلیم و تربیت، به دلیل ارتباط مؤثر آن با یادگیری دانش‌ها، مهارت‌ها، و رفتارها مهم دانسته‌اند. از روی آورد آموزشی، انگیزه سازه‌ای چندوجهی است که با یادگیری و پیشرفت تحصیلی<sup>۶</sup> مرتبط است. در حوزه آموزش، انگیزه‌شامل باورهای شخص درباره توانایی انجام فعالیت مورد نظر، دلایل یا اهداف فرد برای انجام آن فعالیت و واکنش عاطفی مرتبط با انجام آن فعالیت است. انگیزش پیشرفت تحصیلی، به رفتارهایی اطلاق می‌شود که به یادگیری و موفقیت تحصیلی منجر می‌شود. به عبارت دیگر انگیزش پیشرفت تحصیلی، تمایل فراگیر به کاری است که در قلمرو خاصی به خوبی انجام شود و فرد عملکردش را به‌طور خودجوش ارزیابی کند. اغلب رفتارهایی که انگیزش پیشرفت را نشان می‌دهند، عبارتند از: پافشاری بر انجام

تکالیف دشوار، سخت‌کوشی یا کوشش در جهت یادگیری در حد تسلط، و انتخاب تکالیفی که به تلاش نیاز دارند. با این انگیزه، دانش‌آموزان محرک لازم را برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف، رسیدن به یک هدف آموزشی یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در کار خود پیدا می‌کنند تا بالاخره بتوانند موفقیت لازم را در یادگیری و پیشرفت تحصیلی کسب کنند (۵).

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند دانش‌آموزان با سطح انگیزش پیشرفت بالا، در امور تحصیلی مانند انجام تکالیف، بهتر از سایرین عمل می‌کنند (۶ و ۷). آموزش‌های مجازی شامل آموزش الکترونیک و برخط و روش‌های مرتبط با آنها بر انگیزه یادگیری دانش‌آموزان تأثیرات زیادی داشته است. آموزش‌های مجازی موجب خودراهبری<sup>۷</sup> دانش‌آموزان در یادگیری مفاهیم و دروس می‌شود، به صورتی که حضور معلمان در این نوع آموزش‌ها کم‌رنگ شده است. البته اگر دانش‌آموز بتواند مهارت‌های فراشناخت<sup>۸</sup> و خودراهبری خود را به کار ببندد انگیزه خود را برای یادگیری افزایش می‌دهد، ولی از سوی دیگر هر چه این راهبردها در دانش‌آموز کمتر باشد انگیزه فرد، حالت نزولی پیدا می‌کند. در این بین اگر به دانش‌آموزان پاداش بیشتری داده شد انگیزه آنها نیز افزایش پیدا می‌کند (۸).

از سویی یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری کرونا سرزندگی تحصیلی<sup>۹</sup> است. سرزندگی تحصیلی به توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در برخورد با کشاکش‌های تحصیلی در مسیر زندگی تحصیلی اشاره دارد (۹). سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده، و سازش‌یافته به انواع مشکلات تجربه‌شده در عرصه تحصیلی اطلاق می‌شود (۱۰). دانش‌آموزان سرزنده، انگیزش تحصیلی قوی‌تری دارند و خودکارآمدپنداری<sup>۱۰</sup> بیشتری احساس می‌کنند (۱۱). در دوران کرونا سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف و جنسیت آنها متفاوت است، به صورتی که دانش‌آموزان دختر نسبت به پسر برای آموزش‌های مجازی، انگیزه بیشتری داشته و از آمادگی بهتری برخوردارند. همچنین آموزش‌های مجازی به همراه تصویر از

1. World health organization
2. Coronavirus
3. Virtual teaching
4. Motivation
5. Achievement motivation

6. Achievement
7. Self-driving
8. Metacognition
9. Academic vitality
10. Self-efficacy

آموزش‌های سخنرانی و از پیش ضبط شده، سرزندگی تحصیلی بیشتری را برای دانش‌آموزان فراهم می‌آوردند. از سویی دیگر کم بودن پهنای باند اینترنت، عدم محتوای مناسب الکترونیکی، عدم دسترسی به رایانه و تلفن همراه و نبود زیرساخت آموزش مجازی از سرزندگی دانش‌آموزان کاسته است (۱۲). هیجانان منفی در دوران کرونا ناخودآگاه بر منابع شناختی، سرزندگی، انگیزش، راهبردهای یادگیری فرد، خودنظم‌جویی<sup>۱</sup>، و دستاوردهای یادگیرنده تأثیر می‌گذارد. از این رو سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان به علت دوران قرنطینه و مطالعه انفرادی با مخاطره روبرو می‌شود؛ زیرا که احساس مهارگری روانی در دوران کرونا، پایین بوده و سطح بالایی از نگرانی در بین افراد جامعه حاکم است و در نتیجه نامطمئن‌ی درباره آینده تحصیلی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را ایجاد کند (۱۳).

یکی از راه‌های کاهش مشکلات روانشناختی دانش‌آموزان، مثبت‌اندیشی<sup>۲</sup> است (۱۴). مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند (۱۵). پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند پیشگیری شامل تأکید بر ساختن توانمندی‌ها است و نه اصلاح ضعف‌ها؛ بنابراین توانمندی‌های انسان، عامل محافظتی در برابر اختلال‌های روانی است (۱۶). سرعت این گرایش در تبدیل به یک روی آورد عمل‌گرا و مبتنی بر شواهد با پیشینه هیچ یک از گرایش‌های دیگر قابل مقایسه نیست؛ این سرعت به ویژه در زمینه شیوه‌ها و مداخلاتی که در روان‌شناسی مثبت‌گرا ابداع و مورد استفاده قرار گرفته‌اند، چشمگیر است (۱۷). گسترش این کاربردها تا جایی است که در چند سال اخیر از درمان‌های مثبت‌گرا سخن گفته شده است (۱۸). روان‌درمانگران مثبت‌نگر علاقه‌مند به ایجاد و تقویت توانمندی‌ها، خودمختاری، تسلط محیطی، بهبود مهارت‌های شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود با هدف مهار نقاط ضعف، و اصلاح جنبه‌های منفی زندگی هستند (۱۹). نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد آموزش مثبت‌اندیشی بر سازش‌یافتگی و سرمایه روانشناختی<sup>۳</sup> (۲۰)، سرزندگی تحصیلی (۲۱)، ادراک

شایستگی<sup>۴</sup> و مهارت‌های اجتماعی<sup>۵</sup> کودکان (۲۲)، اضطراب اجتماعی (۲۳)، شادزیستی<sup>۶</sup> دانش‌آموزان (۲۴)، سرسختی روانشناختی<sup>۷</sup> و کفایت اجتماعی<sup>۸</sup> دانش‌آموزان (۲۵) و اشتیاق تحصیلی<sup>۹</sup> (۲۶) تأثیر دارد. در پژوهشی مشخص شد که آموزش مثبت‌اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان مؤثر است (۲۷). پژوهشگران نشان دادند که آموزش مثبت‌اندیشی بر انگیزش و مشارکت در یادگیری دانش‌آموزان مؤثر است (۲۸). برای مثال در پژوهشی نشان داده شد که آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی تأثیر دارد (۲۹).

آموزش‌های مجازی و روش‌های مرتبط با آنها بر انگیزش یادگیری دانش‌آموزان تأثیرات زیادی داشته است. در این مورد نتایج پژوهشی نشان داد که دوران همه‌گیری کرونا به سلامت روان کودکان و نوجوانان آسیب جدی وارد کرده است (۳۰). همچنین پژوهشگران نشان دادند که مشکلات آموزش مجازی در دوران همه‌گیری کرونا، نه تنها متفاوت از مشکلات آموزش حضوری است؛ که به دلیل عدم آمادگی خانواده‌ها برای مواجهه با این مشکلات، گستردگی بیشتری نیز نسبت به آموزش‌های مجازی پیش از این دارند (۳۱). از سویی کم بودن پهنای باند اینترنت، نبود محتوای مناسب الکترونیکی، عدم دسترسی به رایانه و تلفن همراه، و نبود زیرساخت آموزش مجازی از انگیزه دانش‌آموزان کاسته است (۱۱). هیجانان منفی در دوران کرونا ناخودآگاه بر منابع شناختی، انگیزش، راهبردهای یادگیری فرد، خودتنظیمی، و دستاوردهای یادگیرنده تأثیر می‌گذارد. از این رو انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان به علت دوران قرنطینه و مطالعه انفرادی با مخاطره روبرو می‌شود. زیرا سطح بالایی از نگرانی در بین افراد جامعه به خصوص دانش‌آموزان و دانشجویان، حاکم بوده است و در نتیجه نگرانی آنها درباره آینده تحصیلی زمینه فرسودگی تحصیلی را ایجاد کرده است (۱۳).

در مجموع می‌توان بیان کرد که کرونا باعث کاهش انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود که ابعاد روان‌شناختی آن در سال‌های آینده قابل مشاهده است. بنابراین سلامت روانی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان در دوران کرونا نیازمند بررسی و توجه بیشتری است. به نظر

6. Happiness  
7. Psychological hardiness  
8. Social competence  
9. Academic engagement

1. Self-regulation  
2. Positive thinking  
3. Psychological capital  
4. Perceived competency  
5. Social skills

می‌رسد در این زمینه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به منظور بهبود عملکرد دانش‌آموزان مؤثر باشد. با توجه به نتایج مطالعات انجام شده محدود و خلأ پژوهشی محسوس در باره آموزش مجازی در ایران، پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان در دوره همه‌گیری کرونا انجام شد.

## روش

**(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** پژوهش حاضر شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه با مرحله پیگیری است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه یکم شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. در این پژوهش به روش نمونه‌گیری هدفمند و با توجه به طرح پژوهش آزمایشی تعداد ۴۰ دانش‌آموز انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۰ دانش‌آموز) جایدهی شدند. نمونه پژوهش به صورت هدفمند انتخاب شدند که شامل ۵ دانش‌آموز از پایه هفتم، ۸ دانش‌آموز از پایه هشتم، و ۷ دانش‌آموز از پایه نهم بود. افراد نمونه بعد از کسب رضایت آگاهانه از والدین یا سرپرست قانونی شان در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند. ملاک‌های ورود شامل دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، دارا بودن هوش بهنجار، و نداشتن مشکلات روان‌شناختی معنادار (این ملاک‌ها از روی پرونده مشاوره‌ای دانش‌آموزان در مدرسه بررسی شد)، تمایل به همکاری دانش‌آموز، و رضایت کتبی والدین یا سرپرست قانونی آنها بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از سه جلسه و عدم تمایل به ادامه مشارکت در پژوهش بود.

## (ب) ابزار

۱. پرسشنامه سرزندگی تحصیلی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۳۲) در سال ۱۳۹۱ ساخته شد که دارای ۹ گویه است و بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۹ تا ۴۵ است و حداقل نمره ۹ و حداکثر نمره ۴۵ است. دانش‌آموزانی که در این مقیاس

نمره ۲۳ و بالاتر کسب کنند، به منزله برخوردار از سرزندگی مطلوب است. در مطالعه دهقانی‌زاده و حسین‌چاری ضرایب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی برابر ۰/۷۳ به دست آمد. همچنین دامنه همبستگی سؤال‌ها حاکی از همسانی درونی و ثبات رضایت‌بخشی بوده است. آنها در مطالعه خود به منظور بررسی ساختار عاملی (روایی‌سازه) پرسشنامه از تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش متعامد واریانس استفاده کردند که در مجموع ۹ گویه پرسشنامه ۳۷ درصد واریانس متغیر سرزندگی تحصیلی را تبیین کرده است. همسانی درونی این مقیاس در پژوهش یوسفی، کشاورز و کاکاوند ۰/۸۵ به دست آمد (۳۳). در پژوهش حاضر نیز ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد و روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه نیز توسط متخصصان با شیوه کیفی تأیید شد.

۲. پرسشنامه انگیزش پیشرفت<sup>۲</sup>: این پرسشنامه توسط هرمنس (۳۴) و به منظور بررسی انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ گویه چهارگزینه‌ای است. هرمنس ویژگی‌هایی مانند اعتمادبه‌خود<sup>۳</sup>، آینده‌نگری<sup>۴</sup>، پشتکار در انتخاب شغل<sup>۵</sup> و سخت‌کوشی<sup>۶</sup> را که افراد دارای نیاز به پیشرفت بالا را از افراد دارای نیاز به پیشرفت پایین متمایز می‌کند، به عنوان مبنایی برای تهیه پرسشنامه برگزید. گویه‌های این پرسشنامه به صورت جملات ناتمام چهارگزینه‌ای است و نحوه نمره‌گذاری آن به این صورت است که به گویه‌ها بر حسب انگیزش پیشرفت از زیاد به کم و یا از کم به زیاد نمره‌های ۴ تا ۱ یا ۱ تا ۴ تعلق می‌گیرد. هرمنس برای محاسبه روایی از روایی محتوا که اساس آن را پژوهش قبلی درباره انگیزش پیشرفت تشکیل می‌داد، استفاده کرد و همچنین او ضریب همبستگی هر گویه را با رفتارهای پیشرفت‌گرا محاسبه کرده است. ضرایب به ترتیب گویه‌های پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰/۳۰ تا ۰/۵۷ به دست آمد. هرمنس ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۷ و به روش بازآزمایی را ۰/۸۴ به دست آورده است. اکبری (۳۵) نیز در پژوهش خود به منظور هنجاریابی این آزمون بر روی دانش‌آموزان دوره متوسطه یکم ضریب اعتبار پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۹ گزارش داده است. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که چهار

4. Foresight
5. Persistence in choosing a job
6. Hard work

1. Academic Vitality Questionnaire
2. Achievement Motivation Questionnaire
3. Self-confidence

عامل اعتماد به خود، آینده‌نگری، پشتکار در انتخاب شغل و سخت‌کوشی ۴۰/۲۷ درصد از کل واریانس را تبیین می‌کنند. در پژوهش خجسته (۳۶) اعتبار پرسشنامه انگیزش پیشرفت به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد و روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه نیز توسط متخصصان تأیید شد.

**(ج) برنامه مداخله‌ای:** برای آموزش مثبت‌اندیشی به این دانش‌آموزان از کتاب کودک خوش‌بین<sup>۱</sup> سلینگمن<sup>۲</sup> (۳۷) و تمرین‌هایی از کتاب نجات فرزند از تفکر منفی<sup>۳</sup> چنسکی<sup>۴</sup> (۳۸) و بسیاری از پژوهش‌های نظام‌مند (۳۹) در رابطه با برنامه پیشگیری پنسیلوانیا<sup>۵</sup> بوده که در قالب یک برنامه درمانی و آموزشی منظم (به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) توسط نویسنده یکم این مقاله ارائه شد. خلاصه برنامه مداخله‌ای در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مثبت‌اندیشی (۳۷-۳۹)

جلسات	اهداف و محتوای جلسات	تکالیف
۱ و ۲	معارفه. آشنایی دانش‌آموزان با ماهیت و اهداف برنامه، شرایط اجرا، طول دوره و آشنایی آنها با مفهوم مثبت‌اندیشی و تأثیر آن بر زندگی افراد به زبان خیلی ساده. نحوه تفکر دوباره یک واقعه، شیوه برخورد با آن واقعه، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی، و تجزیه و تحلیل دیدگاه دانش‌آموزان نسبت به زندگی (در دوران همه‌گیری کرونا به طور ویژه).	یادداشت نقاط قوت از نظر خود و آنچه می‌داند دیگران در مورد او می‌گویند.
۳ و ۴	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی‌های مثبت و مبارزه با افکار منفی برای دانش‌آموزان با مثال‌های ساده و تصاویر کارتونی. آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه و آموزش استفاده از زبان برای دانش‌آموزان.	یادداشت نقاط قوتی که از دیگران در مورد خود پرسیده‌اند. تهیه فهرستی از افکار خود آیند.
۵ و ۶	آموزش ارزیابی نگرش‌ها و آموزش مثبت نگاه کردن به ترس‌ها و از خود راندن آن و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است. آشنا کردن دانش‌آموزان با بعد شخصی‌سازی که یکی از سبک‌های تفکر است و توسط سلینگمن بیان شده است.	ثبت تجارب خوب و مثبت در هفته اخیر
۷ و ۸	مجادله و مقابله با نگرش‌های فاجعه‌انگیزانه و انجام سبک تفکر فراگیر.	جایگزین کردن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیرمنطقی و منفی
۹ و ۱۰	ایجاد مهارت خوش‌بینی آموخته شده و نحوه تبیین ادامه دار بودن و کاربست آن (در دوران پساکرونا).	جمع‌بندی تمام ویژگی‌های مثبتی که در خود یافته‌اند و استفاده از نقاط قوت قابل اتکای خود در حل مسائل و مشکلات

**(د) روش اجرا:** پس از کسب مجوزهای مربوطه از سازمان آموزش و پرورش شهر کرمانشاه و ستاد مبارزه با کرونا، در مرحله اجرا آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت آموزش مثبت‌اندیشی در طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و در مقابل، به آزمودنی‌های گروه گواه قول داده شد که بعد از پایان پژوهش، آنها نیز خلاصه آموزش را دریافت کنند. برنامه درمانی، پیش‌آزمون و پس‌آزمون توسط نویسنده یکم این مقاله در دبیرستان شهید مطهری شهر کرمانشاه اجرا شد. این برنامه در دوران همه‌گیری کرونا (وضعیت زرد) و دستورات و مجوز ستاد مبارزه با کرونا به صورت منظم، حضوری، و بدون افت آزمودنی انجام شد. این پژوهش با همکاری مدیران، خانواده‌ها، و رعایت کامل پروتکل‌های

بهداشتی اجرا شد. اجراکننده دارای گواهی صلاحیت علمی لازم برای اجرای این دوره‌ها بود. در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی شامل أخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی‌ها جهت شرکت در پژوهش، جلب اطلاعات آنها نسبت به محرمانه بودن اطلاعات، آزادی عمل برای ترک پژوهش در هر مرحله‌ای از اجرا و اجرای مداخله آموزش مثبت‌اندیشی به گروه گواه بعد از پایان مطالعه رعایت شد. در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد و نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-21 تحلیل شد.

1. Optimistic child
2. Seligman
3. Freeing your child from negative thinking

4. Chensky
5. Pennsylvania prevention program



## یافته‌ها

برای بررسی فرضیه پژوهش از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر بین آزمودنی استفاده شد. ابتدا در جدول ۲ یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به همراه مؤلفه‌های آنها گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت در گروه‌های پژوهش

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
گواه	سرزندگی تحصیلی	۲۴/۵۶	۸/۳۱	۲۵/۳۱	۸/۳۱	۹/۳۵
	انگیزش پیشرفت	۶۱/۹۲	۱۰/۴۵	۶۰/۱۸	۱۱/۲۱	۱۰/۲۹
آزمایش	سرزندگی تحصیلی	۲۵/۰۹	۷/۹۲	۳۹/۱۵	۷/۴۸	۷/۵۷
	انگیزش پیشرفت	۶۰/۲۵	۹/۶۲	۸۸/۳۱	۱۳/۲۴	۱۲/۹۶

بر اساس نتایج جدول ۲، نمرات میانگین سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است. قبل از اجرای آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بین گروهی، پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو-ویلک انجام شد. این

پیش‌فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر است. نتایج این آزمون نشان داد که تمام متغیرها در پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری از توزیع نرمال پیروی می‌کنند (جدول ۳).

جدول ۳: نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری
سرزندگی تحصیلی	۰/۴۴۱	۰/۷۲۹	۰/۹۸۲	۰/۵۵۲	۰/۶۹۶	۰/۷۱۴
انگیزش پیشرفت	۰/۹۱۴	۰/۶۲۴	۰/۸۵۱	۰/۵۳۹	۰/۷۴۶	۰/۴۵۷

همچنین به‌منظور بررسی پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها یا برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل از آزمون کرویت ماچلی استفاده شد. اگر معناداری در آزمون کرویت ماچلی بالاتر از ۰/۰۵ باشد، به‌طور معمول از آزمون فرض کرویت و در صورت عدم تأیید از آزمون محافظه کارانه گرینهاوس-گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری

استفاده می‌شود. در این پژوهش نتایج آزمون ماچلی برای همه متغیرهای پژوهش برقرار بود ( $P > 0.05$ ). نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری برای مقایسه دو گروه در متغیرهای سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت در سه مرحله پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۴ گزارش شده است.

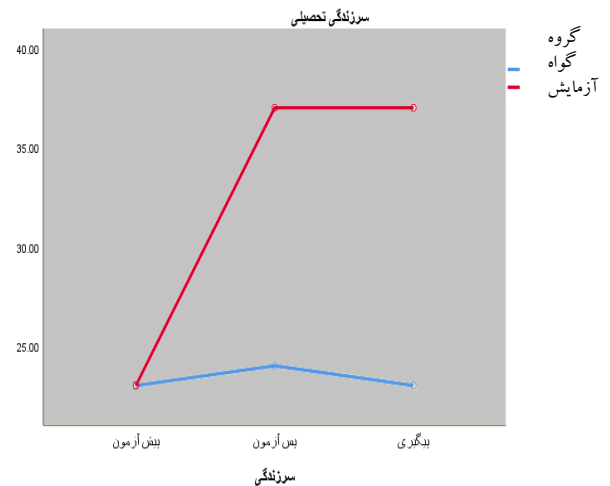
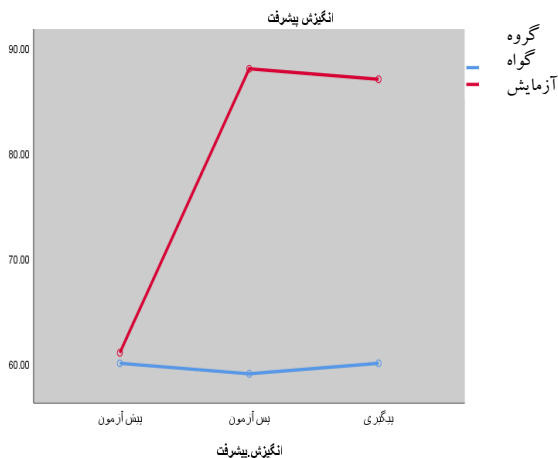
جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری جهت بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیرهای سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت در سه مرحله پیش آزمون،

پس آزمون و پیگیری

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
سرزندگی تحصیلی	مراحل	۴۵/۴۱۴	۲	۲۲/۷۰۷	۳۷/۷۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۵۹	۱
	گروه‌ها	۲۷۱/۳۸۱	۱	۲۷۱/۳۸۱	۱/۱۳۸	۰/۴۳۹	۰/۰۴۵	۰/۱۳۱
	مراحل * گروه‌ها	۲۴/۳۷۸	۲	۱۲/۱۸۹	۱۹/۳۷۷	۰/۰۰۱	۰/۴۰۹	۱
انگیزش پیشرفت	مراحل	۶۸/۷۵۹	۲	۳۴/۳۸۰	۶۲/۶۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹۲	۱
	گروه‌ها	۲۸۸/۴۹۷	۱	۲۸۸/۴۹۷	۰/۹۲۵	۰/۶۷۱	۰/۰۲۲	۰/۰۹۸
	مراحل * گروه‌ها	۴۲/۳۱۶	۲	۲۱/۱۵۸	۳۵/۱۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۳۶	۱

عبارت دیگر تفاوت بین نمرات در همه متغیرهای پژوهش در سه مرحله از پژوهش در دو گروه معنادار است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت‌اندیشی در بهبود سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت خود مؤثر بوده است. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۴ تفاوت بین مراحل پیش آزمون، پس آزمون، و پیگیری در همه متغیرهای پژوهش معنادار است. در شکل ۱ روند تغییر نمره‌های میانگین‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری قابل مشاهده است.

بر اساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۴، تفاوت بین نمرات متغیرهای سرزندگی تحصیلی ( $P < 0/01$ ) و انگیزش پیشرفت ( $P < 0/01$ ) در سه مرحله از پژوهش، معنادار بوده است. همچنین میانگین نمرات همه متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه نیز غیر معنادار به دست آمد ( $P > 0/05$ ). نتایج نشان می‌دهد که به ترتیب نزدیک به  $40/9$  و  $43/6$  درصد از تفاوت‌های فردی در متغیرهای انگیزش پیشرفت، به تفاوت بین دو گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز در همه متغیرهای پژوهش معنادار بوده است ( $P < 0/01$ )؛ به



شکل ۱: میانگین‌های گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

مراحل پس آزمون پیگیری و همچنین تفاوت بین نمرات مرحله پس آزمون با نمرات پیگیری، معنادار نیست ( $P > 0/05$ ). با توجه به این یافته‌ها، فرضیه‌های پژوهش تأیید شد، یعنی آموزش مثبت‌اندیشی تأثیر مثبت و معنادار بر سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت دارد.

مشاهده نمودار در سه مرحله آزمون نشان می‌دهد که در سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت، تفاوت مرحله پیش آزمون با دو مرحله پس آزمون و پیگیری در گروه مثبت‌اندیشی، معنادار به دست آمده است ( $P < 0/01$ )؛ اما در گروه گواه تفاوت بین نمرات مرحله پیش آزمون با

به عبارت دیگر با افزایش مثبت اندیشی میزان سرزندگی تحصیلی و انگیزش دانش آموزان افزایش می یابد.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان انجام شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه آموزش مثبت اندیشی و گروه گواه از لحاظ سرزندگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. طبق یافته های به دست آمده این پژوهش دانش آموزانی که تحت آموزش مثبت اندیشی بودند در مقایسه با دانش آموزانی که آموزش مذکور را دریافت نکردند از سرزندگی تحصیلی بیشتری برخوردار بودند.

یافته پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی مداخله مثبت اندیشی در افزایش سرزندگی تحصیلی با نتایج پژوهش های پیشین (۲۱ و ۲۹) همسو است. در این پژوهش ها نشان داده شده است که آموزش مهارت مثبت فکری اثرات تشویقی دارد و می تواند عمل و تفکر در تحصیل را وسیع تر کند و منجر به دوری از ناامیدی و افزایش سرزندگی شود. در تبیین این یافته می توان گفت در این آموزش، دانش آموزان یاد گرفتند که از طریق مثبت اندیشی که روان شناسی مثبت نگر بر آن تأکید دارد؛ توانایی بالا برای سازش یافتگی، گسترش روابط مثبت، و تاب آوری برای مواجهه با مشکلات زندگی، شغلی، و تحصیلی را در خود ایجاد کنند (۲۰). در این روی آورد اعتقاد بر آن است که افراد شادزیست و مثبت اندیش عناصر تحصیلی مطلوب بیشتری را تجربه می کنند و همچنین رویدادهای خنثی را به صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت تر در نظر می گیرند. بنابراین این آموزش از طریق مهار افکار، سبب تجربه شادزیستی تحصیلی بیشتر می شود که این موضوع به ویژه در دوران همه گیری کرونا از اهمیت بالایی برخوردار است (۲۴).

هیجان منفی در دوران کرونا ناخود آگاه بر منابع شناختی، سرزندگی، انگیزش، راهبردهای یادگیری فرد، خود تنظیمی، و دستاوردهای یادگیرنده تأثیر می گذارد. از این رو سرزندگی تحصیلی دانش آموزان به علت دوران قرنطینه و مطالعه انفرادی با مخاطره روبرو می شود؛ زیرا که احساس مهارگری روان شناختی در دوران کرونا پایین می آید و سطح بالایی از نگرانی درباره سلامت جسمانی و روان شناختی

در بین افراد جامعه حاکم است و در پی آن نامطمئن در باره آینده تحصیلی می تواند فرسودگی تحصیلی را ایجاد کند (۱۳). بنابراین در راستای مشکلات موجود، در این آموزش دانش آموزان یاد گرفتند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می آید را به گونه ای منفعل بپذیرند (۲۶).

همچنین آموزش مهارت های مثبت اندیشی به افراد کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. در آموزش مثبت اندیشی و خوش بینی دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود باز شناسی کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب کنند (۲۳). مثبت اندیشی به فرد کمک می کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه، و محیط کار به دست بیاورد؛ بنابراین مجموع این عوامل باعث افزایش سرزندگی تحصیلی می شود (۲۵).

از سویی دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که بین دو گروه آموزش مثبت اندیشی و گروه گواه از نظر میزان انگیزش پیشرفت تفاوت معناداری وجود دارد و دانش آموزانی که تحت آموزش مثبت اندیشی قرار گرفتند نسبت به دانش آموزان گروه گواه از انگیزش پیشرفت بیشتری برخوردار شدند. یافته پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی مداخله مثبت اندیشی در افزایش انگیزش پیشرفت با نتایج پژوهش های پیشین (۲۷ و ۲۸) همسو است. این پژوهش ها نشان دادند که مثبت اندیشی سبب انگیزش پیشرفت می شود و انگیزش پیشرفت عامل مهمی در اعتماد به خود و خود کارآمد پنداری است.

به عبارت دیگر در تبیین این نتایج بر مبنای پژوهش های انجام شده می توان بیان کرد که آموزش مثبت اندیشی با تأکیدی که بر ویژگی ها و جنبه های مثبت رفتارها به جای تمرکز بر ضعف ها دارد، حائز اهمیت است. وقتی فرد ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشد، احساس ارزشمندی بیشتری پیدا می کند. برای اینکه آنها به چنین دیدگاهی برسند باید از خصوصیات مثبت، توانایی ها، زیبایی ها، و استعداد های خاص خود آگاه شده و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی ها احساس رضایت کنند (۲۵).

از سویی انگیزش پیشرفت که به عنوان موتور محرک و نیازهای اساسی هر انسانی تلقی می شود (که البته گاهی به دلیل فشارهای محیطی مانند فشار کرونا می تواند در آن تداخل ایجاد شود) با رضایت از زندگی نزدیکی مفهومی زیادی دارد. به عبارت دیگر نوجوانی که انگیزش پیشرفت بالایی دارد در دستیابی به اهداف ترسیم شده خود پافشاری کرده و استحکام روانی بیشتری به خرج می دهد. بنابراین بیان تجارب مثبت و دریافت پسخوراند از سایر اعضا که از قوی ترین مراحل روش مثبت نگر در شناخت توانایی های قابل اتکا است؛ در افزایش انگیزش پیشرفت نقش دارد. در آموزش مهارت های مثبت نگر از دانش آموزان خواسته می شود که نقاط مثبت، موفقیت ها، و استعداد های خود را ثبت کنند و به نوعی خود را مورد بازبینی قرار دهند. وقتی که فرد نسبت به استعداد و موفقیت های خودش آگاه می شود به سهولت تسلیم دیگران نمی شود، به داشته های خود تکیه می کند، و اعتماد به خود او افزایش می یابد. در نتیجه ساختار نظریه مثبت اندیشی به گونه ای است که با فراهم آوردن آنچه که افراد «فکر می کنند» و «عمل می کنند» در انگیزش پیشرفت دانش آموزان نقش بسیار مهمی دارد و این موضوع مهم در هر زمانی (به خصوص در دوران همه گیری کرونا) نقشی اساسی دارد (۲۸). به عنوان نتیجه گیری پایانی می توان گفت که در پژوهش های قبلی، پژوهشگران در زمینه اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر متغیر وایسته در دانش آموزان متوسطه یکم، مطالعه ای به طور مستقیم انجام نداده اند، اما نتایج پژوهش حاضر توانست اثربخش بودن آموزش مثبت اندیشی بر بهبود سرزندگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت را نشان دهد و زمینه را برای سایر مطالعات مهیا کند.

از جمله محدودیت های این پژوهش، یکی بودن پژوهشگر و مداخله گر، محدودیت های مربوط به خودمراقبتی در دوران همه گیری کرونا، خود گزارشی بودن ابزار پژوهش، اجرای مداخلات در دوران کرونا و محدود بودن نتایج به دانش آموزان پسر دوره متوسطه یکم بوده است. پیشنهاد می شود از برنامه مثبت اندیشی به صورت مکمل در کنار سایر مهارت های آموزشی در مدارس استفاده شود و در صورت امکان

نرم افزارهای داخلی این پروتکل جهت استفاده دانش آموزان در جهت بهبود عملکرد تحصیلی (در دوران کرونا و یا پساکرونا) طراحی شود. همچنین جهت افزایش دقت و تعمیم پذیری نتایج به بررسی آموزش مثبت اندیشی در سایر مقاطع تحصیلی و دوره های تحولی پرداخته شود. جهت راستی آزمایی نتایج در پژوهش های آتی، پایدار بودن مداخله با انجام پیگیری های بلندمدت مورد بررسی قرار گیرد. در پایان پیشنهاد می شود به مقایسه اثربخشی مثبت اندیشی با دیگر روی آوردهای درمانی پرداخته شود.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مطالعه به صورت مستقل اجرا شده است و حاصل پایان نامه یا طرح پژوهشی مصوب نیست و مجوز اجرای آن بر روی افراد نمونه از سوی آموزش و پرورش شهر کرمانشاه (استان کرمانشاه، ایران) با شماره مجوز ۴۲۱۶/۲۳ در تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۸ صادر شد. همچنین جمع آوری و تکمیل پرسشنامه ها و اجرای پروتکل با رضایت خانواده ها و دانش آموزان انجام شد. لازم به ذکر است که ملاحظات اخلاقی مندرج در راهنمای انتشار انجمن روان شناسی آمریکا و کدهای اخلاقی سازمان نظام روان شناسی ایران مانند اصل رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات، و دریافت رضایت کتبی از افراد نمونه، در این پژوهش رعایت شده است.

**حامی مالی:** این مطالعه با هزینه شخصی نویسندگان و بدون حمایت مالی هیچ مؤسسه و سازمان دولتی یا خصوصی انجام شده است.

**نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده نخست این مقاله، مسئولیت دریافت مجوز، اجرای پروتکل، و پرسشنامه ها را بر عهده داشته است؛ نویسنده دوم مسئولیت نگارش چکیده فارسی و انگلیسی، مقدمه، و پیشینه پژوهش را بر عهده داشته است؛ نویسنده سوم مسئولیت تحلیل داده ها را بر عهده داشته است؛ و همچنین نویسنده چهارم مسئولیت نگارش نتیجه گیری، منابع، و فرمت بندی را بر عهده داشته است.

**تضاد منافع:** بر اساس اعلام نویسندگان، در این پژوهش هیچ گونه تضاد منافع وجود نداشته است.

**در دسترس بودن داده ها:** مواد داده های این پژوهش در اختیار نویسنده مسئول قرار دارد که در صورت درخواست منطقی در اختیار سایر پژوهشگران قرار می گیرد.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از مدیریت محترم اداره آموزش و پرورش شهر کرمانشاه، مدیریت مدرسه و تمامی خانواده ها، و دانش آموزانی که در انجام این پژوهش به ما یاری رساندند، تقدیر و تشکر می شود.

## References

1. Paraskevis D, Kostaki EG, Magiorkinis G, Panayiotakopoulos G, Sourvinos G, Tsiodras S. Full-genome evolutionary analysis of the novel corona virus (-2019nCoV) rejects the hypothesis of emergence as a result of a recent recombination event. *Infect Genet Evol.* 2020; 79:104212. [https://doi: 10.1016/j.meegid.2020.104212](https://doi.org/10.1016/j.meegid.2020.104212). [Link]
2. Dhawan S. Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crisis. *Journal of Educational Technology Systems.* 2020; 49(1):5-22. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018> [Link]
3. Peters MA, Wang H, Ogunniran MO, Huang Y, Green B, Chunga JO, Khomera SW. China's internationalized higher education during Covid-19: collective student auto ethnography. *Postdigital Science and Education.* 2020; 1-21. [https://doi:10.1007/s42438-020-00128-1](https://doi.org/10.1007/s42438-020-00128-1) [Link]
4. Salvin RE. Developmental and motivational perspectives on cooperative learning: A reconciliation. *Child Dev.* 1987; 58(5):1161-1167. [Link]
5. Yosefi, A, Gasemi, G; Fariborsnia, S. Motivation with educational development of medical students at the university of Isfahan medical sciences. *Education in Medical Sciences.* 2009; 9(1):79- 84. [Persian] [Link]
6. Robinson KA, Lee Y, Bovee EA, Perez T, Walton SP, Briedis D, et al. Motivation in transition: Development and roles of expectancy, task values, and costs in early college engineering. *Journal of Educational Psychology.* 2019; 111(6):1081-1102. <https://doi.org/10.1037/edu0000331> [Link]
7. Brasselet C, Guerrien A. Rôle médiateur du sentiment de compétence dans la relation entre orientation choisie ou subie et motivation scolaire chez les élèves au niveau secondaire. *Can J Behav Sci.* 2019; 51(1):70-81. <https://doi.org/10.1037/cbs0000124> [Link]
8. Wargadinata W, Maimunah I, Eva D, Rofiq Z. Student's responses on learning in the early COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Teacher Training.* 2020; 5(1):141-153. <https://doi.org/10.24042/tadris.v5i1.6153> [Link]
9. Shah DT, Williams VN, Thorndyke LE, Marsh E, Sonnino RE, Block SM, et al. Restoring faculty vitality in academic medicine when burnout threatens. *Acad med.* 2018; 93(7):979-984. [https://doi: 10.1097/ACM.00000000000002013](https://doi.org/10.1097/ACM.00000000000002013). [Link]
10. Miller S, Connolly P, Maguire LK. Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *IJER.* 2013; 62:239-248. [https://doi:10.1016/j.ijer.2013.05.004](https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.05.004) [Link]
11. Chung E, Subramaniam G, Dass LC. Online learning readiness among university students in Malaysia amidst COVID-19. *Asian Journal of University Education.* 2020; 16(2):46-58. <https://doi.org/10.24191/ajue.v16i2.10294> [Link]
12. Adnan M, Anwar K. Online Learning amid the COVID-19 Pandemic: Students' perspectives. Online Submission. 2020; 2(1):45-51. [https://doi: 10.24191/ajue.v16i2.10294](https://doi.org/10.24191/ajue.v16i2.10294) [Link]
13. Martin AJ, Colmar SH, Davey LA, Marsh HW. Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: Do the 5Cs hold up over time? *British Journal of Educational Psychology.* 2010; 80(3):473-496. [https://doi:10.1348/000709910X486376](https://doi.org/10.1348/000709910X486376) [Link]
14. Marais GA, Shankland R, Haag P, Fiault R, Juniper B. A survey and a positive psychology intervention on French PhD student well-being. *International Journal of Doctoral Studies.* 2018; 13:109-138. <https://doi.org/10.28945/3948> [Link]
15. Renshaw TL, Long AC, Cook CT. Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly.* 2015; 30(4):534-552. <https://doi.org/10.1037/spq0000088> [Link]
16. Brunzell T, Stokes H, Waters L. Trauma informed positive education: Using positive psychology to repair and strengthen vulnerable students. *Contemporary School Psychol.* 2016; 20:63-83. [https://doi:10.1007/s40688-015-0070-x](https://doi.org/10.1007/s40688-015-0070-x) [Link]
17. Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health.* 2013; 13:119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119> [Link]
18. Pourrazavi S, Hafezian M. The Effectiveness of teaching positive – thinking skills on adjustment of high – school students. *Journal of School Psychology.* 2017; 6(1):26-47. [Persian]. [https://doi:10.22098/JSP.2017.536](https://doi.org/10.22098/JSP.2017.536) [Link]
19. Gander F, Proyer RT, Ruch W. Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase wellbeing and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology.* 2016; 20(7):686-695. [https://doi:10.3389/fpsyg.2016.00686](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686) [Link]
20. Dehghannezhad S, Hajhosseini M, Ejei J. Effectiveness of positive thinking skill training on social maladjusted adolescent girls' social adjustment and psychological capital. *Journal of School Psychology.* 2017; 6(1):48-65. [Persian]. [https://doi: 10.22098/JSP.2017.537](https://doi.org/10.22098/JSP.2017.537)[Link]
21. Babaei Abrak A, Safarzadeh S. The Effectiveness of teaching positive thinking skills on academic buoyancy, academic engagement and goal orientation-progress in female students with depression syndrome. *JHPM.* 2019; 8(1):21-29. [Persian]. [Link]
22. Saffarhamidi E, Hosseinian S, Zandipour T. The Effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children. *J Child Ment Health.* 2017; 4(1):13-23. [Persian]. [Link]

23. Kazemi N, Rasoulzadeh V, Mohammadi S T. Effect of positive thinking education on social anxiety and cognitive avoidance of mothers of children with specific learning disabilities. *J Child Ment Health*. 2019; 5(4):148-158. [Persian]. [\[Link\]](#)
24. Yekanizad A, Gol Mohammadnejhad Bahrami G, Soleimannezhad A. The effectiveness of positive thinking skills training on psychological capital and happiness of students. *J Child Ment Health*. 2019; 5(4):135-147. [Persian]. [\[Link\]](#)
25. Kazemi N, Mousavi S V, Rasoulzadeh V, Mohammadi S T, Mohammadi S R. The effects of positive thinking training on psychological hardiness and social competence of students. *J Child Ment Health*. 2020; 6(4):194-206. [Persian]. [\[Link\]](#)
26. Ahmadi S, Ramezani Ghahderijani Z, Beigirad A, Ansari F, Tahmaseb-Zadeh Sheikhlar D. The Effectiveness of Positive Thinking Training on Academic Engagement and Development of Social Skills of Elementary Students. *J Child Ment Health*. 2023; 10(2):5. [Persian]. <https://doi:10.61186/jcmh.10.2.6> [\[Link\]](#)
27. Khosravi F. The effectiveness of teaching positive a thinking skills with emphasis on religious teachings on students' academic achievement and self-efficacy. *Iranian Journal of Educational Society*. 2020; 12(1):89-101. [Persian]. <https://doi:10.22034/ijes.2019.43752> [\[Link\]](#)
28. Lu YY, Chen HT, Hong ZR, Yore LD. Students' awareness of science teachers' leadership, attitudes toward science, and positive thinking. *International Journal of Science Education*. 2016; 38(13):2174-2196. <https://doi:10.1080/09500693.2016.1230792> [\[Link\]](#)
29. Elmimanes N, Fazelipour M. The effectiveness of the positive thinking intervention on academic buoyancy of PNU students. *Research in School and Virtual Learning*, 2019; 6(3):29-36. [Persian]. [\[Link\]](#)
30. Bagheri Sheykhangafshe F, Alizadeh D, Savabi Niri V, Asgari F, Ghodrat G. The role of internet addiction, mindfulness and resilience in predicting students' mental health during the coronavirus 2019 pandemic. *J Child Ment Health* 2021; 8(3):1. [Persian]. [\[Link\]](#)
31. Mosayebi M, Rezapour Mirsaleh Y, Behjati F. The problems and challenges of virtual education in elementary school during the outbreak of coronavirus. *Quarterly Journal of Education Studies*, 2021; 7(27):87-108. [Persian]. [\[Link\]](#)
32. Dehghani Zadeh MH, Hosein-chari M. The academic vitality and perception of family communication patterns: the mediating role of self-efficacy. *Studies in Learning & Instruction*. 2012; 4(2):21-48. [Persian]. [\[Link\]](#)
33. Yosefi S, Keshavarz S, Kakavand A. The mediating role of fear of negative evaluation in the relationship between resilience and academic buoyancy with loneliness in siblings of children with neurodevelopmental disorders. *J Child Ment Health*. 2020; 7(3):67-79. [Persian]. [\[Link\]](#)
34. Hermans GM. A questionnaire of measure of achievement motivation. *Journal of Applied Psychology*. 1970; 54(4):353-363. <https://doi:10.1037/h0029675> [\[Link\]](#)
35. Akbari B. Validity and reliability of Hermen's achievement motivation test on the Guilan's high school students. *Research in Curriculum Planning*, 2007; 1(16):73-96. [Persian]. [\[Link\]](#)
36. Khojasteh S. The effectiveness of sand play therapy on anxiety and achievement motivation of primary school students. *J Child Ment Health*. 2020; 7(1):68-80. [Persian]. [\[Link\]](#)
37. Seligman MEP, Reivich K, Jaycox L, Gillham J. *The optimistic child*. Boston, MA, US: Houghton, Mifflin and Company. 1995; 56-61. [\[Link\]](#)
38. Chensky TE. *Freeing your child from negative thinking: powerful, practical strategies to build a lifetime of resilience, flexibility, and happiness*. Da Capo, Cambridge, MA, United States; 2008; 58-61. [\[Link\]](#)
39. Ghodrati M, Hatami M, Aghaei H. Comparison of Effectiveness of Pennsylvania Prevention Program in Clasic Form and Pennsylvania Prevention Program in Accordance With Iranian Islamic Standards on Objective Relations in Mothers Of Children With Autism Spectrum Disorders. *Medical journal of Mashhad University of medical sciences*, 2021; 64(2):2835-2846. <https://doi:10.22038/mjms.2021.19299> [\[Link\]](#)