

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول

افسانه اکبرپور نیکور^{۱*}، دکتر سعید نجارپور استادی^۲

^{۱*} کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان، ایران- تبریز (نویسنده مسئول)

^۲ استادیار عضو هیئت علمی گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر، ایران- شبستر

چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز انجام شد. روش تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. دو مدرسه که طبق اطلاعات موجود در آموزش و پرورش هم‌تا بودند، انتخاب شدند و دانش‌آموزان هر دو مدرسه به پرسشنامه‌های تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) پاسخ دادند (پیش‌آزمون). از بین افرادی که در این پرسشنامه‌ها نمره شان یک انحراف معیار پایین تر از میانگین بود، به صورت هدفمند ۳۰ نفر (در هر گروه ۱۵ نفر) انتخاب شدند. با توجه به روش پژوهش و محدودیت‌های موجود به دلیل شیوع ویروس کرونا برای اجرای جلسات آموزشی یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. سپس گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی دریافت کرد اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی، دوباره هر دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند (پس‌آزمون). برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر مثبت معنی‌داری دارد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های مثبت‌اندیشی، سرزندگی تحصیلی، تنظیم هیجان، دانش‌آموزان.

مقدمه

دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد؛ از این رو انطباق و سازگاری با فرصت‌ها و چالش‌های تحصیل، مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است. در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی‌ها و استعدادهای درونی که در نحوه این سازگاری دخالت دارند مورد توجه قرار گرفته است؛ از جمله این توانایی‌ها و استعدادها که زمینه‌ساز سازگاری افراد در برابر تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیلی می‌شود، سرزندگی تحصیلی است (علمی منش و فاضلی پور، ۱۳۹۷).

سرزندگی تحصیلی به صورت توانایی موفقیت افراد در برخورد با موانع و چالش‌های تحصیلی تعریف شده است (مارتین و مارش، ۲۰۰۸). سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند؛ اشاره دارد (پوتوین، سیمس، کانورز و دوگلاس-اوسبورن، ۲۰۱۱). همچنین کولیه، مارتین، کونورس، هال و جینز^۴ (۲۰۱۵)، مشخص کردند سرزندگی تحصیلی با احساس کنترل در دانش‌آموزان در ارتباط است و نقش اساسی در کنترل رفتاری و هیجانی دارد. افراد دارای سرزندگی تحصیلی بالاتر، انگیزش تحصیلی بیشتری دارند و به آینده تحصیلی خود امیدوارترند و خودکارآمدی بالاتری نیز احساس می‌کنند (مارتین، کولمار، داوی و مارش، ۲۰۱۰). به‌طور کلی سرزندگی تحصیلی به پاسخ مثبت و سازنده به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌شوند، اشاره دارد (موچراه، ۲۰۰۸).

از جمله عوامل دیگری که در حیطه تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان، مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت قرار گرفته است، تنظیم هیجان است (تورلیک و بوژور^۵، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه‌های هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد. طبق مدل تنظیم هیجانی گراس، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی روبرو می‌شود (حائری و شاه نظری، ۱۳۹۶). به‌طور کلی تجارب هیجان در زندگی روزمره بر سلامت روان شناختی، فرایندهای انگیزشی و پاسخ‌دهی مناسب در برابر مشکلات اساسی و بر کنش‌های مختلف افراد تأثیر می‌گذارد (غیائی، جعفر طباطبایی و نصری، ۱۳۹۵). راهبردهای تنظیم هیجان به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا رخداد آسیب‌زا گفته می‌شود. تنظیم هیجان در فرایندهای مختلف بهنجار و نابهنجار نقش اساسی داشته و در برابر محرک‌های منفی و تجارب هیجانی ناخوشایند یکی از فرایندهای مهم در روند مقابله است. در مجموع، تنظیم هیجان ما را قادر می‌سازد با انعطاف پذیری بیشتری به وقایع متنوع محیطی پاسخ دهیم (واحدی، هاشمی و عینی پور، ۱۳۹۲). تنظیم هیجان به معنی تلاش افراد برای تاثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجان‌ها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان از جمله باز ارزیابی، نشخوار فکری، خوداظهاری، اجتناب و بازداری انجام می‌گیرد (گراس و تامپسون^۶، ۲۰۰۷). تنظیم هیجان سازگاران با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت ارتباط دارد. افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت، باعث مقابله موثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (جلوانی و همکاران، ۱۳۹۶). تنظیم هیجان مشتمل بر مدیریت هیجان‌های مثبت و منفی است که در آن هم عوامل درونی (چون شناخت و هیجان) و هم عوامل بیرونی (مانند بافت اجتماعی و

^۱Academic vitality^۲Martin & Marsh^۳Putwain, Symes, Connors & Douglas-Osborn^۴Collie, Martin, Malmberg, Hall & Ginns^۵Martin, Colmar, Davey, Marsh^۶Mucherah^۷Emotion Regulation^۸Turliuc & Bujor^۹Gross & Thompson

حمایت والدین) تاثیرگذار هستند. فرآیندهای مرتبط با تنظیم هیجان می توانند آگاهانه یا ناآگاهانه، خودانگیخته یا کنترل شده اتفاق بیافتند (کشکی، ۲۰۱۸).

به نظر می رسد فراگیری برخی مهارت ها می تواند در سرزندگی و تنظیم هیجانی دانش آموزان مؤثر باشد. از جمله این عوامل می توان به آموزش مهارت های مثبت اندیشی^۱ اشاره کرد. مثبت اندیشی یکی از مؤلفه های روانشناسی مثبت گرا است و عبارت است از شیوه ای از فکر کردن که فرد را قادر می سازد نسبت به نگرش ها و احساس ها، علائق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد (کوئیلیام^۲، ۱۳۹۰). آموزش مهارت مثبت اندیشی به افراد کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاو کنند. در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی، دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب را بازشناسند و نقش آن ها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب نمایند (پور رضوی و حافظیان، ۱۳۹۶).

انوری و سرداری (۱۳۹۸)، نشان دادند روان درمانی مثبت گرا به افزایش راهبردهای مثبت و کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان منجر می شود. خلیلی و سرداری (۱۳۹۸)، نشان دادند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا منجر به کاهش مشکلات تنظیم هیجان و مؤلفه های آن شامل عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، مشکل در رفتار هدفمند، مشکل در مهار تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردها و فقدان وضوح هیجانی نسبت به گروه گواه شده است. میرغفاری، محدث شکوری گنجوی، رهنمازاده و قراخانی، (۱۳۹۸)، نشان دادند که آموزش مهارت مثبت اندیشی به طور معنا داری منجر به ارتقا سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان دختر می گردد. آنتونی، دیور، اندروتی و کونگارد^۳ (۲۰۱۸)، در پژوهشی با عنوان "تفاوت های فردی در تأثیر مداخلات روانشناسی مثبت" به این نتیجه دست یافتند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت به طور معنی داری بر بهبود نمرات مؤلفه های تنظیم هیجانی همچون سرزنش خود، باارزیابی مثبت و سرزنش دیگران در شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است اما بر سایر مؤلفه های تنظیم هیجان تأثیر معنی داری نداشت. موریش، ریکارد، جین، وللا-برودیک^۴ (۲۰۱۷)، به این نتیجه دست یافتند که آموزش مثبت نگری و مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت بر افزایش ظرفیت تنظیم هیجان در نوجوانان و افزایش راهبردهای مثبت و کاهش راهبردهای منفی تنظیم هیجان اثربخش است. رونل، دنیس، مک اینرنی، گانوتیک، جونالین^۵ (۲۰۱۵)، به این نتیجه دست یافتند که دانش آموزانی که دارای عاطفه مثبت هستند بیشتر اشتیاق تحصیلی دارند. گوئیدبک، میکولاجزک، گروس^۶ (۲۰۱۵)، به این نتیجه دست یافتند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت بر بهبود تنظیم هیجانی بیماران با شخصیت مرزی تأثیر معنی دار دارد.

آموزش مهارت ها در تمامی افراد نمی تواند تأثیر یکسانی داشته باشد و مسلماً تفاوت هایی در زمینه اثربخشی خواهند داشت. به همین جهت در پژوهش حاضر برای مشخص شدن این تفاوت ها، دانش آموزان دختر به عنوان جامعه آماری پژوهشی انتخاب گردید تا با تک جنسیتی بودن پژوهش تفاوت های موجود مشخص گردد. همچنین با توجه به اینکه دختران به لحاظ عاطفی روحیه آسیب پذیرتری دارند و همین طور تغییرات ناشی از بلوغ و اهمیت آن در این دوره حساس، نیاز به انجام این پژوهش را می طلبید. از طرفی، دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی را موجب می شود (میکائیلی، افروز و قلیزاده، ۱۳۹۱). در جامعه ایرانی، علاوه بر وجود

^۱Keshky^۲Positive Thinking Skills^۳Quilliam^۴Antoine, Dauvier, Andreotti, Congard^۵Morrish, Rickard, Chin & Vella-Brodrick^۶Ronnel, Dennis, McInerney, Ganotice, Jonalyn^۷Quoidbach, Mikolajczak, Gross

مسئله در وضعیت عمومی سرزندگی و تنظیم هیجانات نوجوانان، دختران نوجوان و جوان مسائل فرهنگی و اجتماعی مضاعفی را تحمل می کنند که لازم است عوامل و موانع آنها شناسایی و مورد توجه قرار گیرد. با توجه به اهمیتی که سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجانی در سلامت روانی دانش آموزان دختر ایفا می کند، و با توجه به موضوع مهم که دختران امروز مادران آینده ی جامعه ی ما هستند باید عوامل و مهارت هایی که می تواند این عوامل را رشد و گسترش دهند را شناسایی نمود.

بنابر توضیحات ارائه شده پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تأثیر دارد؟

روش :

تحقیق حاضر به لحاظ ماهیت و محتوای کاری، از نوع نیمه آزمایشی پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. از طرفی این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است.

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری:

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ تشکیل می دهند. بر اساس آمار استعلامی از اداره کل آموزش و پرورش شهرستان تبریز، تعداد دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز برابر ۱۰۱۳۶ نفر بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۷۳ نفر تعیین شد. بر اساس روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای، از بین نواحی آموزش و پرورش، دو ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شده و در مورد هر ناحیه نیز یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب گردید (طبق اطلاعات موجود در آموزش و پرورش این دو مدرسه همتا بودند). سپس دانش آموزان به پرسشنامه های تنظیم هیجان و سرزندگی تحصیلی پاسخ دادند. از بین افرادی که در این پرسشنامه ها نمره شان یک انحراف معیار پایین تر از میانگین بود به صورت هدفمند ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) انتخاب شد. با توجه به روش پژوهش و محدودیت های موجود به دلیل شیوع ویروس کرونا برای اجرای جلسات آموزشی، یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد.

ابزار:

برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) و پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) استفاده شد.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط مارش و مارتین (۲۰۰۶) طراحی شده است. پرسشنامه ۹ گویه دارد و نمره گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵) است. مجموع نمرات پرسشنامه میزان سرزندگی تحصیلی را می سنجد. هر چه نمره فرد پاسخگو بیشتر باشد نشان دهنده سرزندگی تحصیلی بالا است و برعکس. در این پرسشنامه کمترین نمره برابر ۹ و بیشترین نمره برابر ۴۵ است. این پرسشنامه در ایران توسط دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) ترجمه و هنجاریابی شده است. روایی محتوایی پرسشنامه را استادان صاحب نظر تأیید کرده و پایایی آن ۰/۸۰ گزارش شده است (دهقانی زاده و حسین چاری، ۱۳۹۱).

پرسشنامه تنظیم هیجان: این پرسشنامه شامل ۱۰ سوال بوده و به منظور اندازه گیری تنظیم هیجان توسط گراس و جان در سال ۲۰۰۳ تدوین شده است. این پرسشنامه دارای دو بعد است. بعد ارزیابی مجدد شامل سوالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰ و بعد سرکوبی شامل سوالات ۲، ۴، ۶، ۹ است. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می دهند. امتیازات پاسخگو از ۱۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع شده و حداقل امتیاز ممکن ۱۰ و حداکثر ۷۰ خواهد بود. هر چه نمره فرد پاسخگو بیشتر باشد نشان دهنده تنظیم هیجان بالا است و برعکس. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کاریمن و وینگرهوتس (۲۰۱۳) همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران حسینی میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش کرده است. (بیگدلی و همکاران، ۱۳۹۲)

روش اجرای تحقیق:

داده های مورد نیاز این پژوهش، به صورت میدانی از بین دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز جمع آوری شد. بر اساس فرمول کوکران ۳۷۳ نفر از دانش آموزان دختر به روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. به این صورت که از بین نواحی آموزش و پرورش، دو ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از بین مدارس این دو ناحیه نیز دو مدرسه (از هر ناحیه یک مدرسه) که طبق اطلاعات موجود در آموزش و پرورش همتا بودند، انتخاب شدند و دانش آموزان هر دو مدرسه به پرسشنامه های تنظیم هیجان و سرزندگی تحصیلی پاسخ دادند (پیش آزمون). از بین افرادی که در این پرسشنامه ها نمره شان یک انحراف معیار پایین تر از میانگین بود، به صورت هدفمند ۳۰ نفر با در نظر گرفتن ملاک های ورود به مطالعه چون پذیرش داوطلبانه برای شرکت در پژوهش، جنسیت دختر و دانش آموزان پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز و ملاک های خروج از مطالعه چون ابتلا به بیماری خاص و همچنین برخورداری از جلسات مشاوره و روان درمانی انتخاب شدند و در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. با توجه به روش پژوهش و محدودیت های موجود به دلیل شیوع ویروس کرونا، برای اجرای جلسات آموزشی، یکی از مدارس به عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. سپس گروه آزمایش برنامه آموزش مهارت های مثبت اندیشی را بصورت مجازی در شبکه ی آموزش دانش آموزی دریافت کرد اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. در این پروتکل منظور از آموزش مهارت های مثبت اندیشی، آموزش برخی از مهارت های شناختی و رفتاری مثبت اندیشی می باشد که توسط پژوهشگر و به مدت ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته طی ۱۰ هفته متوالی به صورت گروهی اجرا شد. در هر جلسه بعد از ارائه هر یک از رئوس کلی جلسه، تکلیفی پیرامون مطالب بیان شده ارائه و اعضای گروه به تمرین به تکلیف داده شده پرداختند. در پایان هر جلسه نیز تکلیفی به اعضا ارائه گردید و اعضا تکلیف را برای جلسه بعد انجام می دادند. در پایان آموزش مجدداً آزمودنی های هر دو گروه به پرسشنامه ها به صورت مجازی پاسخ دادند (پس آزمون). شرح مختصری از جلسات آموزش مثبت اندیشی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول (۱): شرح مختصر جلسات آموزش مثبت اندیشی

جلسه	شرح مختصر از محتوای جلسه
اول	معارفه، بیان مقررات گروهی و توضیحات اجمالی پیرامون تفکر
دوم	مفاهیم اصلی در مثبت اندیشی - شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی - تجزیه و تحلیل دیدگاه فرد
سوم	مبارزه با افکار منفی - تغییر دادن تصاویر ذهنی
چهارم	استفاده از زبان و سخنان آموزنده - از نو اندیشیدن درباره باورها - حفظ رفتارهای مثبت
پنجم	دوست داشتن خود - احترام گذاشتن به خود - دشمنان درونی
ششم	ایجاد خوش بینی - ایجاد سرخوشی - ایجاد اعتماد به نفس - هدف گزینی
هفتم	کنترل احساسات و عواطف (دور کردن احساس گناه، کنترل خشم، مقابله با اضطراب، اجتناب از حسادت، ابراز وجود)
هشتم	گام های اساسی برای ابراز وجود - نه گفتن. کنترل وقایع زندگی
نهم	ایجاد محیط مثبت - حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت گرایی - برقراری روابط خوب با دیگران،
دهم	مقابله با مشکلات روزمره زندگی - کنترل وقایع زندگی

روش تحلیل داده ها:

برای آزمون فرضیه های تحقیق، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. همچنین پیش فرض های نرمال بودن توزیع متغیر وابسته با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، همگنی شیب رگرسیون ها با اثر متقابل گروه و پیش آزمون و همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه ها با آزمون لوین بررسی شد.

یافته ها

شاخص های توصیفی سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان آزمودنی ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول (۲): شاخص های توصیفی سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان آزمودنی ها در گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و

متغیر	گروه	پس آزمون			
		پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سرزندگی	آزمایش	۲۲/۷۳	۶/۴۳	۲۶/۲۰	۶/۲۷
تحصیلی	کنترل	۲۲/۲۷	۵/۹۶	۲۳/۰۰	۵/۴۸
تنظیم هیجان	آزمایش	۳۱/۸۰	۹/۳۴	۳۶/۴۰	۹/۱۷
	کنترل	۳۱/۰۰	۱۱/۰۱	۳۱/۴۷	۱۰/۷۵

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است. با توجه به سطوح معنی داری به دست آمده نتیجه گرفته می شود که متغیرهای سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان هم در پیش آزمون و هم در پس آزمون دارای توزیع نرمال می باشند (سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵).

جدول (۳): نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

تعداد	آماره Z کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معنی داری
۳۰	۰/۶۳۸	۰/۸۱
۳۰	۰/۶۸۱	۰/۷۴۳
۳۰	۰/۷۱۲	۰/۶۹۱
۳۰	۰/۸۰۸	۰/۵۳۲

فرضیه ۱: آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد.

برای آزمون این فرضیه، از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. پیش فرض های تحلیل کوواریانس از قبیل نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی شیب رگرسیون ها و همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروه ها بررسی و تایید شد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۴ ارائه شده است. با توجه به جدول ملاحظه می شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنی دار می باشد ($p = ۰/۰۰۱$, $F = ۴۱/۱۶$). یعنی پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، میزان سرزندگی تحصیلی در پس آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش دارای تفاوت معنی داری می باشد. از طرفی میانگین های تعدیل شده حاکی است که میزان سرزندگی تحصیلی در گروه آزمایش ($m = ۲۵/۹۸$) بطور معنی داری بیشتر از گروه کنترل ($m = ۲۳/۲۲$) است. بنابراین نتیجه گرفته می شود که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر مثبت معنی داری دارد. مجذور اتا برابر ۰/۶۰ بود که نشان می دهد شدت تاثیر برابر ۰/۶۰ بوده و مقدار بزرگی است.

جدول (۴): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت سرزندگی تحصیلی در پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
اثر پیش آزمون	۹۳۲/۸۳۲	۱	۹۳۲/۸۳۲	۶۷۰/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۹۶۱
اثر گروه	۵۷/۲۷۱	۱	۵۷/۲۷۱	۴۱/۱۶۱	۰/۰۰۱	۰/۶۰۴
خطا	۳۷/۵۶۸	۲۷	۱/۳۹۱			
کل	۱۹۲۰۲	۳۰				

فرضیه ۲: آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تنظیم هیجان دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد.

برای آزمون این فرضیه، از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. پیش فرض های تحلیل کوواریانس از قبیل نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی شیب رگرسیون ها و همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروه ها بررسی و تایید گردید. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۵ ارائه شده است. با توجه به جدول ملاحظه می شود که اثر گروه در سطح احتمال ۹۹ درصد معنی دار می باشد ($p = ۰/۰۰۱$ ، $F = ۵۹/۸۴۷$). یعنی پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، میزان تنظیم هیجان در پس آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش دارای تفاوت معنی داری می باشد. از طرفی میانگین های تعدیل شده حاکی است که میزان تنظیم هیجان در گروه آزمایش ($m = ۳۶/۰۱$) بطور معنی داری بیشتر از گروه کنترل ($m = ۳۱/۸۵$) است. بنابراین نتیجه گرفته می شود که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش تنظیم هیجان دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر مثبت معنی داری دارد. مجذور اتا برابر $۰/۶۹$ بود که نشان می دهد شدت تاثیر برابر $۰/۶۹$ بوده و مقدار بزرگی است.

جدول (۵): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت تنظیم هیجان در پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل						
منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
اثر پیش آزمون	۲۷۳۶/۹۱۳	۱	۲۷۳۶/۹۱۳	۱۲۶۴/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۹۷۹
اثر گروه	۱۲۹/۴۹۲	۱	۱۲۹/۴۹۲	۵۹/۸۴۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸۹
خطا	۵۸/۴۲	۲۷	۲/۱۶۴			
کل	۳۷۵۲۲	۳۰				

بحث و نتیجه گیری

نتیجه به دست آمده از فرضیه اول نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد. نتیجه به دست آمده با پژوهش های بابایی آبراک و صفرزاده (۱۳۹۷)، علمی منش و فاضلی پور (۱۳۹۷)، اسماعیلی (۱۳۹۵) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که مداخلات مثبت اندیشی شامل روش های درمانی یا فعالیت هایی است که به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و بالا بردن بهزیستی در افراد است. این زمینه خاص از روانشناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. آموزش تفکر مثبت به کاهش اضطراب ناشی از تفکرات منفی، خودتنظیمی شناختی- رفتاری، کنترل و مدیریت هیجانات منفی و در نتیجه به بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش باورهای مثبت، بالا رفتن قدرت تفکر و در نهایت سرزندگی تحصیلی کمک می کند. سرزندگی تحصیلی، مجموعه توانایی ها و استعداد های درونی است که باعث سازگاری فراگیران با تهدیدها و فشارها در حیطه تحصیلی می شود و در واقع مفهومی از تاب آوری را در حیطه روانشناسی مثبت ارائه می دهد و از آنجا که تجربه هیجان های مثبتی که مداخله مثبت نگر و مثبت اندیشی بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری در استفاده از توانمندی ها و سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می کند و زمینه ساز برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات می شود، در نتیجه فرد می تواند انگیزه شخصی خود را حفظ کند و به و سازگاری با موقعیت ها و جایگزینی افکار مثبت با منفی می شود و ضریب موفقیت تحصیلی را بالا می برد. از نتیجه به دست آمده می توان چنین استنباط کرد که احتمالاً آموزش مهارت های مثبت اندیشی 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. نشاط، انبساط و سرزندگی در تحصیل موجب

شکوفایی استعدادها می شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک در زندگی تحصیلی، برای اهداف خود سرسختانه تلاش می کند و از این رو از میزان نشانگان افسردگی می کاهد.

نتایج این فرضیه با روی آورد مثبت نگر سلیگمن^۷ (۲۰۰۲)، مبنی بر قابل آموزش بودن سرزندگی و خوشبینی و امکان رشد مهارت های مثبت نگر به واسطه آموزش، همسو است، چرا که مطابق با نظر سلیگمن (۲۰۰۲)، سرزندگی را می توان آموخت و کیفیت آن مانند سایر آموخته ها به علاقه و کوشش فرد برای یادگیری آن بستگی دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می توان گفت مطابق با دیدگاه مدافعان روی آورد مثبت نگر مانند کارادماس^۸ (۲۰۰۶) و کارادماس و همکاران (۲۰۰۷)، در آموزش مهارت های مثبت نگری، توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمالاً بروز برداشت های شخصی مثبت تر را از ویش افزایش داده و همین موضوع دانش آموزان را به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش و اعتبار خود هدایت می کند و در نتیجه در مهار هیجانات منفی، رفتارهای تکانشی و سازش نیافته مؤثر واقع می شود. بدین ترتیب مثبت اندیشی افراد را یاری می کند تا با تمرکز و تقویت توانمندی ها، ارزش و اعتبار خود را بهتر درک کرده و برای حفظ آن به اصلاح کاستی ها و جنبه های منفی رفتار و زندگی خود بپردازند؛ به دیگر سخن تجربه آموزشی حاضر توانسته است از طریق تغییر نگرش به سوی تمرکز بر ابعاد مثبت خود، به تقویت خوشبینی، امید به آینده و سرزندگی منجر شده، میزان تاب آوری دانش آموزان را بهبود دهد و احساس خودپنداشت بیشتری را در آن ها موجب شود.

یافته دوم پژوهش این بود که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تنظیم هیجان دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه اول شهر تبریز تاثیر دارد. نتیجه به دست آمده با پژوهش های انوری و سرداری (۱۳۹۸)، خلیلی و سرداری (۱۳۹۸)، صادقی و بیرانوند (۱۳۹۶)، غیائی و همکاران (۱۳۹۵)، حسین پور (۱۳۹۴)، آقامیرلی (۱۳۹۳)، آنتونی و همکاران (۲۰۱۸)، موریش و همکاران (۲۰۱۷)، گوئیدیک و همکاران (۲۰۱۵) همسو می باشد. هدف روانشناسی مثبت گرا، افزایش کارکرد بهینه انسان است و با آزمودن هیجان ها به بالا بردن عملکرد انسان منجر می شود. در برنامه روان درمانی مثبت نگر یکی از مهم ترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان رضایت از زندگی، شادکامی و بهزیستی افراد است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی ها، خودتنظیمی هیجانی مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی تر می سازد و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می شود (خانجانی، ۱۳۹۶). مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. نحوه تفکر افراد درباره یک رویداد، شیوه برخورد با آن را مشخص می کند. تفکر مثبت، شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی، بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵). لیوبومرسکی و لایوس (۲۰۱۳)، معتقدند مداخله های مثبت گرا با افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی افراد مثل خودمختاری، عشق و تعلق خاطر و ارتباط، باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روانشناختی در افراد می شوند.

برای تبیین این یافته می توان به تأثیر و کارکرد هیجان های مثبت اشاره کرد. بنا به اعتقاد فردریکسون (۲۰۰۳)، ایجاد هیجان های مثبت در افراد که از تمرین ها و مفروضه های اصلی روانشناسی مثبت نگر است به خنثی کردن اثر هیجان های منفی، ایجاد و افزایش منابع شخصی، ارتقای تاب آوری روانشناختی، افزایش سلامت جسمی و روانشناختی و همچنین ایجاد بستر لازم برای بالندگی انسان منجر می شود. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا، هم زندگی را شادتر و غنی تر می سازد و هم باعث کاسته شدن مشکلات هیجانی می شود. بطور کلی آموزش مثبت اندیشی برای افراد، برای بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران برای اینکه بتوانند احساس خوبی درباره خود داشته باشند و روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و برای کنترل احساسات و هیجانات بسیار سودمند و مفید به نظر می رسد. مثبت اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با مشکلات است، خلق خوب،

^۷Seligman

^۸Karademas

پردازش اطلاعات افراد را مؤثرتر می کند و بهزیستی انسان ها را بیشتر می کند. تنظیم هیجانی نیز شامل فرایندهایی است که در آن، افراد نوع هیجان های خود و نیز چگونگی ابراز آن را درک می نمایند. بنابراین آموزش مثبت اندیشی که بیشتر بر هیجانات و نحوه درک و ابراز آن تاکید می کند، بر تنظیم هیجان که بر کاربرد آگاهانه و صحیح هیجان ها تاکید دارد، تاثیر مثبت معنی داری دارد. از آنجایی که شناخت، عاطفه و رفتار کاملاً در تعامل یکدیگر هستند، تنظیم هیجان با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم های شناختی (از قبیل حافظه، توجه و هشیاری) و سپس تنظیم هیجان می شود. از طرفی چون مثبت اندیشی باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت های روانشناختی مثبت می شود در بهبود سلامت روان دانش آموزان آن ها موثر واقع شده است.

نهایتاً می توان گفت تجربه هیجان های مثبتی که روانشناسی مثبت گرا بر آن تاکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازش یافتگی و بهبود حالت های هیجانی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می کند و منجر به تفکر خوشبینانه می شود. موریش و همکاران (۲۰۱۶)، اشاره داشتند که برنامه آموزش مثبت نگری و مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت منجر به افزایش ظرفیت تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان می گردد. آنتونی و همکاران (۲۰۱۸)، اشاره کردند که مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت به طور معنی داری منجر به بهبود نمرات شرکت کنندگان در مؤلفه های سرزنش خود، بازارزیابی مثبت و سرزنش دیگران تنظیم شناختی هیجان شده است.

آموزش مهارت های مثبت اندیشی 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. نشاط، انبساط و سرزندگی در تحصیل موجب شکوفایی استعدادها می شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک در زندگی تحصیلی، برای اهداف خود سرسختانه تلاش می کند و از این رو از میزان افسردگی فرد می کاهد. از طرفی مثبت اندیشی باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت های روانشناختی مثبت از جمله عشق و تعلق خاطر را تقویت می کند و در بهبود سلامت روان دانش آموزان به ویژه نوجوانان دختر، موثر می باشد و آنها را برای تربیت نسلی با نشاط، مستعد، خوشبین و امیدوار آماده می سازد. در نهایت، استفاده از مهارت های مثبت اندیشی در جهت افزایش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان دانش آموزان از طریق برگزاری کلاس های فوق برنامه در مدارس به صورت منظم و مداوم؛ و ترویج استفاده از مهارت های مثبت اندیشی در مدارس و مراکز مشاوره مدارس از طریق آموزش معلمان و مشاوران مدارس پیشنهاد می شود.

منابع:

- آقامیرلی، مرضیه. (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- اسماعیلی، اعظم. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی.
- انوری، جلال و سرداری، باقر. (۱۳۹۸). اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان با علائم اضطرابی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره ۵، شماره ۲، صص ۳۱-۴۶.
- بابایی آبراک، آریتا و صفرازه، سحر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت گیری هدف-پیشرفت در دانش آموزان دختر با نشانگان افسردگی. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۸، شماره ۱، صص ۲۱-۲۹.
- بیگدلی، ایمان اله؛ نجفی، محمود و رستمی، مریم. (۱۳۹۲). رابطه سبک های دلبستگی، تنظیم هیجانی و تاب آوری با بهزیستی روانی در دانشجویان علوم پزشکی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. ۱۴، ۷۲۹-۷۲۱.

- پوررضوی، سیده صغری و حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روانشناسی مدرسه، دوره ۶، شماره ۱. صص ۲۶-۴۸.
- جلوانی، راضیه؛ اعتمادی، عذرا؛ جزایری، رضوان السادات و فاتحی زاده، مریم (۱۳۹۶). کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان: یک مطالعه کیفی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۵، شماره ۳. صص ۳۶۳-۳۷۰.
- حائری، هایده و شاه‌نظری، مهدی. (۱۳۹۶). بررسی نقش مثبت اندیشی و تنظیم هیجان در رضایتمندی زندگی زنان خانه دار شهر تهران. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، دوره ۲، شماره ۶. صص ۱۳۳-۱۴۶.
- حسین پور، مریم. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی مهارت مثبت‌اندیشی بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری دانش‌آموزان سال اول دبیرستانی منطقه ۱۸ شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- خانجانی، مهدی (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی، خوش‌بینی و عواطف مثبت در دانشجویان. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، دوره ۷، شماره ۲۷. صص ۴۸-۵۶.
- خلیلی، سالار؛ سرداری، باقر. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر بر کاهش مشکلات نظم جویی هیجان در نوجوانان با نشانه اختلالات خوردن. علوم روانشناختی، دوره ۱۸، شماره ۷۶.
- دهقانی‌زاده، محمدحسین و حسین چاری، مسعود (۱۳۹۱). سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره ۴، شماره ۲. صص ۲۱-۳۶.
- صادقی، مسعود و بیرانوند، زینب. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان مثبت یادگیری و خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه. مجله راهبردهای شناختی در یادگیری، دوره ۵، شماره ۹. صص ۱۳۷-۱۵۹.
- علمی منش، نیلا و فاضلی پور، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان پیام نور. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ۶، شماره ۳. صص ۲۹-۳۶.
- غیاثی، سیده الهه؛ جعفر طباطبایی، تکتم سادات و نصری، مریم. (۱۳۹۵). اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. مجله علمی پژوهان، دوره ۱۴، شماره ۴. صص ۲۷-۳۷.
- کویلیام، سوزان. (۱۳۹۰). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی. ترجمه: افسانه صادقی و فرید براتی‌سده. تهران: جوانه رشد.
- میرغفاری، سیده بیتا؛ محدث شکوری گنجوی، لیلا؛ رهنمازاده، مجتبی و قراخانی، مریم (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر بهزیستی روانی، حرمت نفس و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی.
- میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلیزاده، لیلا. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله روان‌شناسی مدرسه، دوره ۱، شماره ۴. صص ۹۰-۱۰۳.
- نعیمی، ابراهیم؛ شفیع آبادی، عبدالله و داوودآبادی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۷، شماره ۲۸. صص ۱-۳۱.
- واحدی، شهرام؛ هاشمی، تورج و عینی پور، جواد (۱۳۹۲). بررسی رابطه کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با باورهای و سواسی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر رشت. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، سال ۱۵. شماره ۲.
- Antoine, P.; Dauvier, B.; Andreotti, E.; Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: applied psychology. Personality and Individual Differences, Volume 122. Pp. 140-147.

- Collie, R. J.; Martin, A. J.; Malmberg L. E.; Hall, J.; Ginns, P. (2015). Academic buoyancy, student's achievement, and the linking role of control: A cross-lagged analysis of high school students. *Br J Educ Psychol*, Volume 85, Issue 1. Pp. 113-30.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, Volume 91. Pp. 330- 335.
- Gross, J. J. Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Pers Individ Dif*, Volume 40, Issue 6. Pp. 1281–1290.
- Karademas, E. C.; Kafetsios, K.; Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy and information processing of threat- and well-being-related stimuli. *Stress Health*, Volume 23, issue 5. Pp. 285–294.
- Keshky, M. E. E. (2018). Factor Structure, Reliability and Validity of the Arabic Version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) in a Sample of Saudi Children and Adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, Volume 8, Issue 2. Pp. 22-30.
- Lyubomirsky, S.; Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing? *Association for Psychological Science*, Volume 22, Issue 1. Pp. 57– 62.
- Martin, A. J.; Colmar, S. H.; Davey, L. A.; Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modeling of academic buoyancy and motivation: do the '5Cs' hold up over time? *Br J Educ Psychol*, Volume 80. Pp. 473-96.
- Martin, A. J.; Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, Volume 46, Issue 1. Pp. 53-83.
- Morrish, L.; Rickard, N.; Chin, T. C.; Vella-Brodrick, D. A. (2017). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*, Volume 20, Issue 14. Pp. 1121-1140.
- Mucherah, W. (2008). Classroom Climate and Students GoalStructure in High-School Biology Classroom in Kenya. *Learning Environ Ros*, Volume 11. Pp. 63-81.
- Putwain, D. W.; Symes, W.; Connors, L.; Douglas-Osborn, E. (2011). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping. *Anxiety, Stress and Coping*, Volume 25, Issue 3. Pp. ۳۴۹–۳۵۸.
- Quoidbach, J.; Mikolajczak, M.; Gross, J. J. (2015). Positive interventions: an emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, Volume 141, Issue 3. Pp. 655-693.
- Ronnel, B.; Dennis, M.; McInerney, F.; Ganotice, J.; Jonalyn, B. (2015). Positive affect catalyzes academic engagement: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Learn Individ Dif*, Volume 39. Pp. 64-72.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Vintage Release.
- Turliuc, M. N.; Bujor, L. (2013). Emotion regulation between determinants and consequences. *Social and Behavioral Sciences*, Volume 76. Pp. 848-852.

The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Academic vitality and Emotion Regulation in the First Grade Female Students of the First High School in Tabriz

Afsaneh Akbarpour Nikvar¹, Saeed Najarpour Ostadi²

1*. Master of Educational Psychology, Department of Educational Psychology, Azerbaijan Lotus Cycle Higher Education Institute, Iran - Tabriz

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shabestar Branch, Iran – Shabestar

Abstract

This study was conducted with the aim of the effectiveness of teaching positive thinking skills on academic vitality and emotion regulation in first grade female students in the first year of high school in Tabriz. The research method was quasi-experimental, pretest-posttest with a control group. The statistical population of the study was all first grade female students in the first secondary school of Tabriz in the academic year 2009-2010. Two schools were selected based on peer-to-peer education information, and students at both schools answered the Gross and John (2003) Emotion Regulation Questionnaire and the Martin and Marsh (2006) Academic Vitality Questionnaire (pre-test). From the people whose scores in these questionnaires were one standard deviation lower than the average, 30 people (15 people in each group) were purposefully selected. Due to the research method and the existing limitations due to the prevalence of coronavirus for conducting educational sessions, one school was considered as an experimental group and the other school as a control group. The experimental group then received a positive thinking skills training program, but the control group received no training. At the end of the training sessions, both groups completed the questionnaires again (post-test). Analysis of covariance was used to test the hypotheses and the results showed that teaching positive thinking skills has a significant positive effect on increasing the academic vitality and emotion regulation of first grade female students in the first year of high school in Tabriz.

Keywords: Positive Thinking Skills, Academic buoyancy, Emotion Regulation, Students