



## اثربخشی آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر انگیزه پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان

سیمین جعفری<sup>۱</sup>

سعید جهانبان<sup>۲</sup>

المیرا پناهی پارچین<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۱/۲۲

### چکیده

هدف اصلی پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر انگیزه پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان بوده است. جامعه آماری شامل دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی نیم‌سال دوم ۹۸-۹۹ دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود. گروه نمونه شامل ۳۰ نفر از دانشجویان بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. این دانشجویان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵) و گواه (۱۵) قرار گرفتند. این پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. در این پژوهش از پروتکل شاینر و سلیگمن، آزمون انگیزه پیشرفت باهار گاوا و آزمون کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت استفاده شد. گروه آزمایش به مدت شش هفته در جلسات هفته‌ای ۹۰ دقیقه‌ای آموزش روان‌شناسی مثبت شاینر (۲۰۰۸) را دریافت کردند. تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده به روش آماری تحلیل کوواریانس انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که میان گروه آزمایش و گواه در انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی، تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر دانشجویانی که در گروه آزمایش شرکت کردند و مورد آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت قرار گرفتند، در نمرات انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی افزایش بیشتری نسبت به گروه گواه نشان دادند. بر اساس نتایج، فرضیه تأیید شد. بنابراین، آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان تأثیری مثبت و معنادار دارد. از این رو دانشجویان مانند همه انسان‌ها به انگیزش پیشرفت نیاز دارند.

**واژگان کلیدی:** روان‌شناسی، انگیزه پیشرفت، کیفیت زندگی.

۱. استادیار مرکز پژوهش‌های روان‌شناختی فارابی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول) Jsmin80@yahoo.com

۲. استادیار، روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران. s.jahanian@yahoo.com

۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

panahielmira67@gmail.com

## مقدمه

انگیزش و هیجان، از جمله سازه‌های مهم در تمامی عرصه‌های زندگی هستند که تا اندازه زیادی مستقیماً ریشه در شخصیت دارند و تا حدودی نیز متأثر از محیط هستند. چنانچه انگیزش و هیجانات جنبه منفی و مخرب داشته باشند، آسیب روان‌شناختی و افکار و پیامدهای نامطلوبی به همراه خواهد داشت و بر عملکرد افراد اثر سوء می‌گذارند. افراد دارای سطح انگیزش پیشرفت بالا برای حل مشکلات و رسیدن به موفقیت بسیار کوشا هستند (غضنفری و هاشمی، ۱۳۹۶).

انگیزش پیشرفت انگیزه‌ای درونی، برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف، دستیابی به یک هدف یا درجه‌ای معین از شایستگی در یک کار است. انگیزش پیشرفت را تمایل به انجام دادن کارها به بهترین وجه در نظر خود و دیگران تعریف می‌کنند (آچاریا و جوشی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). انگیزش پیشرفت دارای نظریه‌های متعدد است. انگیزش پیشرفت اصطلاحی است که در روان‌شناسی برای توصیف کوشش شخصی افراد در دست یافتن به هدف‌هایی به کار بسته می‌شود که در محیط اجتماعی آن‌ها قرار دارند (عظیمی‌خویی و نوابی نژاد، ۱۳۹۴) و انگیزش پیشرفت تحصیلی عبارت است از گرایشی همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالی‌ترین معیارهای تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است (قربانی‌نیا و ایزدی، ۱۳۹۵). یکی از این مفاهیم، کیفیت زندگی است. کیفیت زندگی<sup>۲</sup>، مفهومی چند بعدی و پیچیده دارد و دربرگیرنده عوامل عینی و ذهنی است و اغلب به عنوان درک مشخصی از رضایت در زندگی، سلامت جسمی، سلامت اجتماعی و خانوادگی، امیدواری و آداب معاشرت و سلامت روانی فرد است (غضنفری و هاشمی، ۱۳۹۶).

نتایج پژوهش دینروچن<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) و ستین، دالپورتا و لیوبومیرسکی<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) نشان داد که آموزش مثبت بر ارتقاء سطح کیفیت زندگی مؤثر است (لیندون<sup>۵</sup>، هنینگ<sup>۶</sup>، الیامی<sup>۷</sup> و کریشنا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). روان‌شناسی مثبت<sup>۹</sup> یکی از روش‌های درمانی که در سال‌های اخیر ظهور یافته و توجه زیادی را به خود جلب کرده است. روان‌شناسی مثبت، جدیدترین شاخه روان‌شناسی است که بر موفقیت انسان تمرکز دارد. این شاخه، به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌ها

<sup>۱</sup>. Acharya & Joshi

<sup>۲</sup>. Quality of Life

<sup>۳</sup>. Diener and Chan

<sup>۴</sup>. Cetin, Dalporta and Lubomirsky

<sup>۵</sup>. Lyndon

<sup>۶</sup>. Henning

<sup>۷</sup>. Alyami

<sup>۸</sup>. Krishna

<sup>۹</sup>. Positive psychology

متمرکز شده است و مطالعه علمی مواردی است که زندگی را بهبود می‌بخشد (فرنام و حمیدی، ۱۳۹۴). سلیگمن و میهالی چیکزنت<sup>۱</sup> اعتقاد دارند که ۹۹ درصد وقت روان‌شناسان صرف بازگرداندن افراد مشکل‌دار به وضعیت نرمال می‌شود و می‌توان گفت که هیچ تلاش یا هزینه‌ای برای کمک به افراد عادی صرف نمی‌شود تا آنکه تمام پتانسیل‌های خود را به فعالیت در آورند و از زندگی فراتر از زندگی معمول برخوردار شوند. به تازگی علم روان‌شناسی به بررسی موضوعات و پدیده‌های جدید اقدام کرده است. پیدایش گرایش جدید مانند روان‌شناسی سلامت و مثبت‌شاهدی بر این ادعاست (سلیگمن و چیکزنت، ۲۰۰۲). سلیگمن معتقد است که افراد خوش‌بین زمانی که با بدبختی و مشکلات مواجه می‌شوند، به نظر می‌رسد که شکست و ناکامی را نقص و اشتباه خودشان نمی‌دانند و با مقاومت و ایستادگی کافی و انگیزش بر شرایط پیروز و غالب می‌شوند (سلیگمن، ۱۹۹۶). نتایج پژوهش چراغیان نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگر دانش‌آموزان اثربخش است (چراغیان، ۱۳۹۴). بنی‌آدم نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانشجویان تأثیر می‌گذارد (بنی‌آدم، ۱۳۹۰). برخوری، رفاهی و فرح‌بخش در پژوهشی سودمندی و تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش انگیزه پیشرفت و شادکامی دانش‌آموزان دبیرستانی را تأیید کرده‌اند (برخوری، رفاهی و فرح‌بخش، ۱۳۸۸).

بولیر، ریپر و اسمیت<sup>۲</sup> نشان دادند که مداخلات روان‌شناسی مثبت را می‌توان در افزایش رفاه ذهنی و سلامت روانی، همچنین در کمک به کاهش افسردگی مؤثر دانست (بولیر، ریپر و اسمیت، ۲۰۱۴). پژوهش‌های زیادی در ارتباط با این موضوع انجام شده است که برخی از آن‌ها عبارت هستند از: عصارزادگان و رئیس (۱۳۹۸)، در مطالعه‌ای اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کیفیت زندگی و شادکامی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو را بررسی کردند. نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت بر کیفیت زندگی و شادکامی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو تأثیر معنادار داشته و بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. فاضلی کبریا و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا با رویکرد اسلامی بر سرمایه‌های روان‌شناختی بیماران قلبی-عروقی را بررسی کردند. نتایج آزمون t نشان از آن داشتند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا با رویکرد اسلامی موجب بهبود معنادار میانگین نمرات سرمایه‌های روان‌شناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

<sup>۱</sup>. Seligman and Csikszentmihalyi

<sup>۲</sup>. Bolier, Ripper and Smit

هندریک<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹)، در مقاله‌ای به بررسی اثرات مؤثر در مداخلات روان‌شناسی مثبت چند مؤلفه: بررسی سیستماتیک و متا محاکمات کنترل شده تصادفی اقدام کردند. نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناختی مثبت چند مؤلفه تأثیر کمی در بهزیستی ذهنی و افسردگی دارد، و یک اثر کوچک و متوسط بر بهزیستی روان‌شناختی دارد. چاخسی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، در مقاله‌ای تأثیر مداخلات روان‌شناسی مثبت بر بهزیستی و پریشانی در نمونه‌های بالینی با اختلالات روان‌پزشکی یا جسمی را بررسی کردند. نتایج نشان داد در حین مداخله و پس از مداخله شاخص توده بدنی، اثرات معنادار کوچک برای بهزیستی و افسردگی نسبت به شرایط کنترل هنگام خارج شدن از محیط نشان داد. از نظر اضطراب بهبودهای متوسط معناداری مشاهده شد، اندازه اثر استرس معنادار نبود. اثرات پیگیری (هفته‌های ۸ تا ۱۲)، در صورت وجود، اندازه اثر مشابه را به همراه داشت. یافته‌های به دست آمده حاکی از آن است که مداخلات روان‌شناسی مثبت، که در آن تمرکز بر ایجاد احساسات، شناخت‌ها یا رفتارهای مثبت است، نه تنها پتانسیل بهبود بهزیستی را دارند، بلکه می‌توانند پریشانی را در جمعیت‌های دارای اختلالات بالینی کاهش دهند.

تربیت نیروی انسانی در سطوح عالی که بتواند پاسخگوی نیازمندی‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه باشد، یکی از وظایف مهم دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی به شمار می‌آید. به دلیل تأثیر انگیزش پیشرفت تحصیلی و کیفیت زندگی در موفقیت دانشجویان، در دهه‌های اخیر، روان‌شناسان در صدد بررسی و شناسایی عوامل مؤثر در انگیزش پیشرفت تحصیلی بوده‌اند. با توجه به اهمیت موضوع، ضرورت انجام پژوهشی کاربردی در این زمینه آشکار می‌شود.

### فرضیه پژوهش

آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت باعث افزایش انگیزه پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان می‌شود.

### هدف پژوهش

هدف اصلی پژوهش بررسی تأثیر آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر انگیزه پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان بوده است.

<sup>۱</sup> Hendriks

<sup>۲</sup> Chakhssi

## روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی نیم‌سال دوم ۹۸-۹۹ دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود. گروه نمونه شامل ۳۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی است که به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. از این تعداد ۲۰ نفر دانشجوی دختر و ۱۰ نفر دانشجوی پسر بودند. این دانشجویان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵) و گواه (۱۵) قرار گرفتند. روش اجرای پژوهش به این ترتیب بود که پس از هماهنگی با دانشگاه و دانشجویان منتخب و بعد از آن یک گروه به عنوان گروه گواه و گروه دیگر به عنوان گروه آزمایش مشخص می‌شود، از هر دو گروه پیش‌آزمون‌های انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی گرفته شد. سپس شش جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت برای گروه آزمایش ارائه شد. اما برای گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای صورت نگرفت. پس از پایان آموزش برای گروه آزمایش، از هر دو گروه پس‌آزمون انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی به عمل آمد. به این ترتیب داده‌های لازم برای بررسی فرضیه پژوهش گردآوری شد.

در این پژوهش از پروتکل شاینر و سلیگمن (۲۰۰۴)، آزمون انگیزه پیشرفت باهار گوا (۱۹۹۴) و آزمون کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (۲۰۱۱) استفاده شد. گروه آزمایش به مدت شش هفته در جلسات هفته‌ای ۹۰ دقیقه‌ای آموزش روان‌شناسی مثبت شاینر (۲۰۰۸) را دریافت کردند. اعتبار این آزمون را در ایران کرمی (۱۳۸۷)، ۰/۶۳ و روایی محتوا آن را ۰/۷۶ به دست آورد. داده‌های جمع‌آوری شده به روش آماری تحلیل کوواریانس (آنکوا) تحلیل شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق نظرسنجی با استفاده از ابزار پرسشنامه استاندارد انجام شد. برای سنجش انگیزه پیشرفت از پرسشنامه استفاده شد. برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام شد. شرکت‌کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس‌ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵، سلامت محیط ۰/۸۴ به دست آمد (جات و همکاران، ۱۳۸۵).

## یافته‌ها

ابتدا با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف، نرمال بودن توزیع داده‌ها بررسی شد. توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، به منظور بررسی فرضیه‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و روش آماری تحلیل کوواریانس یک عاملی (آنکوا) انجام شد. پیش از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس باید

برخی از پیش‌فرض‌های مهم این آزمون آماری بررسی شود، زیرا عدم رعایت این مفروضه‌ها ممکن است نتایج پژوهش را با سوگیری همراه سازد. پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس عبارت‌اند از: نرمال بودن توزیع پراکندگی داده‌ها، برابری واریانس‌های خطا و همگن بودن خطوط رگرسیون. این سه مفروضه قبل از تحلیل کوواریانس برای این پژوهش بررسی شد و مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس برقرار بود. یعنی استفاده از تحلیل کوواریانس برای تحلیل داده‌های این پژوهش مناسب بود.

جدول ۱: آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های گروه آزمایش

پس آزمون	پیش آزمون	
۱۵	۱۵	تعداد
۰/۴۴۴	۰/۵۲۰	آماره کولموگروف اسمیرنوف
۰/۹۸۹	۰/۹۴۱	سطح معناداری

جدول ۲: آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های گروه گواه

پس آزمون	پیش آزمون	
۱۵	۱۵	تعداد
۰/۴۵۱	۰/۴۹۵	آماره کولموگروف اسمیرنوف
۰/۹۸۷	۰/۹۶۷	سطح معناداری

### فرضیه اصلی پژوهش

طبق جدول (۹)، مجموع مجذورات متغیر مستقل برابر  $1187/453$  است که به اندازه آزمون  $F$   $630/214$  منجر می‌شود که اندازه این آزمون  $F$  در سطح یک درصد معنادار است. با توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون به این نتیجه می‌توان رسید که آموزش مفاهیم روان‌شناسی بر کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر مثبت دارد و فرضیه اصلی پژوهش پذیرفته می‌شود. طبق جدول (۱۰) مجموع مجذورات متغیر مستقل برابر  $254/401$  است که به اندازه آزمون  $F$   $222/767$  منجر می‌شود که اندازه این آزمون  $F$  در سطح یک درصد معنادار است. با توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون به این نتیجه می‌توان رسید که آموزش مفاهیم روان‌شناسی بر انگیزه پیشرفت دانشجویان تأثیر مثبت دارد. بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش پذیرفته می‌شود.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات کیفیت زندگی دانشجویان پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنادرای
مدل تصحیح شده	۲۲۴/۰۶۹	۳	۷۴/۶۹۰	۱/۰۳۷	۰/۳۹۳
عرض از مبدا	۳۴۰۹/۹۴۰	۱	۳۴۰۹/۹۴۰	۴۷/۳۳۳	۰/۰۰۰
گروه	۳/۶۲۶	۱	۳/۶۲۶	۰/۰۵۰	۰/۸۲۴
متغیر مستقل	۱۱۵۷/۴۵۳	۱	۱۱۸۷/۴۵۳	۶۳۰/۲۴۱	۰/۰۰۰
خطا	۱۸۷۳/۰۶۷	۲۶	۷۲/۰۴۱		
کل	۱۴۰۱۶۱/۰۳۴	۳۰			
کل تصحیح شده	۲۰۹۷/۱۳۶	۲۹			

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات انگیزه پیشرفت دانشجویان پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنادرای
مدل تصحیح شده	۲۷۷/۳۰۲	۳	۹۲/۴۳۴	۱/۰۰۵	۰/۴۰۶
عرض از مبدا	۶۹۱۲/۲۶۶	۱	۶۹۱۲/۲۶۶	۷۵/۱۶۹	۰/۰۰۰
گروه	۳۰/۶۹۴	۱	۳۰/۶۹۴	۲/۳۳۴	۰/۰۶۸
متغیر مستقل	۲۵۴/۴۰۱	۱	۲۵۴/۴۰۱	۲۲۲/۷۶۷	۰/۰۰۸
خطا	۲۳۹۰/۸۶۴	۲۶	۹۱/۹۵۶		
کل	۱۵۰۳۶۹/۰۰۰	۳۰			
کل تصحیح شده	۲۶۶۸/۱۶۷	۲۹			

### بحث و نتیجه گیری

بر اساس جدول ۳ و ۴ مشخص است که برای تفاوت‌های گروهی، اندازه آزمون F در سطح یک درصد معنادار است. این نتیجه به این معناست که میان گروه آزمایش و گواه در انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی، تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر دانشجویانی که در گروه آزمایش شرکت کردند و مورد آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت قرار گرفتند، در نمرات انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی افزایش بیشتری نسبت به گروه گواه نشان دادند؛ نتیجه گرفته می‌شود که فرضیه مورد تأیید است. بنابراین، آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان تأثیری

مثبت و معنادار دارد. اکثر پژوهش‌هایی که در زمینه آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت انجام گرفته روی متغیرهایی مثل، شادکامی در بیماران، سرمایه‌های روان‌شناختی، کیفیت زندگی زنان باردار، انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان، بهزیستی و پریشانی بوده است.

نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های مرتبطی مثل عصارزادگان و رئیسی (۱۳۹۸)، فاضلی کبریا و همکاران (۱۳۹۸)، جعفری و همکاران (۱۳۹۷)، خونیقی و همکاران (۱۳۹۳) و هندریک<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) همسویی دارد. پژوهشگران مذکور براساس یافته‌های خود گزارش کرده‌اند که آموزش‌ها و مداخلات گروهی مانند مداخله آموزش مهارت‌های مثبت و مفاهیم روان‌شناسی می‌تواند بر زندگی افراد به طور عام و انگیزش پیشرفت به طور خاص تأثیر مثبت بگذارد. علاوه بر آن حتی می‌تواند بر بهبود اختلالات و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، خشم، افسردگی، فشارهای روانی و ناسازگاری نیز مؤثر باشد. همچنین آن‌ها در نتایج خود به این موضوعات نیز اشاره کرده‌اند که حتی این آموزش‌ها می‌توانند بر کیفیت و شرایط زندگی افراد اثر مثبت داشته باشند و سلامت روان آن‌ها را افزایش دهند. در تحلیل و تفسیر یافته‌های مربوط به این بخش از پژوهش در زمینه اثرات مفید آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر افزایش سطح انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی دانشجویان می‌توان ادعان کرد که انگیزش از مهم‌ترین نیازهای روانی دانشجویان برای امیدواری به آینده و تلاش و کوشش است و تأثیری اساسی بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان و موفقیت‌های آن‌ها دارد، از این رو دانشجویان مانند همه انسان‌ها به انگیزش پیشرفت و کیفیت بالای زندگی نیاز دارند. طبق نظریه دسی<sup>۲</sup> انسان موجودی فعال است و در محیط به شیوه‌ای مؤثر عمل می‌کند تا نیازهای خود را ارضا کند. طبق این دیدگاه، انسان اراده دارد و آغازکننده رفتار است. دسی نیز روی محرک‌های روان‌شناختی که به رفتار نیرو و جهت می‌دهند تأکید زیادی دارد. هم نیازهایی که برای ارگانسیم ذاتی هستند و هم نیازهایی که بر اثر تعامل با محیط ایجاد می‌شوند، به رفتار نیرو می‌دهند. جهت رفتار نیز با فرایندهایی ارتباط پیدا می‌کند که فعالیت‌های ارگانسیم را در جهت ارضا نیازها سازمان می‌دهند (رین برگ و انگسر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). دسی در امور آموزشی معتقد بود که برای شناخت تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، ابتدا باید به گرایش‌های انگیزشی آن‌ها توجه کرد. طبق این نظریه، افراد می‌توانند دارای انگیزش درونی، بیرونی یا بدون انگیزش باشند. هنگامی که افراد احساس شایستگی و خودمختاری می‌کنند، دارای انگیزش درونی هستند؛ رفتار این افراد از درون هدایت می‌شود؛ آن‌ها به دیگران یا به وقایع بیرونی به راحتی اجازه نمی‌دهند تا بر آن‌ها تأثیر بگذارند. اما، افرادی که انگیزش بیرونی دارند خود را با کفایت و خودمختار در نظر نمی‌گیرند؛ رفتار

<sup>1</sup>. Hendriks

<sup>2</sup>. Deci

<sup>3</sup>. Rheinberg and Engeser



این افراد از بیرون هدایت می‌شود، یعنی وقایع بیرونی و افراد دیگر در رفتارها و تصمیم‌گیری‌های آن‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. علاوه بر این، افرادی که فاقد انگیزش هستند، بین رفتار تحصیلی خود و اتفاقات مدرسه رابطه‌ای نمی‌بینند. این دانش‌آموزان رفتارهای منفعلانه، مطیع و اجتنابی نشان می‌دهند و هیچ‌امیدی برای کنترل محیط خود ندارند. بنابراین، خود را به موقعیت‌های مختلف واگذار می‌کنند. در نتیجه، پیامد این امر منفعل بودن و بی‌مسئولیتی است (رین برگ و انگسر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

انگیزش در دانشجویان سبب دستاوردهایی مانند تعامل بیشتر با دیگران، افزایش کیفیت ارتباطات و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود. انگیزش مفهومی بسیار نزدیک با رضایت از زندگی دارد. پس به نظر می‌رسد یکی از نیازهای اساسی دانشجویان، انگیزش پیشرفت است که در پرتو آن، با دستیابی به اهداف زندگی خود تلاش می‌کنند و رهنمون می‌شوند. دانشجویانی که به طور درونی برانگیخته می‌شوند؛ فعالیت‌هایی مانند یادگیری و انجام تکالیف را برای احساس خشنودی درونی و رضایت فردی انجام می‌دهند و به هنگام مواجهه با چالش‌های تحصیلی مقاومت و ایستادگی و خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند. با آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت می‌توان اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانشجویان را افزایش داد و به این ترتیب بر انگیزش پیشرفت و کیفیت زندگی آن‌ها نیز مؤثر بود. تحقیقات مختلف در رابطه با کیفیت آموزش و انگیزه پیشرفت حاکی از آن است که انگیزه پیشرفت متأثر از عواملی مانند: محیط آموزش، به‌کارگیری روش‌های تدریس اثربخش، رفتار آموزشگر در کلاس و باورهای آموزشگر است. کیفیت زندگی، مفهومی چندبعدی و پیچیده دارد و در برگیرنده عوامل عینی و ذهنی است و اغلب به عنوان درک مشخصی از رضایت در زندگی، سلامت جسمی، سلامت اجتماعی و خانوادگی، امیدواری و آداب معاشرت و سلامت روانی فرد است. اندیشه و پندارهای ما است که کیفیت زندگی‌مان را می‌سازد و موجب موفقیت یا شکست ما می‌شود. مثبت‌اندیشی آثاری در زندگی ما دارد که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از شاد زندگی کردن، نگاه به زندگی از جنبه‌های خوب آن، دیدن نقاط مثبت در افراد و زندگی، انتقال انرژی مثبت به دیگران، کاهش تنش‌های روانی، استرس و افسردگی و ایجاد اعتماد به نفس. بنابراین، مثبت‌اندیشی بر زندگی و کیفیت زندگی ما اثرگذار است. آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر افزایش هیجان‌های مثبت را در پی داشته و منجر به روش‌های سازگارانه‌تر پاسخ به موقعیت‌های دشوار می‌شود. روان‌شناسی مثبت با تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش استعدادها، توانسته است در بهبود عزت‌نفس و افزایش احساس و هیجانات مثبت و تفکر مثبت مؤثر باشد. افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که نشان‌دهنده سلامت روان افراد است، با توجه به این‌که در روان‌شناسی مثبت بر افزایش

<sup>۱</sup>. Rinberg and Anser

شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها تأکید شده است، تمرینات و جلسات آموزشی مثبت‌اندیشی موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی (مانند شادکامی و تفکر مثبت) تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش آن‌ها شده است. بنا به گفته سلیگمن وقتی افراد توانمندی‌های خود را بشناسند و از آن استفاده کنند، احساس خودکارآمدی افراد بیشتر می‌شود که این خود انگیزه پیشرفت افراد را بالا می‌برد و زمانی که خودکارآمدی افراد بالاتر رود، رضایت زندگی بالاتر رفته که باعث می‌شود کیفیت زندگی آن‌ها نیز بهبود یابد. تشکر از افرادی که برای فرد کار مهمی انجام داده است، انگیزه‌های است تا وی از آن فرد الگو گرفته و همانند او رفتار کند و در نتیجه آن روابط او با سایر افراد بهبود یابد، که در نتیجه آن کیفیت زندگی فرد نیز بهبود می‌یابد. با پاسخ‌دهی فعال و سازنده افراد، روابط اجتماعی بهتری با دیگران پیدا کردند که این باعث افزایش کیفیت زندگی می‌شود و به تبع آن وقتی با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنند به عوامل پیشرفت آن‌ها پی می‌برند و انگیزه آن‌ها افزایش می‌یابد. همچنین شناخت نعمت‌ها، داشته‌ها و رویدادهای مثبت زندگی و نسبت دادن آن‌ها به عوامل درونی و شخصی، باعث افزایش انگیزه در فرد برای پیشرفت می‌شود. در واقع انسان با دیدن نعمت‌هایی که در اختیار داشته، ولی به مرور زمان از داشتن آن‌ها غافل شده است، به امید به زندگی و سلامت روانی دست می‌یابد و در نتیجه آن کیفیت زندگی‌اش افزایش می‌یابد.

از جمله محدودیت‌هایی که پژوهش با آن مواجه بود:

عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر مثل وضعیت اجتماعی و اقتصادی والدین، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود و همچنین استفاده صرف از پرسشنامه، به همین خاطر ممکن است در اطلاعات به دست آمده سوگیری ایجاد شده باشد.

با توجه با یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

- ✓ به مشاوران پیشنهاد می‌شود در صورت امکان ضمن کار بست عملی کاربرد فراگیر این مهارت‌ها، از آثار و تبعات با ارزش آن بهره‌گیری کنند.
- ✓ با توجه به تأثیر مثبت و سازنده آموزش مفاهیم روان‌شناسی مثبت بر رفتار دانشجویان توصیه می‌شود این‌گونه آموزش‌ها و مداخلات در مراکز آموزشی و هنرستان‌ها و ... گنجانده شوند.
- همچنین برای بهبود و تکمیل این تحقیق به محققان آینده پیشنهاد می‌شود:
- ✓ در پژوهش‌های آتی متغیرهای مداخله‌گری مثل وضعیت اقتصادی و اجتماعی کنترل شود.
- ✓ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مطالعات پیگیری انجام شود.
- ✓ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود.
- ✓ پیشنهاد می‌شود روش‌های آزمایشی به کار گرفته شود که بیشترین اعتبار درونی را دارد.

## تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمام دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی نیم‌سال دوم ۹۸-۹۹ دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب که در جمع‌آوری داده‌های این پژوهش یاری نمودند، تشکر و سپاس‌گزاری نمایند.

## فهرست منابع

- بنی‌آدم، لیلیا (۱۳۹۰). *اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر مثبت بر شادی دانش‌آموزان پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.*
- برخوری، حمید، رفاه، ژاله و فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۸). *اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر مثبت به روش گروهی بر انگیزش پیشرفت، عزت نفس و شادی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان جیرفت. فصلنامه رویکرد جدید در مدیریت آموزشی، ۲ (۵) ۱۳۱-۱۴۴.*
- چراغیان، محمد (۱۳۹۴). *ارزیابی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش احساس تعلق به مدرسه و روابط با دیگران در بین دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.*
- فرنام، علی و حمیدی، محمد (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش اثبات‌گرایی در افزایش کیفیت زندگی با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۶ (۲۲) ۶۱-۸۵.*
- فاضلی کبریا، مهناز، حسن‌زاده، رمضان، میرزاییان، بهرام، خواجهوند خوشلی، افسانه (۱۳۹۸). *اثربخشی آموزش روانشناسی اثبات‌گرایانه با رویکرد اسلامی بر سرمایه روان‌شناختی بیماران قلبی عروقی، دین و سلامت، ۷ (۱) ۳۹-۴۸.*
- عصارزادگان، مهسا و رئیسی، زهره (۱۳۹۸). *اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کیفیت زندگی و شادکامی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو. فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت، ۳۰ (۸) ۹۷-۱۱۶. doi: 10.30473/hpj.2019.40538.4025*
- عظیمی‌خویی، آرزو و نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر مثبت بر انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان دختر در سال دوم متوسطه در مدارس غیرانتفاعی منطقه ۵. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۱۳ (۳) ۴۳-۶۰.*
- غضنفری، فیروزه و هاشمی، شیما (۱۳۹۶). *بررسی رابطه بین کیفیت زندگی کاری و انگیزه پیشرفت در کادر درمانی بیمارستان شهدای عشایر خرم‌آباد. مجله بالینی پرستاری و مامایی، ۶ (۱) ۳۰-۳۹.*

قربانی‌نیا، راحیل و ایزدی، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین انگیزه پیشرفت تحصیلی با هوش هیجانی و کیفیت زندگی در دانشجویان، *پژوهش‌های سلامت محور*، ۶(۳): ۲۹۷-۳۰۷.

جعفری مهدیه، بشارپور، سجاد و حاجلو، نادر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت گرا بر کیفیت زندگی زنان باردار، *همایش ملی دستاوردهای جدید در آموزش، روان‌شناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی*.

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

نیک‌منش، زهرا و دهی‌کانی، م. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت گرا بر درک شایستگی و کیفیت زندگی کودکان مبتلا به تالاسمی، *کارشناسی ارشد پایان‌نامه. روان‌شناسی عمومی، دانشگاه سیستان و بلوچستان*.

- Acharya, N. and Joshi, S. (2009). Influence of parents' education on achievement motivation of adolescents. *Indian Journal Social Science Researches*, 6(1), 72-79.
- Assarzagdegan, M. and Raeisi, Z. (2019). The Effectiveness of Training Based on Positive-Psychology on Quality of life and Happiness of Patients with Type 2 Diabetes. *QUARTERLY JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY*, 8(30), 97-116. doi: 10.30473/hpj.2019.40538.4025. (Persian).
- Azimi Khoii, A. and Navabi Nejad, S. (2015). The effectiveness of positive thinking skills training on the achievement motivation of female students in the second year of secondary education in non-profit schools in Region 5. *Family and Research Quarterly* 13(3):43-60 (In Persian).
- Bani Adam, Leila. (2011). *The effectiveness of positive thinking skills training on students' happiness*. Master Thesis in Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran. (In Persian).
- Barkhour, H., Welfare, J. and Farahbakhsh, K. (2009). The effectiveness of teaching positive thinking skills in a group method on achievement motivation, self-esteem and happiness of first grade high school male students in Jiroft. *Quarterly Journal of New Approach in Educational Management*, 2 (5)131-144. (In Persian)
- Bolier, L., Riper, H. and Smit, F. (2014). *Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies*. BMC Public Health.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M. and Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 27;18(1):211. doi: 10.1186/s12888-018-1739-2.

- Cheraghian, M.(2015). *Evaluation of the effectiveness of positivity education on increasing the sense of belonging to school and relationships with others among high school students in Tehran*. Master Thesis in Counseling and Guidance, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University, Tehran(In Persian)
- Farnam, A. and Hamidi.M.(1394). The effectiveness of positivism education in increasing the quality of life with emphasis on the Qur'an and Islamic teachings. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*. (In Persian).
- Fazeli Kebria, M., Hassanzadeh, R., Mirzaeian, B. and Khajvand Khoshli, A.(2019). The effectiveness of positivist psychology education with Islamic approach on psychological capital of cardiovascular patients, *religion and health*•7(1):39-48. (In Persian).
- Ghazanfari.F. and Hashemi.S.h.(2017). Investigating the relationship between quality of work life and motivation for progress in the medical staff of Nomadic Martyrs Hospital in Khorramabad. *Clinical Journal of Nursing and Midwifery*, 6(1)30-39. (In Persian).
- GhorbaniNia, R. and Izadi, F. (2017). Investigating the Relationship between Academic Achievement Motivation with Emotional Intelligence and Quality of Life in Students, *Journal of Health-Based Research*•6(3):297-307. (In Persian)
- Hendriks .T., Schotanus-Dijkstra.M. and de Jong. J., (2019). The Efcacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials, *Journal of Happiness Studies*, <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>.
- Jafari M., Basharpour, S, Hajlou, N.(2015), The effectiveness of positive psychology education on the quality of life of pregnant women, *National Conference on New Achievements in Education, Psychology, Law and Socio-Cultural Studies*(In Persian)
- Lyndon. M. and et al.(2017). Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach, *Perspectives on Medical Education*, 6, 108–114.
- Miller, W. R. and Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York: Guilford Press.
- Mirzaei Fandakht, O.(2014). *Investigating the effect of positive thinking skills training on reducing the rate of academic burnout of first grade male high school students in Zirkuh city*. Master Thesis in Counseling and Guidance, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran(In Persian)
- Nikmanesh, Z. and Dhi Kani, M. (2017). *The effect of positive psychology education on the perception of competence and quality of life of children with thalassemia*, Iannameh M.Sc. in General Psychology, Sistan and Baluchestan University(In Persian).
- Seligman, M.E.P.(1996). *The optimistic child*. New York: Harper Collins.
- Seligman, M.E.P.(2002). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.

<http://hpsbjournal.iauctb.ac.ir/article/680995.html>

## **A Study on Evaluating the Effectiveness of Teaching Positive Psychology Concepts to Students on Their Achievement Motivation and Quality of Life**

Simin Jafari<sup>1</sup>  
Saeed Jahanian<sup>2</sup>  
Elmira Panahi Parchini<sup>3</sup>

Submission Date: 2021- 01- 30      Acceptance Date: 2021- 04-22

### **Abstract**

The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of teaching the concepts of positive psychology to students on their achievement motivation and the quality of life. The statistical population included the postgraduate students of the second semester of 1398- 99 (2019 -2020) academic year of Islamic Azad University, South Tehran Branch. The sample group included 30 students selected by available sampling method. They were randomly divided into experimental (15) and control (15) groups. This quasi – experimental research included a pretest and a post test with a control group. The research tools included the Shiner and Seligman Protocol, Bahawu Bahareh motivation test and The Quality of Life Test of the World Health Organization. The experimental group received Shiner (2008) 90 minutes' positive psychology training sessions for six weeks in weekly sessions. The collected data were analyzed by analysis of covariance. Research findings showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in motivation for progress and quality of life. In other words, students who participated in the training sessions (the experimental group) demonstrate a meaningful increase in the scores achievement motivation and the quality of life tests than the control group. Therefore, the hypothesis was confirmed i.e. teaching the concepts of positive psychology has a positive and significant effect on students' achievement motivation and quality of life. Therefore, it can be acknowledged that motivation has a fundamental role on the formation of personality, mental health and achievement of the students. So, students like all human beings need motivation to progress.

**Keywords:** Psychology, Motivation for progress, Quality of life

---

<sup>1</sup>. Assistant Professor, Farabi Center for Psychological Research, Tehran, Iran. (Corresponding Author) Jsimin80@yahoo.com

<sup>2</sup>. Assistant Professor, Health Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran Iran s.jahanian@yahoo.com

<sup>3</sup>. Graduate of Clinical Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran. Panahielmira67@gmail.com