

«زن و مطالعات خانواده»

سال شانزدهم - شماره شصت، تابستان ۱۴۰۲

ص ص: ۱۶۵-۱۸۱

مقایسه اثر بخشی آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت
بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر قرنطینه شده با خانواده

فریبا نریمانی^۱

معصومه آزموده^۲

شعله لیوارجانی^۳

جواد مصرآبادی^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۲

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی مقایسه اثربخشی آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر میزان انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک تبریز انجام شد. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی و به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. مجموعاً ۹۰ نفر دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش آموزش فراشناخت، به شکل ترکیبی بسته آموزشی ولز و رابینیا را در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای گروهی به صورت هفتگی و گروه آزمایش روانشناسی مثبت‌گرا، بسته ترکیبی چراغیان (۱۳۹۳) و بسته آموزشی (AFMAS) را در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای گروهی به صورت هفتگی دریافت کردند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. هر سه گروه در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون با پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) مورد ارزیابی قرار گرفتند. در نهایت داده‌ها با استفاده از روش آماری کوواریانس تک راهه ANCOVA تحلیل شد. یافته‌ها نشان دادند که آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا ($P < 0/05$) و آموزش گروهی فراشناخت ($P < 0/05$)

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

narimanifariba815@gmail.com

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (نویسنده مسئول).

mas_azomod@yahoo.com

۳. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران، Livarjani.sh@gmail.com

۴. استاد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران، Mesrabadi@gmail.com

هر دو بر میزان انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر بودند و در میزان تأثیر بین دو آموزش تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. بنابراین نتیجه‌گیری شد هر دو آموزش مثبت‌گرا و فراشناخت موجب افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شدند.

واژه‌های کلیدی: انگیزه پیشرفت تحصیلی، روانشناسی مثبت‌گرا، فراشناخت، قرنطینه.

مقدمه

اهمیت آموزش و پرورش در دنیای امروز به حدیست که بسیاری از جامعه‌شناسان آن را مهم‌ترین نهاد در ساخت یک جامعه موفق می‌دانند. آموزش و پرورش در پروراندن فرد و بالنده کردن آن نقش حیاتی دارد. شناسایی استعدادها و ایجاد شرایط لازم برای شکوفایی افراد در زمینه‌های مختلف و رشد موزون و متعادل انسان در جنبه‌های مختلف عقلانی^۱، عاطفی^۲، اجتماعی و جسمانی^۳، مسئولیت‌های سنگینی^۴ است که آموزش و پرورش باید به انجام رساند (۳۸)؛ تا پیشرفت افراد تضمین گردد. چنین پیشرفتی مستلزم فعال شدن انگیزه پیشرفت^۵ در دانش‌آموزان می‌باشد. حدود چهل سال است که روانشناسان تربیتی با رویکرد شناختی و اجتماعی به مطالعه و پژوهش درباره‌ی انگیزش پیشرفت، اهتمام دارند و الگوهای مختلف انگیزش پیشرفت را ارائه کرده‌اند. این الگوها، باورها، ارزش‌های پیشرفت، اهداف و علائق افراد را عوامل مؤثر بر انگیزش و پیشرفت می‌دانند. همچنین این الگوها، بافت پیشرفت (مدرسه و خانواده) را عامل تأثیرگذار بر انگیزش و موفقیت فرد در نظر می‌گیرند (۱۲). باید توجه کرد، انگیزش حالت درونی است که انسان را به انجام فعالیت خاصی ترغیب می‌کند (۲۹) و پیشرفت عبارت از آرزو برای پیشی گرفتن در یک رفتار ویژه می‌باشد؛ که آن رفتار ویژه به صورت ملاک و معیار درآمده باشد (۱۷). روانشناسان، ضرورت توجه به انگیزش در تعلیم و تربیت را، به علت ارتباط مؤثر آن با یادگیری، کسب مهارت‌ها، راهبردها و رفتارها متذکر شده‌اند و یکی از سازه‌های اولیه‌ای که برای تبیین این انگیزش ارائه کرده‌اند انگیزش پیشرفت تحصیلی است (۳۱). در حوزه یادگیری و آموزش، خودکارآمدی به ارزشیابی‌های شخصی دانش‌آموزان از قابلیت‌های عمل به تکلیف اشاره می‌کند. یعنی آن‌ها توانایی موفق شدن در آن تکلیف را دارند یا خیر. بندورا و شانک^۶ (۲۰۰۵) اظهار می‌دارند که باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان و دانشجویان، نقش کاملی در انگیزش تحصیلی، یادگیری و پیشرفت آن‌ها ایفا می‌کند (۴۱). بنابراین، برای دانش‌آموزان، تقویت کننده‌های انگیزه و یا پایبندی، افکار و رفتارهایی هستند که انگیزه و پایبندی را افزایش می‌دهد؛

-
1. Rational
 2. Emotional
 3. Social and physical
 4. Heavy responsibilities
 5. Achievement Motivation
 - 6- Schunk

آنها شامل اعتماد به نفس^۱ یا افکاری مانند مهم بودن مدرسه، تمرکز بر یادگیری، برنامه‌ریزی و سخت تلاش کردن است (۲۰). اما به رغم پیشرفت‌های چشمگیر و مهم در برنامه‌های درسی و آموزشی دانش‌آموزان همچنان تقلا می‌کنند، چون ما به درک قدیمی و منسوخ از انگیزه انسان چسبیده‌ایم. دنیای امروزی نیازمند شیوه‌ی جدیدی برای جلب توجه و برانگیختن دانش‌آموزان است (۳۳). زیرا زمانیکه دانش‌آموزان با انتظارات تحصیلی تجدیدنظر شده و دنیای اجتماعی پیچیده‌تر روبرو می‌شوند، به ناچار باید احساس اعتماد به نفس و حرمت نفس خود را دوباره تنظیم کنند. در چند تحقیق که دانش‌آموزان را در تغییرات دوره‌ی راهنمایی و دبیرستان پیگیری کردند، بعد از هر تغییر مدرسه، معدل کاهش و احساس گمنامی افزایش یافت.

دخترها پیشرفت کمتری از پسرها داشتند. عزت نفس دخترها بعد از شروع مدرسه‌ی راهنمایی، افت کرد، شاید به این علت که این تغییر مدرسه با تغییرات دیگر زندگی همراه بود. در شروع بلوغ، همچنین، بعد از شروع دبیرستان، دخترها بیشتر از پسرها احساس تنهایی و اضطراب کردند و گرچه از لحاظ تحصیلی عملکرد بهتری داشتند، اما نمرات آنها سریع‌تر افت کرد.

نوجوانان پریشان که عملکرد تحصیلی آنها پایین می‌ماند یا ناگهان افت می‌کند، اغلب الگوی با دوام عزت نفس^۲ پایین، انگیزش کم، و پیشرفت تحصیلی ضعیفی نشان می‌دهند (۵). از سوی دیگر بیماری کووید-۱۹ در عرض کمتر از چند هفته نگاه جهانی به آموزش را تغییر داد و نحوه‌ی آموزش دانش‌آموزان سراسر جهان را دستخوش تغییرات اساسی نمود. با گسترش این بیماری در سراسر آسیا، اروپا، خاورمیانه، استرالیا و ایالت متحده آمریکا، اقدامات سریع و قاطعی برای کاهش توسعه همه‌گیری همه‌جانبه آن، انجام گرفت و مسئولان آموزشی از دانش‌آموزان درخواست کردند تا در خانه، آموزش را پیگیری نمایند (۱۶).

انزوای جسمی^۴ ناشی از قرنطینه^۵، بی‌ثباتی اقتصادی، ترس از عفونت و عدم اطمینان از آینده، تأثیر عمیقی در سلامت روان جهان^۶ داشته است. اثرات این استرس برای نوجوانان به دلیل ویژگی‌های مهم رشدی ممکن است افزایش یابد (۸) و این تأثیر، برای دختران نوجوان بیشتر خواهد بود. نوجوانانی که سطح بهزیستی بالاتر از متوسط دارند در برآورده ساختن مطالبات موقعیتی و مواجهه با عوامل استرس‌زا موفقیت‌آمیز عمل می‌کنند (۳۴). برای ایجاد تغییرات مثبت در توانایی مقابله با نامالایمات یا بهزیستی ذهنی، افزایش احساسات مثبت بسیار مهم است (۱۳). انگیزش در مدارس، تحت تأثیر تجارب دانش‌آموزان از احساس امنیت در روابط، احساس تعلق و نزدیکی عاطفی با معلمان و همکلاسی‌ها، قرار دارد.

-
1. Self Confidence
 2. Self-esteem
 3. Covid- 19
 4. Physical isolation
 5. Quarantine
 6. Mental health of the world

همچنین طرح‌های تحقیقاتی در مورد دانش‌آموزان، نشان می‌دهد که روابط مثبت، به علاقمندی بیشتر دانش‌آموزان به فعالیت و درگیر شدن با آن فعالیت کمک می‌کند (۱۵). مداخله‌های مثبت‌گرا^۱ سعی می‌کنند که از طریق افزایش هیجان مثبت، افکار و رفتار مثبت و همچنین عشق و تعلق خاطر، شادکامی و بهزیستی روانشناختی را افزایش دهد. روانشناسی مثبت‌نگر به توانایی‌های افراد توجه دارد (۱۴) و بدین ترتیب انگیزه را برای پیشرفت ارتقا می‌دهد. مرور پیشینه‌های تجربی نشان دادند که مداخله روانشناسی مثبت‌گرا^۲ و روابط مثبت و مطلوب در خانواده و مدرسه با حمایت از شایستگی دانش‌آموزان انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان و دانشجویان را بهبود بخشید (۱۸) و (۴) و (۲۶) و (۲۴) و (۹) و (۳۶).

از جمله عوامل دیگر مؤثر در انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان، مداخله فراشناخت^۳ می‌باشد. مهارت‌های فراشناختی، شامل درک و کنترل فرآیندهای شناختی است (۳۵). فراشناخت در معنای دقیق به صورت شناخت‌ها و احساسات افراد راجع به حالت‌های شناختی و فرآیندهای شناختی خود تعریف می‌شود (۲۹). آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه بر افزایش انگیزش پیشرفت تأثیرگذار است. و معلمان می‌توانند از راه آموزش مهارت‌های یادگیری و مطالعه (راهبردهای شناختی و فراشناختی) به دانش‌آموزان خود کمک کنند تا یادگیرندگان موفق‌تری باشند و در سرنوشت تحصیلی خود نقش فعال‌تری ایفا نمایند (۳۲). مرور پیشینه‌های تجربی نشان دادند که فراشناخت بر انگیزه پیشرفت یادگیری فراگیران مؤثر بود (۳۰) و (۳۷) و (۱) و (۲۸) و (۱۱) و (۶). بنابراین از پیشینه پژوهش نتیجه‌گیری شد که هم آموزش روانشناسی مثبت‌گرا و هم آموزش فراشناخت، موجب افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی فراگیران شدند و نیز با توجه به اهمیت انگیزه پیشرفت تحصیلی در ارتقاء کمی و کیفی آموزشی دانش‌آموزان، مطالعه پژوهشی همزمان متغیر انگیزه پیشرفت تحصیلی با مداخله‌ی ۱- آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا ۲- آموزش گروهی فراشناخت و همچنین بررسی مقایسه اثربخشی این دو مداخله، در متغیر مذکور، تا الان میسر نشده است. لذا این خلاء مطالعاتی سبب شد تا میزان اثر بخشی آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا در مقایسه با آموزش گروهی فراشناخت بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک تبریز که در قرنطینه خانگی بودند، بررسی شود. همچنین فرضیه‌ای که در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت بدین شرح بود: میزان اثربخشی آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر متفاوت است.

1. Positive interventions
2. positive psychology
3 - Metacognitive

روش پژوهش

روش تحقیق آزمایشی است. طرح این پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه، نمونه، روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر، دوره دوم متوسطه ناحیه یک آموزش و پرورش تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند. جهت تعیین نمونه مورد مطالعه؛ به روش تصادفی ۶ مدرسه دخترانه دوره دوم متوسطه از ناحیه یک تبریز انتخاب شد و هر مدرسه ۲۰ دانش‌آموز به تصادف انتخاب و در نهایت ۱۲۰ دانش‌آموز جهت شرکت در تحقیق انتخاب شدند. با اجرای مجازی پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ؛ ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که دارای نمره کل بالاتری بودند، (نمره کل کمتر، سلامت روان بهتر) با رعایت ملاحظات اخلاقی، از ادامه تحقیق کنار گذاشته شدند و ۹۰ نفر باقی مانده جهت اجرای تحقیق به طور تصادفی در سه گروه مجازی ۳۰ نفره، که شامل گروه اول: آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا؛ گروه دوم آموزش گروهی فرانشاخت و گروه سوم گروه کنترل، انتخاب و پس از هماهنگی‌های لازم و کسب مجوز از آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز مورد مطالعه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت بودند از کسب نمره پایین‌تر از حد نقطه برش در آزمون سلامت روان گلدبرگ، (نمره کمتر، سلامت روان بهتر). ارائه تعهدنامه جهت شرکت منظم در دوره و متعهد بودن در انجام تمرین‌های خانگی و ملاک‌های خروج عبارت از عدم متعهد بودن در انجام تمرین‌های خانگی و عدم رضایت برای ادامه همکاری بودند.

روش اجرا

قبل از انجام تحقیق از والدین دانش‌آموزان مورد مطالعه، رضایت‌نامه کتبی اخذ شد. علاوه بر آن، ملاحظات اخلاقی، که شامل احترام به اصل رازداری نتایج، امکان انصراف آزمودنی‌ها از تحقیق، ارائه اطلاعات کافی در مورد چگونگی آموزش و پژوهش، و نیز اینکه این مداخله هیچ‌گونه ضرر جسمی در بر ندارد، توضیح داده شد. در ادامه ابتدا برای همه دانش‌آموزان انتخابی، پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ به شکل مجازی اجرا و دانش‌آموزانی که دارای نمره کل پایین‌تری بودند، (نمره کل پایین‌تر، سلامت روان بهتر) در تحقیق باقی ماندند. سپس برای همه ۹۰ نفر پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس، به عنوان نمره پیش‌آزمون، مجازی، تکمیل شد. در ادامه سه گروه ۳۰ نفره مشخص شدند و آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش به شکل مجازی، تحت مداخله قرار گرفتند به گونه‌ای که گروه آزمایش اول، آموزش مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا را در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (ترکیبی از آنلاین و آفلاین) دریافت کردند و گروه آزمایش دوم، آموزش مفاهیم فرانشاخت را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، (ترکیبی از آنلاین و آفلاین) دریافت نمودند. در حالیکه آزمودنی‌های گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات مداخله؛ هر سه گروه مجدداً پرسشنامه انگیزه پیشرفت را، مجازی تکمیل نمودند.

ابزار سنجش

ابزار استفاده شده عبارتند از: ۱- بسته آموزشی آموزش مفاهیم فراشناخت ولز و بسته آموزش جلسات فراشناخت رابینیا. ۲- بسته آموزشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرا به اقتباس از (۷) و بسته آموزشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرا (AFMAS). ۳- پرسشنامه سلامت گلدبرگ^۱. ۴- پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس^۲.

۱. آموزش گروهی فراشناخت هشت جلسه ۹۰ دقیقه به شکل ترکیبی با بسته آموزشی فراشناخت ولز و بسته آموزشی جلسات فراشناخت گروه مشاوران رابینیا انجام شد.

جدول شماره (۱): آموزش گروهی فراشناخت

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	معارفه، مدل	معارفه، فرمول بند کلی مراجع، معرفی مدل، شناسایی دوره‌های نشخوار ذهنی، تمرین تکنیک افزایش توجه، ارائه تکالیف خانگی
دوم	معرفی ذهن آگاهی انفصالی	بررسی تکالیف خانگی، معرفی و تمرین ذهن آگاهی انفصالی، نشان دادن به تعویق انداختن نشخوار ذهنی به شکل آزمایشی، تمرین تکنیک افزایش توجه، تکالیف خانگی
سوم	شناسایی ماشه چکان‌های نشخوار ذهنی	شناسایی ماشه چکان‌های نشخوار ذهنی و تمرین تکنیک‌ها، بررسی نشخوار فکری و تمرین به تعویق انداختن نشخوار ذهنی در جلسه. چالش با فراشناخت‌های غیرقابل کنترل، شناسایی سطوح فعالیت و مقابله، ارائه تکالیف خانگی
چهارم	بررسی سبک‌های مقابله‌ای غیرسودمند	بازبینی تکالیف خانگی، بررسی سطوح فعالیت و سبک‌های مقابله‌ای غیر سودمند چالش با عقاید مثبت در مورد نشخوار ذهنی، تکالیف خانگی
پنجم	بررسی عقاید مثبت	بازبینی تکالیف خانگی، بررسی عقاید مثبت و سطح فعالیت، ادامه دادن به چالش به عقاید مثبت در مورد نشخوار ذهنی، افزایش زمان تأمل تا واکنش و مانع شدن از رفتار مقابله‌ای مضر و تکالیف خانگی
ششم	شناسایی عقاید منفی	بازبینی تکالیف خانگی عقاید مثبت و سطح فعالیت، شناسایی عقاید منفی و چالش با آنان در مورد هیجان و افسردگی، تکالیف خانگی
هفتم	کشف و اصلاح ترس‌ها	بازبینی تکالیف خانگی، شروع نوشتن، طرح‌های جدید، کشف و اصلاح ترس‌های عود کننده، تمرین تکنیک افزایش توجه و تکالیف خانگی
هشتم	جمع‌بندی و اختتام	بازبینی تکالیف خانگی، پیش‌گیری از عود، کار روی عقاید فراشناختی باقی مانده، انتظار ماشه چکان‌های آینده، جمع‌بندی و اختتام

1. Goldberg Questionnaire
2. Hermes Progress Motivation Questionnaire

۲. آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ترکیبی از بسته آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا به اقتباس از (۷) و بسته آموزشی آموزش درمان روانشناسی مثبت‌گرا (AFMAS) انجام گرفت.

جدول شماره (۲): آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	معرفه - مقدمه - آشنایی با مفهوم مثبت‌نگری انجام ارزیابی اولیه	آشنایی با اعضا - توضیح پیرامون جلسات بحث در مورد خویشتن‌پنداره - توضیح و تعریف در مورد مثبت‌نگری تکلیف‌شناسایی نقاط قوت و ...
دوم	آموزش مهارت‌های شادکامی و پیرامون اجتماعی بودن	مرور تکالیف مربوط به شناسایی نقاط قوت - بحث در مورد مفهوم و دایره شادکامی - مرور فن‌های شادکامی (تغذیه‌ی سالم، ورزش تغییر سبک نگرش و سبک زندگی رفتار نوع دوستانه - توسعه‌ی روابط اجتماعی و ...) - گفتگو در مورد موانع توسعه‌ی روابط اجتماعی، ... کاربردی کردن مهارت‌های مربوط به افزایش شادکامی تا جلسه‌ی بعد تمرین و توسعه‌ی روابط اجتماعی ...
سوم	معرفی مدل فرآیند بخشودگی	مرور تمرین و تکالیف‌های مربوط به جلسات قبل - بحث گفتگو با اعضا در مورد بخشش فرایند آن و تمرین نوشتن نامه بخشش - دستورالعمل برای نوشتن نامه بخشش برای جلسه بعد ...
چهارم	معرفی مفهوم قدردانی	مرور تمرین‌های جلسات قبل تبیین مفهوم، فواید و روش‌های ابراز قدردانی و سپاسگزاری - دادن تکلیف از جمله نوشتن نامه‌ی سپاس و ...
پنجم	تبیین خوش بینی (منبع کنترل افراد)	مرور تکالیف جلسات قبل (از جمله نامه‌ی سپاس و ...) - بحث پیرامون مفهوم و فواید خوش‌بینی - معرفی مدل ABCDE - ارائه تکالیف - بحث پیرامون معنی و مفهوم منبع کنترل - ارائه مثال در مورد شیوه‌ی تشخیص سبک اسناد
ششم	معرفی مفهوم امید و امید افزایشی (هدفمندی)	مرور تکالیف مربوط به جلسات قبل از جمله تمرین‌های خوش‌بینی و سبک اسناد - بحث در مورد مفهوم و اهمیت امید کمک به اعضا برای تقسیم کردن زندگی به حیطه‌های مختلف و ... - دادن تکلیف به اعضا برای تعیین کردن اهداف برای هر حمله‌ی زندگی (ساختار بندی هدف) - کمک به اعضا جهت شناسایی موانع رسیدن به اهداف و شیوه‌ی برطرف کردن موانع
هفتم	عزت نفس و احساس ارزشمندی - احساس کارآمدی	مرور تمرین‌های جلسات قبل (ساختار بندی اهداف تعیین اهداف آتی) تبیین مفهوم و فواید عزت نفس و خودکارآمدی - تبیین راهبردهایی برای ارتقای عزت نفس و خودکارآمدی و راهبردهای کنار آمدن مثبت (مثل حل مسأله، حمایت اجتماعی، چارچوب بندی مجدد، کسب مهارت) - توجه به نقاط قوت افراد و پرورش توانمندی‌ها
هشتم	معنادار بودن زندگی و توکل به خدا	مرور راهبردهای افزایش عزت نفس و خودکارآمدی ارائه‌ی نمونه رفتار خودکارآمد در افراد در زمان تحصیل تبیین مفهوم و فواید معنادار بودن زندگی نقش اهداف در معنادار بودن زندگی ترغیب کردن افراد به پیدا کردن معنا در زندگی، تحصیل و رفتار اجتماعی بحث در مورد مفهوم و اهمیت توکل به خدا
نهم	جمع بندی جلسات و اختتام	تشکر از اعضا، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا تکمیل پرسشنامه‌های پس از آزمون

پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ

پرسشنامه سلامت روانی (GHQ) از ۴ خرده آزمون، گویه‌های مربوط به علائم جسمانی، گویه‌های مربوط به علائم اضطرابی و اختلال خواب، گویه‌های مربوط به اختلال در کارکرد اجتماعی و گویه‌های مربوط به افسردگی، که هر کدام از آن‌ها دارای ۷ گویه هستند تشکیل شده است. جمع گویه‌های ۲۸ گانه، نمره سلامت روان را تشکیل می‌دهد. شیوه نمره‌گذاری بر اساس مقیاس لیکرت (۳-۰) می‌باشد. نقطه برش در این پرسشنامه ۲۳ و در کل، دامنه نمره این پرسشنامه بین صفر تا ۸۴ است. نمره کل کمتر، بیانگر سلامت روان بهتر است. ضریب آلفای کرونباخ، نمره کل و مؤلفه‌ها بین ۰/۷۸ تا ۰/۹ گزارش شد که نشان دهنده پایایی مناسب پرسشنامه بود (۲۱). در پژوهش حاضر نیز با استفاده از اعتبار محتوایی ابزار مد نظر مورد تأیید اساتید قرار گرفت. همچنین نتایج آلفای کرونباخ پایایی سلامت عمومی را ۰/۷۲ بدست آورد که مورد تأیید می‌باشد.

پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس

این پرسشنامه رایج‌ترین ابزار مداد- کاغذی در زمینه نیاز پیشرفت است که هرمنس در سال ۱۹۷۰ تهیه و تدوین کرد. در سال ۱۳۸۱ توسط شکرکن و برومندنسب به فارسی ترجمه شد. پرسشنامه‌ی انگیزه پیشرفت هرمنس حاوی ۲۹ سوال چهار گزینه‌ای (از نمره یک تا چهار) است که بر مبنای ده ویژگی که متمایزکننده افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا از افراد با انگیزه پیشرفت پایین می‌باشد، تهیه گردیده است (۳). با جمع نمرات سوال‌های ۲۹ گانه؛ نمره انگیزه پیشرفت بدست می‌آید. دامنه نمره این پرسشنامه بین ۲۹ تا ۱۱۶ است. ضریب اعتبار آزمون باروش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۳ می‌باشد. در پژوهش حاضر نیز با استفاده از اعتبار محتوایی ابزار مد نظر مورد تأیید اساتید قرار گرفت. همچنین نتایج آلفای کرونباخ پایایی انگیزه پیشرفت را ۰/۷۴ بدست آورد که مورد تأیید می‌باشد.

یافته‌ها

ویژگی جمعیت شناختی: نمونه‌های پژوهش از بین دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک آموزش و پرورش تبریز انتخاب شدند. جدول شماره ۳، آماره‌های توصیفی متغیر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مطالعه شده به تفکیک نوع آزمون و گروه‌ها ارائه شده‌اند.

شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد در جدول ۳ پراکندگی مناسب دارد. در ادامه برای بررسی مقایسه اثربخشی دو روش برنامه آموزش گروهی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. ابتدا پیش فرض‌های این آزمون انجام شد. پیش فرض نرمال بودن توزیع مقادیر متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف، در سه گروه به شرح زیر بررسی شد. آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرا، آماره=۰/۰۹، $p > ۰/۰۵$ ؛ آموزش گروهی فراشناخت، آماره=۰/۰۷، $p > ۰/۰۵$ ؛ گواه، آماره=۰/۱، $p > ۰/۰۵$ ؛ نتایج هیچ‌گونه تخطی از این مفروضه را نشان نداد. مفروضه دیگر این آزمون، همگنی شیب رگرسیون است که نتایج نشان داد از این

مفروضه نیز تخطی نکرده‌ایم ($P=0/06$ واریانس، $P>0/05$). پیش فرض دیگر جهت همسانی واریانس است که تست لون نشان داد از این مفروضه نیز تخطی نکرده‌ایم ($P=1/05$ واریانس، $P>0/05$). در نتیجه پس از تأیید و برقراری تمامی مفروضه‌ها؛ تحلیل کوواریانس تک متغیره انجام شد.

جدول شماره (۳): آماره‌های توصیفی انگیزه پیشرفت

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
انگیزه پیشرفت	برنامه آموزشی گروهی مثبت‌گرا	۷۹/۶	۷/۷۷	۸۳/۹۳	۸/۳۹
	آموزش فراشناخت	۷۹/۷	۷/۶	۸۴/۸	۷/۰۳
	گواه	۷۹/۷۶	۷/۲۱	۷۹/۹۶	۷/۴۴

در جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای متغیر انگیزه پیشرفت تحصیلی در پس‌آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش شامل آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت و گروه گواه ارائه شدند که نتایج نشان دادند در بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به علاوه بخشی از واریانس تغییرات در انگیزه پیشرفت ($0/14$) در پس‌آزمون به تأثیر روش‌های درمان مربوط می‌شود.

جدول شماره (۴): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای انگیزه پیشرفت در پس‌آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه

مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار واریانس	P	مجزورات انا
۲۶۴۵/۵۶	۱	۲۶۴۵/۵۶	۹۳/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۲
۴۱۱/۷۹	۲	۲۰۵/۸۹	۷/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۱۴
۲۴۴۴/۰۷	۸۶	۲۸/۴۱			

با توجه به سطوح معنی‌داری در جدول ۵، آزمون تفاوت دو به دوی گروه‌ها با استفاده از آزمون بنفرونی انجام گرفت و نتیجه‌گیری شد که در انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان هر دو گروه برنامه آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت با انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان گروه گواه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. همچنین هر دو برنامه آموزش گروهی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت به یک میزان در بهبود انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بوده‌اند.

جدول شماره (۵): مقایسه زوجی گروه‌های آزمایش ۱ (برنامه آموزشی گروهی مثبت‌گرا)، آزمایش ۲ (آموزش گروهی فراشناخت) و گروه گواه

گروه‌ها	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
برنامه آموزشی گروهی مثبت‌گرا و آموزش فراشناخت	۱/۳۷	۰/۷۹	۱
برنامه آموزشی گروهی مثبت‌گرا و گواه	۱/۳۷	۴/۰۸	۰/۰۱۲
آموزش فراشناخت و گواه	۱/۳۷	۴/۸۸	۰/۰۰۲

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی مقایسه اثربخشی آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی دوم متوسطه انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که روان‌شناسی مثبت‌گرا بر انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان مؤثر است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کولاکوف، (۱۸)؛ باکادورووا، هوفریشتر و راوفلدلر (۴)؛ نوعی، خیر، کاظمی و شگفتی سهرابی، (۲۶)؛ موانگی، مولکوه و میثیا، (۲۴)؛ فنقدی و راجا، (۹)؛ طالبی، (۳۶) همسو است.

در تبیین این مسأله می‌توان گفت که آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز انگیزش پیشرفت انجام می‌گیرد تا افراد خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نایل آیند (۴).

همچنین، روانشناسی مثبت‌گرا با تشویق افراد به احساس هدفمندی در زندگی و کار، موجب افزایش رضایت‌مندی و شادمانی می‌شود (۱۹). افزایش امید و خوش‌بینی و این انتظار که رویدادهای خوب اتفاق خواهند افتاد، عاملی برای تلاش سخت و هدفمند خواهند بود. بخشش و گذشت، انگیزه‌ها و نگرش‌ها را نسبت به افراد رنجشگر، مثبت‌تر می‌کند و همزمان از منفی بودن می‌کاهد. روان‌درمانی مثبت‌گرا با تأکید بر حوزه‌های توانمندی شخصی مراجع و جلوگیری از رشد و تداوم احساسات منفی موجب افزایش خودکارآمدی در فرد می‌گردد (۲۵). و بدین ترتیب بر توانمندسازی دانش‌آموزان مؤثر واقع می‌شود (۳۱). همچنین روان‌درمانی مثبت‌نگر علایم و نشانه‌های منفی را با نقاط قوت، منابع موجود را با خطرات، ضعف‌ها را با ارزش‌ها، ادغام و ترکیب می‌کند. در واقع هدف مداخله مثبت‌نگر ایجاد یک زندگی معنی‌دار، برای تلاش بیشتر افراد است (۲۲).

این رویکرد مبتنی بر نقاط قوت فردی است و تغییری ایجاد می‌کند که قدرتمندی و انگیزه را در افراد افزایش می‌دهد (۱۰) و موجب پیشرفت می‌شود. یکی دیگر از عوامل مؤثر در انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان باورهای فراشناخت می‌باشد. واژه‌ی فراشناخت، به فرآیند «تفکر درباره‌ی تفکر» و دانش در مورد این که «چه می‌دانیم» و «چه نمی‌دانیم» اطلاق می‌شود. فراشناخت مفهومی چند وجهی است که شامل دانش (باورها)، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند.

دانش فراشناخت به باورها و نظریاتی اطلاق می‌شود که افراد در مورد تفکرشان دارند. مانند باورهایی که فرد در مورد کارایی حافظه یا قدرت تمرکز خود دارد (۳۹). آگاهی افراد از این مهارت‌ها تأثیر قابل توجهی در یادگیری و عملکرد خواهد داشت. آگاهی‌های فراشناخت شامل شناخت، دانش فراشناختی و راهکارهایی مانند برنامه‌ریزی، نظارت، ارزیابی، خودتنظیمی، مدیریت اطلاعات و اشکال‌زدایی است. آگاهی فرد از دانش و استراتژی‌های فراشناختی خود، او را قادر می‌سازد تا آنها را به روشی کارآمدتر، برنامه‌ریزی، پیاده‌سازی، ارزیابی و بهبود بخشد (۲۷). توسعه مهارت‌های فراشناختی در پیشرفت نوجوانان برای تبدیل شدن به یک تصمیم‌گیرنده مستقل امری ضروری است (۲۳). علاوه بر این راهبردهای مبتنی بر هدف هستند که آگاهانه برانگیخته می‌شوند و بر تلاش دانش‌آموزان می‌افزایند (۲) و موجب پیشرفت در انگیزه و تحصیل می‌شوند (۲۸). بنابراین، دانش آموزشی که از راهبردهای فراشناختی استفاده می‌کنند نسبت به دانش آموزشی که از این راهبردها استفاده نمی‌کنند، موفق‌تر هستند (۴۳).

همچنین نتایج این تحقیق هم نشان داد که آموزش مفاهیم فراشناخت بر انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان اثربخش بوده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پراتیوی، (۳۰)؛ تانودکا، (۳۷)؛ عابدینی و زارعی (۱)؛ پرادان و داس (۲۸)؛ قهرمان لو، خرمی و نامور، (۱۱)؛ بیرانوند و شکری، (۶) همسو هستند. هر دو پروتکل آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر افزایش انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان مؤثر بودند و در میزان اثربخشی این دو مداخله در افزایش انگیزه پیشرفت، تفاوت معنی‌داری دیده نشد. همانطور که گفته شد نتایج نشان داد که بین اثربخشی برنامه آموزشی گروهی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان دختر تفاوت معنادار وجود ندارد. یافته‌ای که پژوهش فوق را تأیید کند، پیدا نشد. در تبیین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر باید خاطر نشان کرد که همه دانش‌آموزان به علت ترس از عفونت در قرنطینه بودند و برای اولین بار آموزش‌های رسمی مدارس را غیرحضور دنیال کردند. اضطراب و استرس ناشی از بیماری و غیرحضوری شدن مدارس، اکثر خانواده‌ها را درگیر کرده بود. اما با این‌حال می‌توان گفت که آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز بهبود انگیزش پیشرفت انجام گرفت تا نوجوانان دختر، خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش و ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش داد و همین امر سبب شد که دانش‌آموزان بر استرس خود غلبه

یافتند و با افزایش احساس خود کارآمدی، انگیزه بیشتری برای پیشرفت در تحصیل کسب کردند. از سوی دیگر با توجه به نتیجه پژوهش حاضر، آموزش فراشناخت، زمینه درگیری علمی، منبع کنترل درونی، اسنادهای مثبت، انگیزش پیشرفت بیشتر، خلاقیت و سازندگی و خود مسئولیت‌پذیری را فراهم کرده و حس اعتماد به نفس در امور زندگی را تقویت کرد و بدین ترتیب دانش‌آموزان دختر توانستند مشکلات را شناسایی نمایند، فعالیت‌های خود را در بوته آزمایش و بررسی قرار دهند، آزاد و مستقل عمل کنند و بهترین راه حل‌ها را در امور مختلف از جمله اضطراب ارائه دهند. همچنین بوسیله راهبردهای فراشناختی و راهبردهای مدیریت منابع توانستند که فرآیند یادگیری خود را هدایت و کنترل کنند و به پیشرفت بیشتری در یادگیری دست یابند. محدودیت‌های این پژوهش عبارتند از: اول اینکه محدود بودن جامعه مورد مطالعه به جامعه آماری دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک آموزش و پرورش تبریز، توانایی تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. دوم مجازی بودن مداخله‌های آموزشی به علت قرنطینه، از مهمترین محدودیت‌های مطالعه حاضر بود. با این حال یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش‌های گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مؤثر بوده‌اند. پیشنهاد می‌شود: در صورت رفع پاندمی کرونا، برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج، پژوهش حاضر در شرایط عدم قرنطینه انجام شود. در پژوهش‌های آتی نقش جنسیت را به عنوان متغیر تعدیل‌کننده در بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت بر میزان انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف مورد مطالعه قرار دهند. برنامه‌ریزان و مسئولین آموزش و پرورش و مراکز مشاوره، اهمیت آموزش‌های مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا و فراشناخت را در کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های ضمن خدمت همکاران فرهنگی، جلسات مشاوره خانواده و مراکز درمانی مدنظر داشته باشند. همچنین کلاسهای آموزش خانواده در جهت پیشگیری از افت تحصیلی دانش‌آموزان قرنطینه شده و با هدف افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی ایشان، با بهره‌گیری از آموزش‌های گروهی روانشناسی مثبت‌گرا و آموزش گروهی فراشناخت در مدارس دایر گردد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هر گونه تعارض منافع بوده است.

References

- Abedini, Y., & Zarei, M.H. (2020). A systematic Review: the structural models of the relationship between achievement goals, cognitive and meta- cognitive strategies and Academic achievement, teaching and learning research. 15(2), P:p: 1-15.

- Aghasi, L. (2020). Development of metacognitive skills training package for gifted preschool children, Master Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan.
- Akbari, B. (2007). Validity and reliability of Hermans' Progress Motivation Scale on high school students in Guilan province, *Research in Curriculum Planning (knowledge and research in educational sciences - curriculum planning)*. 21(16), P.p: 73-96.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8, 425.
- Bakadorova, O., Hoferichter, F., & Raufelder, D. (2020). Similar but different: social relations and achievement motivation in adolescent students from Montreal and Moscow. *Compare: A Journal of comparative and international Education*. 50(6), P.p: 904- 921.
- Berke, L. (2021). *Development Through the Lifespan. Volume II*. Translation: Seyed Mohammadi, Yahya. Tehran: Arasbaran Publication.
- Biranvand, J. and Shokri, S. (2021). The Relationship between Metacognition and Psychological Well-Being and the Motivation of Progress of Secondary School Students in District Two of Khorramabad, *Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences, and Education*. (36), P.p: 54-64.
- 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).
- Elis, W.E., Dumas, T.M., & Forbes, L.M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 Crisis, *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*. 52(3), P.p:177.
- Fanggidae, M.Y & Radja, D.M. (2020). The Effect of teacher. Social support on student achievement motivation. *Ciencias: Journal penelitian, Dan pengembangan pendidikan* 3(1), 43-50.
- Fazeli Kobria, M., Hassanzadeh, R., Mirzaeian, B., & Khajvand Khoshli, A. (2019). The effectiveness of positivist psychology education with Islamic approach on the psychological capital of cardiovascular patients. *Journal of Religion and Health*. 7 (1), P.p: 39-48.

- Ghahreman Lou, H., Khorami, M. & Namvar, M. (2020). Comparison of the effectiveness of mindfulness and metacognition training on the variables of achievement motivation and academic hope of talented school students, Fifth International Conference on Innovation and Research in Educational Sciences, Management and Psychology, Tehran, [HTTPS: // Civilica. Com / Doc / 1042454](https://civilica.com/doc/1042454).
- Hejazi, E. (2020). Educational Psychology in the Third Millennium. Tehran: University of Tehran.
- Hendriks, T., Dijkstra Marijke, S., Graafsma, T., Bohlmeijer, E & De Jony, J. (2021). Positive Emotions as a potential Mediator of a Multi- component positive psychology intervention Aimed at Increasing Mental well-Being and Resilience. *International Journal of Applied Positive psychology*. 6, P.p:1-21.
- Hosseini Ardakani, A. (2020). The effectiveness of positive psychology on achievement motivation and self-efficacy in dormitory students. *Journal of Psychology New Ideas*. 4(8), P.p:1-12.
- Joseph, S. (2019). *Applied Positive Psychology*, V.1, Translation: Khamseh, Akram. Tehran: Arjmand Publication.
- Khazaei, Z. (2021). Predicting perceived stress and motivation of students 'academic achievement based on parents' emotional atmosphere mediated by a sense of cohesion during Covid019 pandemic. Master Thesis, Faculty of Psychology, Payame Noor University, South Tehran Branch.
- Korman, A. (2020). *Industrial and Organizational Psychology*. Translation: Shokrkon, Hussein. Tehran: Roshd Publication.
- Kulakow, S. (2020). Academic self- concept and achievement motivation among adolescent students in different learning environments: Does competence - support matter? *Learning and Motivation*. 70, P.p: 101632.
- Magyar-Moe, J. L. (2019). *Positive Psychological Interventions*. Translation: Barati Sadeh, Farid. Tehran: Roshd Publication.
- Martin, A. (2020). *Workbook, Motivation, and Adherence*. Translation: Pour-Agha Rudbordeh, F. & Sotoudeh Navroudi, S.O. Tehran: Arjmand Publication.
- Mohammadi, H., Salmabadi, M., & Mahdavi Fard, A. (2019). An investigation of the role of parents 'literacy on students' academic achievement and mental health. *Journal of New Developments in Behavioral Sciences*. 4(32), P.p: 25-39.
- Montazemi Bastam, M. (2021). The effect of intervention based on a positive psychology approach on reducing the internalized problems of children of

- divorced families. Master Thesis, Faculty of Psychology, Payame Noor University, Center of Tabriz.
- Moses- Payne, M., Habicht, J., Bowler, A., Steinbeis, N., & Hauser, T. (2021). I know better! Emerging metacognition allows adolescents to ignore false advice. *Developmental Science* 24(5), P.p: e13101.
- Mwangi, W.L., Mukolwe, N., & Maithya, P. (2020). Relationship between selected home environment and academic achievement motivation among pupils with hearing impairment. *International Journal of Education and Research* 8 (6), P.p: 131- 138.
- Nasiri Takami, G., Najafi, M., & Tale Pasand, S. (2020). Comparison of the effectiveness of positivist psychotherapy and group cognitive-behavioral therapy on the psychological capital of adolescents with depressive symptoms. *Journal of Positive Psychology*. 6 (2, 32), P.p: 79-98
- Noei, Sh., Khayyer, M., Kazemi, S & Shegefti Sohrabi, N. (2020). Relationship between school climate and Achievement Motivation. In high school students, *Iranian Evolutionary and Educational psychology Journal*. 2(4), P.p: 294- 300.
- Nouri Ardi, A. (2020). The effect of teacher metacognitive teaching on increasing the depth of learning and motivation for progress in students. Master Thesis, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Ardabil Branch.
- Osonwa, O. K., Adejob, A. O., Iyam, M. A.,& Osonwa, R. H. (2013). Economic status of parents: A determinant on academic performance of senior secondary schools students in Ibadan, Nigeria. *Journal of Educational and Social Research*, 3 (1), 115-122.
- Perfect, T.J. & Schwartz, B.L. (2018). *Applied metacognition*. Translation: Azad Sefat, Seyed Nader and Karshki, Hossein (2002). Tehran: Arjmand Book.
- Pintrich P,& Shonk D. (2008). *Motivation in education*. Tehran: Elm
- Pradhan, S., & Das, P. (2021). Influence of metcognition on Academic achievement and learning style of undergraduate students in Tezpur University, *European Journal of educational research*. 10(1), P.p: 381-391.
- Pratiwi, M. (2020). Student Tutoring, facilitator and explaining models: A problem solving metacognition towards learning achievements of informatics students. *Journal of educational sciences*. 4(2), P.p: 368- 379.

- Rajaei, M. (2021). Evaluation of the effectiveness of positivist psychology education on psychological well-being and academic achievement of adolescent female high school students in Abadeh. Master Thesis, Faculty of Psychology, Payame Noor University of Gonabad.
- Seif, A.A. (2021). Modern Educational Psychology: Psychology of Learning and Teaching. Tehran: Doran Publication.
- Solo, B. (2020). Motivated Students. Translation: Jamshidi, Shiva. Tehran: Arjmand Publication.
- Stallard, P. (2020). A cognitive behavior therapy workbook for children and young people. Translation: Alizadeh, Hamid. Rouhi, Alireza and Goodarzi, Ali Mohammad. Tehran: Danjeh Publication.
- Sternberg, R. (2020). Cognitive Psychology, Translation: Kharazi, Seyed Kamal and Hejazi, Elahe, Tehran: Samt Publication. Release date in the original language 2006.
- Talebi, M. (2021). An investigation of the effect of education through modern teaching methods, learning based on positive psychology on the academic achievement of primary school male students in Nehbandan. 10th International Conference on Psychology, Counseling and Educational Sciences, <https://Civilica.Com/Doc/1325489>.
- Thanudca, S. (2021). The comparisons of effects of the cooperative learning model using metacognitive moves and traditional instruction on the science for quality-of-life subject for enhancing the ..., *kasetsart Journal of social sciences*. 42(4), P.p: 894- 903.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Sources of Self-Efficacy In School: Critical Review of the Literature And Future Directions. *Review of Educational Research*, 78, 4.751-796.
- Valleh, M. (2020). The Importance of the Role of Education in Youth Success, First National Conference on Applied Research in Education Processes, <https://Civilica.Com/Doc/1116523>.
- Vitae, T. (2010). Meta cognition is the awareness and control of one's own cognition. University of Maryland, Baltimore County, and Baltimore, MD, USA.
- Wells, A. (2017). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice. Manual and Conceptual Guide, Translation: Mohammad Khani, Shahram. Tehran: Ibn Sina Publication.

Comparison of the Effectiveness of Positivist Psychology group education and Metacognition group education on the academic Achievement Motivation of Quarantined female Students with their families.

*Fariba Narimani*¹

*Masoumeh Azmoudeh*²

*Sholeh Livar Jani*³

*Javad MeserAabadi*⁴

Abstract

This research was conducted in order to compare the effectiveness of the positive psychology group education and metacognition group education on the academic achievement motivation of the female high school students in district one of Tabriz. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all female students of the second grade in district one of Tabriz in the academic year 2021-2020. A total of 90 students were selected by multi-stage cluster random sampling method and randomly assigned to three equal groups. The first experimental group received metacognition training in eight 90-minute sessions in combination with the weekly Wales and Robinia training package, and the second experimental group received positive psychology training adapted by (Cheraghian 2014) and the Afmas training package in nine 90-minute weekly sessions. The control group did not receive any intervention. The data measurement tool was the Hermans (1970) Progress Motivation Questionnaire. Finally, the data were analyzed using ANCOVA one-way covariance. The results showed that positive psychology ($P < 0.05$) and metacognition group education ($P < 0.05$) were both effective on the motivation of students' academic achievement and there was no significant difference in the effect between the two educations. Therefore, it was concluded that utilization of both positive and metacognition trainings increased motivation of students' academic achievement.

1 . PhD Student, Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities and Educational Sciences, Islamic Azad University, Tabriz, Iran, Narimanifariba815@gmail.com

2 . Assistant Professor, Department of Psychology, (Author responsible) Faculty of Humanities and Educational Sciences, Islamic Azad University, Tabriz, Iran, Mas_azemod@yahoo.com

3 . Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities and Educational Sciences, Islamic Azad University, Tabriz, Iran, Livarjani.sh@gmail.com

4 . Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Madani University of Azerbaijan, Tabriz, Iran, Mesrabadi@gmail.com

Keywords: Academic Achievement Motivation, Positive Psychology, Metacognition, Quarantine