فصلنامه ایده های نوین روانشناسی

دوره ۱۳، شماره ۱۷ ، تابستان سال ۱۴۰۱

# بررسی رابطه‌ی افکار مثبت با خودباوری و یادگیری فعال

سمیه نخعی*[۱]، فاطمه امینی‌صفت[۲]، معصومه صفایی‌مجد[۳]، رضا ایمانخواه[۴]

## چکیده

**سابقه و هدف**: شواهد نشان داده است که داشتن افکار مثبت با تاثیری که بر روی میزان خودباوری افراد دارد منجر به بهبود یادگیری در افراد و شکل‌گیری عزت‌نفس افراد می‌شود لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط میان داشتن افکار مثبت و احساس خود باوری و یادگیری فعال صورت پذیرفت.

**مواد و روش ها**: مطالعه حاضر به صورت مقطعی از نوع توصیفی- تحلیلی بر روی تعداد ۱۹۰ دانش‌آموز پایه هفتم، هشتم و نهم مدارس شهرستان زهک، سیستان و بلوچستان، در سال ۱۴۰۱ انجام پذیرفت. دانش آموزان با استفاده از پرسشنامه های حاوی سوالات مربوط به افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال مورد ارزیابی قرار گرفتند. در نهایت داده ها وارد نرم افزار SPSS V22 قرار گرفته و آنالیز شدند.

**یافته ها**: میانگین سنی شرکت کنندگان ۰/۸۷ ± ۱۴/۲۴ سال و کمترین و بیشترین سن به ترتیب ۱۳ و ۱۶ سال بود. ۵۰/۵٪ دانش‌آموزان دختر بودند. نتایج حاکی از آن بود که بین متغیر نمره افکار مثبت افراد شرکت کننده در مطالعه حاضر و نمره خودباوری آنها همبستگی معنی دار مشاهده شد( $p=0.000$، $r=0.674$) در نتیجه مشخص شد که با افزایش نمره افکار مثبت دانش آموزان، میانگین نمره خودباوری آنها نیز افزایش می‌یافت. همچنین همبستگی قابل ملاحظه ای میان نمره افکار مثبت با متغیر یادگیری فعال دانش آموزان یافت شد( $p=0.000$، $r=0.712$) به طوریکه دانش آموزانی که نمره افکار مثبت بالاتری داشتند به طور قابل ملاحظه ای میانگین نمره یادگیری فعال بیشتری نیز داشتند. حال آنکه میان متغیرهای سن و پایه تحصیلی دانش آموزان با نمره افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال مشاهده نشد. با این‌حال دانش آموزان دختر نمره افکار مثبت بالاتری نسبت به دانش آموزان پسر داشتند ($P= 0.007$) اما میانگین نمره دریافتی خودباوری و یادگیری فعال در دو جنس تفاوت قابل ملاحظه‌ای نداشت($P>0.05$).

**بحث و نتیجه گیری**: نتایج این مطالعه نشان داد که داشتن افکار مثبت در دانش آموزان با افزایش میزان خودباوری و یادگیری فعال آنها همراهی دارد.

**کلمات کلیدی**: افکار مثبت، خودباوری، یادگیری فعال

* [۱] استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران (نویسنده مسئول)
(nakhaeisamin@gmail.com)
[۲] دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران
[۳] دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران
[۴] دکتری روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی زابل، زابل، ایران



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۳، شماره ۱۷ ، تابستان سال ۱۴۰۱

**مقدمه**

داشتن افکار مثبت و مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن می‌باشد که فرد برحسب عادت در پی بدست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط موجود می‌باشد. درواقع مثبت‌نگری فرایندی تعمدی و انتخابی می‌باشد و نقش مهمی در زندگی انسان دارد. انسان‌های مثبت‌اندیش بیشتر از سایرین سالم و جوان می‌مانند و با افکار و نگرش مثبت خود باعث افزایش سطح دفاعی بدن و کیفیت زندگی خود می‌شوند که همه این موارد در ارتقا عزت نفس و خودباوری آنها نقش ویژه و بسزایی دارد(۱). اعتماد به نفس اغلب به عنوان احساس یا ارزشی توصیف می‌شود که برای خود به عنوان یک شخص قائل هستیم. احساس عزت نفسی که ما تجربه می‌کنیم از طرز فکر ما در مورد خود ناشی می‌شود و اغلب در قضاوتی که درباره خود می‌کنیم یا دیگران را می‌پذیریم مدفون می‌شود. دنیا پر از استانداردها، انتظارات و قضاوت‌ها است اما آن‌هایی که در مورد خودمان می‌پذیریم، عزت نفس و تجربه ما از زندگی را تعیین می‌کنند. درواقع عزت نفس شخصی ما از ترکیبی از تجربیات گذشته، سیستم اعتقادی ما، استانداردهای ما، ارتباط ما با دیگران، موفقیت‌ها و شکست‌های ما و قضاوت‌ها و انتقادات دیگران ناشی می‌شود(۲و۳). به‌طورکلی عزت نفس افراد از نحوه فکر ما در مورد مسائل مختلف ناشی می‌شود لذا از آنجا که عزت نفس ما به طور مستقیم با تفکر ما مرتبط است، یادگیری مدیریت تفکر خود ضروری است. عزت نفس خوب و مثبت اندیشی منجر به اقدام مثبت از جمله تعیین هدف، حل مسئله، برخورد قاطعانه با دیگران، ریسک کردن برای موفقیت و ایجاد یک سبک زندگی متعادل می‌شود.

مثبت اندیشی عادتی است به تفکر در مورد چیزها و خودمان که واقع بینانه، عقلانی، متعادل، متمرکز بر راه حل و مفید می‌باشد. بنابراین مثبت اندیشی منجر به عزت نفس خوب می‌شود و همچنین ثابت شده است که در بهبود خلق و خوی، سلامتی و توانایی حل مشکلات ما موثر است. از سوی دیگر، تفکر منفی می‌تواند منجر به اضطراب و کاهش انگیزه برای انجام اقدامات مثبت شود(۴-۶).

به‌طورکلی افکار مثبت با تاثیری که بر روی میزان خودباوری دارد منجر به بهبود یادگیری در افراد می‌شود. امروزه مقوله‌ی یادگیری فعال[1] همان واداشتن افراد به یک سری فعالیتهایی است که آنها را به استفاده از نظرات و تفکرات خود تشویق میکند(۷). در این روش، سطوح بالای فکری فراگیران تحریک میشود به شکلی که تمام فراگیران موظف می‌شوند تا به صورت فعال در فرایند آموزش دخالت داشته باشند(۸). به‌طورکلی فعالیت‌ها و استراتژی‌های متنوعی برای ایجاد یک

[1] Active Learning



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

کلاس فعال وجود دارد که که از جمله آنها میتوان به تفکر- جفت- اشتراک ( دانشجویان در گروههای دوتایی، نظرات خود را راجع به یک موضوع به اشتراک میگذارند یا به حل مسأله میپردازند)، مطالعه مورد بالینی، سؤال و جواب، دست‌نوشته‌های انفعالی، امتحان مختصر و مواردی از این دست اشاره کرد. روش یادگیری فعال[1] یک رویکرد نوین به نحوه تدریس رایج در کلاسهای تئوری می‌باشد. در این رویکرد، سعی بر آن بوده است که بتوان علاوه بر قوی‌تر کردن تعامل بین مدرس و دانشجو، حضور دانشجویان در کلاس درس را هم فعالتر نمود. این روش تلاش میکند با تکیه بر بکارگیری نرم افزار ارائه مطلب و همچنین ایجاد فرصتی برای دسته‌بندی آموخته‌ها به شکل‌گیری حافظه درازمدت کمک بیشتری نماید(۹).

در مطالعه‌ای که صفرزاده و همکاران(۱۰) با همکاران در سال ۱۳۹۹ به انجام رساندند نشان دادند که بین افکار مثبت و احساس کفایت اجتماعی و درک از تصمیم‌گیری ارتباط مثبت و قابل‌ملاحظه‌ای وجود دارد و این عمل موجب شادزیستی افراد خواهد شد. همچنین زاسنیوسکی و همکاران(۱۱) نیز در مطالعه خود تاکید کردند که تفکر مثبت که خود فرایندی شناختی می‌باشد، باعث ایجاد تصورات امیدوارکننده، گسترش ایده‌های خوش‌بینانه، یافتن راه‌حل‌های مناسب برای مشکلات، تصمیم‌گیری‌های مثبت و به‌طور کلی چشم‌انداز روشن نسبت به زندگی خواهد شد. پیری و همکاران(۱۲) در بررسی و ارزیابی‌های خود نشان دادند که داشتن افکار مثبت و باورهای انگیزشی موجب خودکارآمدی و ارزش‌گذاری درونی خواهد شد و تاثیر بسزایی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی افراد خواهد داشت.

ازآنجایی که مطالعات کمی در زمینه ارتباط میان داشتن افکار مثبت و نتایج حاصل از آن انجام شده است مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط میان داشتن افکار مثبت و احساس خودباوری و یادگیری فعال صورت پذیرفت.

**مواد و روش‌ها**

مطالعه حاضر به صورت توصیفی- تحلیلی از نوع مقطعی در سال ۱۴۰۱ و بر روی دانش‌آموزان پایه هفتم، هشتم و نهم مدارس شهرستان زهک، سیستان و بلوچستان صورت پذیرفت. تعداد ۱۹۰ دانش‌آموز پسر و دختر براساس معیارهای ورود و خروج به صورت غیرتصادفی و در دسترس وارد مطالعه شده و مورد ارزیابی از نظر داشتن افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال قرار گرفتند. معیارهای ورود به مطالعه شامل تمایل به همکاری، برخورداری از سلامت روان و دارا بودن پایه هفتم تا نهم و معیارهای خروج شامل دارای بودن پایه بالاتر از نهم و عدم تمایل به شرکت در مطالعه بودند.

برای سنجش نمره افکار مثبت دانش‌آموزان از پرسشنامه CATS-N/P استفاده شد. در این پرسشنامه دانش‌آموزان با استفاده از ۱۰ پرسش مورد سنجش از نظر افکار مثبت و میزان مثبت اندیشی قرار گرفتند. نحوه‌ی نمره‌دهی به آیتم‌های این پرسشنامه از کاملا مخالفم(امتیاز ۰) تا کاملا موافقم(امتیاز ۴) در طیف نمره ۰ تا ۴۰ قرار داشت. همچنین برای سنجش نمره خودباوری دانش‌آموزان از پرسشنامه که توسط آزادی() و براساس مدل اسمیت و پنتریچ و دی‌گروت ساخته شده و شامل ۲۱ سوال می‌باشد، استفاده شد. این دارای دو مولفه‌ی عزت نفس(سوال ۹-۱) و کارآمدی شخصی(سوالات ۱۰ تا ۲۱) می‌باشد. سوالات پرسشنامه براساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای(کاملا مخالفم با نمره ۱ تا کاملا موافقم با نمره ۵) نمره گذاری شدند. آلفای کرونباخ ۰/۶۵ تا ۰/۸۵ برای این پرسشنامه گزارش شده است. برای سنجش وضعیت یادگیری

[1] Active Learning Method ALM



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

فعال دانش‌آموزان از مقیاس یادگیری خود راهبر Cheng(SDLI) و همکاران شامل ۲۰ پرسش و چهار خرده مقیاس شامل: انگیزه یادگیری(شش پرسش)، برنامه‌ریزی و اجرا(شش پرسش)، خودنظارتی(چهار پرسش)، ارتباط بین فردی(چهار پرسش) بود.طیف پاسخ‌گویی این پرسشنامه ۵ درجه‌ای بود که نمره ۱ شدت مخالفت و نمره ۵ شدت توافق را نشان داد. سوالات پرسشنامه ابتدا برای دانش‌آموزان متناسب با سطح درک آنها توضیح داده شد و از آنها خواسته شد تا اگر از یک گویه رضایت کامل دارند، بالاترین نمره ۵ و اگر مخالف بودند، نمره ۱ را علامت گذاری کنند. در نهایت اطلاعات دموگرافیک مانند سن، جنس و پایه‌ی تحصیلی دانش‌اموزان نیز جمع‌آوری و وارد فرم اطلاعاتی آنها گردید. اطلاعات به صورت محرمانه نگهداری و اصل رازداری در مطالعه فوق به صورت صحیح صورت پذیرفت.

بعد از جمع آوری داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS V22 به توصیف داده ها در قالب فراوانی؛ درصد؛ میانگین و انحراف معیار پرداخته شد. برای تعیین رابطه آزمون های کای دو و دقیق فیشر بکار گرفته شد. سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**نتایج**

در مطالعه حاضر تعداد ۱۹۰ دانش‌آموز پایه هفتم، هشتم و نهم وارد مطالعه شده و مورد ارزیابی قرار گرفتند.

میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۰/۸۷ ± ۱۴/۲۴ سال و کمترین و بیشترین سن به ترتیب ۱۳ و ۱۶ سال بود. ۵۰/۵٪ دانش‌آموزان دختر بودند. دانش‌آموزان پایه هفتم، هشتم و نهم به ترتیب ۳۱/۱٪، ۳۴/۷٪ و ۳۴/۲٪ شرکت‌کنندگان را تشکیل می دادند(جدول ۱).

**جدول ۱. بررسی وضعیت اطلاعات دموگرافیک دانش‌آموزان مورد مطالعه**

| متغیرها | | N | % |
|---|---|---|---|
| سن(M ± SD) | | ۱۴/۲۴ | ۰/۸۷ |
| جنسیت | پسر | ۹۴ | ۴۹٪/۵ |
| | دختر | ۹۶ | ۵۰٪/۵ |
| پایه تحصیلی | هفتم | ۵۹ | ۳۱٪/۱ |
| | هشتم | ۶۶ | ۳۴٪/۷ |
| | نهم | ۶۵ | ۳۴٪/۲ |

میانگین نمره افکار مثبت دانش‌آموزان ۵/۸۴ ±۵۳ /۲۷ با طیف نمره ۷ تا ۴۰ بود. همچنین دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مطالعه حاضر میانگین نمره خودباوری ۱۴/۸۸ ± ۷۷/۴۲ و میانگین نمره یادگیری فعال ۱۱/۱۱ ± ۵۷/۹۵ را کسب کردند. کمترین و بیشترین نمره کسب شده در حیطه خودباوری ۲۸ و ۹۷ و کمترین و بیشترین نمره کسب شده در حیطه یادگیری فعال ۲۷ و ۸۰ بود(جدول ۲).



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

**جدول ۲. بررسی وضعیت نمره افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال جامعه مورد مطالعه**

| متغیر | میانگین(M) | انحراف معیار(SD) | کمترین نمره | بیشترین نمره |
|---|---|---|---|---|
| نمره افکار مثبت | ۲۷/۵۳ | ۵/۸۴ | ۷ | ۴۰ |
| نمره خودباوری | ۷۷/۴۲ | ۱۴/۸۸ | ۲۸ | ۹۷ |
| نمره یادگیری فعال | ۵۷/۹۵ | ۱۱/۱۱ | ۲۷ | ۸۰ |

در این مطالعه مشخص شد که ارتباط قابل ملاحظه‌ای میان منغیر سن و متغیرهای افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال یافت نشد($P>0.05$). بااین‌حال دانش‌آموزان دختر نمره افکار مثبت بالاتری نسبت به دانش‌آموزان پسر داشتند. این یافته‌ها از لحاظ آماری معنی دار و قابل‌ملاحظه بود($P= 0.007$). میانگین نمره دریافتی خودباوری و یادگیری فعال در دو جنس تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای نداشت($P>0.05$). همچنین در این مطالعه مشخص شد که ارتباط معنی‌داری میان وضعیت نمره افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال با وضعیت پایه تحصیلی دانش‌آموزان مشاهده نشد($P>0.05$)(جدول ۳).

**جدول ۳. بررسی ارتباط میان متغیرهای جنسیت و پایه‌ی تحصیلی با وضعیت نمره افکار مثبت، خوباوری و یادگیری فعال در دانش‌آموزان مورد مطالعه**

| متغیرها | | نمره افکار مثبت | نمره خودباوری | نمره یادگیری فعال |
|---|---|---|---|---|
| جنسیت | پسر | ۲۶/۳۹ ± ۵/۵۸ | ۷۶/۲۷ ± ۱۵/۸۵ | ۵۸/۰۵ ± ۱۰/۹۱ |
| | دختر | ۲۸/۶۵ ± ۵/۹۰ | ۷۸/۵۴ ± ۱۳/۸۵ | ۵۷/۸۶ ± ۱۱/۳۵ |
| P value | | ۰/۰۰۷ | ۰/۲۹ | ۰/۹۰ |
| پایه تحصیلی | هفتم | ۲۷/۱۳ ± ۵/۱۹ | ۷۶/۰۵ ± ۱۳/۷۵ | ۵۵/۶۴ ± ۱۱/۴۰ |
| | هشتم | ۲۸/۳۳ ± ۵/۷۶ | ۷۹/۲۷ ± ۱۴/۵۰ | ۵۹/۲۸ ± ۱۱/۳۲ |
| | نهم | ۲۷/۰۹ ± ۶/۴۵ | ۷۶/۷۸ ± ۱۶/۲۱ | ۵۸/۷۰ ± ۱۰/۴۵ |
| P value | | ۰/۹۳ | ۰/۸۱ | ۰/۱۳ |

آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین متغیر نمره افکار مثبت افراد شرکت‌کننده در مطالعه حاضر و نمره خودباوری انها همبستگی معنی دار مشاهده شد( $p=0.000$، $r=0.674$) در نتیجه مشخص شد که با افزایش نمره افکار مثبت دانش‌آموزان، میانگین نمره خودباوری آنها نیز افزایش می‌یافت. همچنین همبستگی قابل‌ملاحظه‌ای میان نمره افکار مثبت با متغیر یادگیری فعال دانش‌اموزان یافت شد( $p=0.000$، $r=0.712$) به‌طوری که دانش‌آموزانی که نمره افکارمثبت بالاتری داشتند به قابل‌ملاحظه‌ای میانگین نمره یادگیری فعال بیشتری نیز داشتند(جدول ۴).



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

**جدول ۴. بررسی ارتباط میان افکار مثبت دانش‌آموزان با وضعیت خودباوری و یادگیری فعال**

| متغیرها | Mean ± SD | R | P value |
|---|---|---|---|
| افکار مثبت | ۲۷/۵۳ ± ۵/۸۴ | ۰/۶۷۴ | ۰/۰۰۰ |
| خود باوری | ۷۷/۴۲ ± ۱۴/۸۸ | | |
| افکار مثبت | ۲۷/۵۳ ± ۵/۸۴ | ۰/۷۱۲ | ۰/۰۰۰ |
| یادگیری فعال | ۵۷/۹۵ ± ۱۱/۱۱ | | |

## بحث

امروزه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های آموزش‌وپرورش، افزایش کیفیت یادگیری در دانش‌آموزان و حل‌وفصل مشکلات یادگیری در آنان می‌باشد لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی و تعیین میزان تاثیر داشتن افکار مثبت بر خودباوری و یادگیری فعال دانش‌آموزان پایه هفتم تا نهم شهرستان زهک، سیستان و بلوچستان، انجام پذیرفت.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که متغیر نمره افکار مثبت دانش‌آموزان و نمره خودباوری آنها همبستگی معنی‌داری مشاهده به‌طوریکه دانش‌آموزانی که افکار مثبت بیشتر و با کیفیت‌تری داشتند، دارای خودباوری و عزت نفس بالاتری بودند که بر جنبه‌های مختلف زندگی آنها تاثیر گذار بود. همچنین این رابطه میان افکار مثبت با میزان یادگیری فعال دانش‌اموزان نیز صادق بود به گونه‌ای که دانش‌آموزانی که نمره افکارمثبت بالاتری داشتند واضحا دارای میانگین نمره یادگیری فعال بیشتر و کیفیت علمی بالاتری نیز داشتند. در این مطالعه مشخص شد که ارتباط قابل ملاحظه‌ای میان منغیرهای سن و پایه تحصیلی دانش‌آموزان و متغیرهای افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال یافت نشد. بااین‌حال دانش‌آموزان دختر به‌طورمعنی‌داری نمره افکار مثبت بالاتری نسبت به دانش‌آموزان پسر داشتند اما میانگین نمره دریافتی خودباوری و یادگیری فعال در دو جنس تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای نداشت.

یافته‌های این مطالعه همسو با نتایج مطالعه اندرسون[1] و همکاران(۱۳) بود که با مطالعه دانش‌آموزان نشان دادند که مثبت اندیشی و داشتن افکار مثبت با کاهش سطح استرس و افزایش سلامتی دانش‌آموزان مرتبط بود که همه این موارد با افزایش عزت‌نفس و کیفیت زندگی مطلوب‌تر آنها همراهی دارد. ادالات[2] و همکاران(۱۴) نیز در مطالعه خود نشان دادند که ارتقای افکار مثبتاز طریق افزایش روابط مثبت با دیگران باعث ایجاد احساس ارزشمندی و عزت نفس می‌شود و نتیجه‌ی آن شادکامی، رضایت از زندگی و داشتن روابط گرم و قابل‌اعتماد افراد می‌باشد. لذا در این مطالعه توصیه به آموزش مثبت‌اندیشی و داشتن افکار مثبت به منظور کاهش استرس و نشخوار فکری شده است. همچنین درقانی[3] و همکاران(۱۵) همسو با یافته‌های مطالعه حاضر، همراهی افکار مثبت با خودباوری را تایید کردند. درواقع رسیدن به هدفمندی زندگی به وسیله تعهد به اهداف واقع‌بینانه ایجاد می‌گردد. داشتن افکار مثبت و بررسی نکات مثبت زندگی و توانمندی‌های شخصی

[1] Matel-Anderson DM
[2] Edalat A
[3] Dargahi SH



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

و در کل نگرش مثبت به زندگی مستقیما با افزایش عزت نفس در ارتباط می‌باشد. حال‌آنکه داشتن احساسی از معنا و هدفمندی با ایجاد تفکر مثبت می‌تواند نقطه مثبتی بر افزایش کیفیت زندگی باشد. لذا افرادی که به نکات مثبت زندگی خود تمرکز بیشتری می‌کنند و بیشتر به زندگی خود معنا داده و عزت نفس بالایی دارند با دیگران احساس نزدیکی بیشتری کرده و احساس اعتماد و مورد علاقه بودن می‌کنند.

همانند نتایج مطالعه فوق که رابطه‌ای معنی‌دار بین افکار مثبت، خودباوری و یادگیری فعال دانش‌آموزان را نشان داد، تمنایی‌فر[1] و همکاران(۱۶) و حسینی و همکاران(۱۷) نیز در مطالعه فوق این ارتباط را تایید کردند. به‌طوریکه این مطالعات نشان دادند که همبستگی معنی‌دار و مثبتی بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان وجود داشت. درواقع در این بررسی‌ها تاکید شد که عزت نفس یکی ازعوامل موثر در افزایش انگیزه‌ی تحصیلی می‌باشد درواقع عزت نفس با تحت تاثیر قرار دادن شخص، باعث افزایش انگیزه‌ی تحصیلی و افزایش یادگیری فعال دانش‌آموزان می‌شود. حال‌آنکه زارع و همکاران(۱۸) و علیزاده و همکاران(۱۹) با ارزیابی دانش‌آموزان از نظر وضعیت تحصیلی، یادگیری فعال و اعتماد به نفس نشان دادند که ارتباط قابل‌ملاحظه‌ای میان معدل و یادگیری دانش‌اموزان با عزت نفس آنها مشاهده نشد. که علت این تفاوت در نتایج مطالعات می‌توان به دلیل تفاوت در حجم‌نمونه، شرایط فرهنگی و اجتماعی جامعه‌ی آماری مطالعات باشد.

## نتیجه‌گیری

با توجه به تاثیر مثبت داشتن افکار مثبت بر میزان خودباوری و یادگیری فعال دانش‌آموزان که موجب افزایش کیفیت زندگی تحصیلی آنها می‌شود توصیه به برگزاری کارگاه‌های آموزشی- روانشناسی در مدارس به منظور تقویت مثبت اندیشی و ارتقا افکار مثبت دانش‌آموزان می‌شود. حال آنکه به علت محدود بودن ارزیابی های صورت گرفته در این زمینه، انجام مطالعات بیشتر و با حجم‌نمونه بالاتر به منظور تایید این نتایج توصیه می‌گردد.

## سپاس‌گزاری

از تمام افرادی که در انجام این پژوهش همکاری لازم را به انجام رساندند، کمال تشکر را داریم.

[1] Tamannaifar MR



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

**منابع**

حشمتی، فاطمه، مثبت‌اندیشی از دیدگاه صاحب‌نظران، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز،۱۳۹۵. https://civilica.com/doc/59294

پیشگاهی علیرضا, دره شیری شهلا, اولیا محمدباقر, حلوانی ابوالحسن, نوری ماجلان نادر, سلمان روغنی حسن, عقیلی حسین, کرمانی القریشی محمد, لطفی محمدحسن. اثر روش یادگیری فعال بر میزان رضایت و ماندگاری اطلاعات دانشجویان دوره فیزیوپاتولوژی دانشگاه علوم پزشکی یزد.

صفرزاده, قاسمی صفرآباد, دهقانپور. رابطه افکار خودآیند مثبت، احساس کفایت اجتماعی و درک از تصمیم‌گیری بالینی با شادزیستی در پرستاران بیمارستان‌های نظامی استان خوزستان. فصلنامه روانشناسی نظامی. ۲۰۲۰ Apr 20;11(41):51-61.

پیری, موسی, قبادی. رابطه کاربست یادگیری فعال با باورهای انگیزشی و عملکرد تحصیلی. اندیشه های نوین تربیتی. ۲۰۱۳ Sep 23;29(9):27-48.

O'FLAHERTY, Jacqueline; COSTABILE, Maurizio. Using a science simulation-based learning tool to develop students' active learning, self-confidence and critical thinking in academic writing. Nurse Education in Practice, 2020, 47: 102839.

YANIAWATI, Poppy, et al. Integration of e-learning for mathematics on resource-based learning: Increasing mathematical creative thinking and self-confidence. International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET), 2020, 15.6: 60-78.

TIGHEZZA, M.'HAMED. Modeling relationships among learning, attitude, self-perception, and science achievement for grade 8 Saudi students. International Journal of Science and Mathematics Education, 2014, 12.4: 721-740.

BÉNABOU, Roland; TIROLE, Jean. Self-confidence and personal motivation. The quarterly journal of economics, 2002, 117.3: 871-915.

TIGHEZZA, M.'HAMED. Modeling relationships among learning, attitude, self-perception, and science achievement for grade 8 Saudi students. International Journal of Science and Mathematics Education, 2014, 12.4: 721-740.

Michael J. Where's the evidence that active learning works? Adv Physiol Educ 2006 Dec; 30(4): 159-67.

Medical education blog active learning strategies for your classroom. March 24, 2006 02: 33 PM.

Bekhet AK, Zauszniewski JA. Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. Western journal of nursing research. 2013 Sep;35(8):1074-93.

Matel-Anderson DM, Bekhet AK. Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students. Archives of psychiatric nursing. 2019 Feb 1;33(1):65-9.

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

Edalat A, Makvandi B. Effectiveness of positive thinking training on stress, rumination and body image concern in mastectomized women. Iranian Journal of Rehabilitation Research. 2019 Oct 10;6(1):69-76.

Dargahi SH, Mohsenzade F, Zahrakar K. The effect of positive thinking training on psychological well-being and perceived quality of marital relationship on infertile women. Positive Psychology Research. 2015 Oct 23;1(3):45-58.

Tamannaifar MR, Sedighi Arfai F, Salami Mohammadabadi F. [Correlation between emotional intelligence, self-concept and self-esteem with academic achievement]. Iranian Journal of Educational Strategies 2010 ; 3(3): 121 -6.

Hosseini MA, Dejkam M,Mirlashari J. [Correlation between Academic Achievement and Self–esteem in Rehabilitation Students in Tehran University of Social Welfare & Rehabilitation]. Iranian Journal of Medical Education 2007; 7(1): 137 -142.

Zare N, Daneshpajooh F, Amini M, Razeghi M, Fallahzadeh M. [The Relationship between Self-esteem, General Health and Academic Achievement in Students of Shiraz University of Medical Sciences]. Iranian Journal of Medical Education 2007; 7(1): 59 -67.

Alizadeh SH, Namazi A. Student, educational achievement, self-esteem, emotional intelligence. Research in medical education. 2014 Mar 10;6(1):1-9.

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۳، شماره ۱۷ ، تابستان سال ۱۴۰۱

# Investigating the relationship between positive thoughts with self-confidence and active learning

**Somayeh Nakhaei*[1], Fatemeh Aminisefat[2], Masoumeh Safaei Majd[3], Reza Imankhah[4]**

## Abstract

**Introduction:** Today, one of the most important concerns of education is to increase the quality of learning in students and solve learning problems in them.Therefore, the present study was conducted to investigate and determine the effect of having positive thoughts on self-confidence and active learning of students in Zahak, Sistan and Baluchestan.

**Materials and Methods:** The present descriptive-analytical cross-sectional study was performed on seventh, eighth and ninth grade students of Zahak, Sistan and Baluchestan schools in 1401. Students were assessed using a questionnaire containing questions related to positive thinking, self-confidence and active learning. Finally, the data were entered into SPSS V20 software and analyzed.

**Results**: In the present study, 190 students were included in the study and evaluated. The mean age of participants was 14.24 ± 0.87 years and the minimum and maximum ages were 13 and 16 years, respectively. 50.5% of the students were girls. The results showed that there was a significant correlation between the positive thoughts score of the participants in the present study and their self-confidence score (p = 0.000, r = 0.674). As a result, it was found that with increasing students' positive thoughts score, their average self-confidence score also increased. Also, a significant correlation was found between the positive thoughts score and the students' active learning variable (p = 0.000, r = 0.712), so that the students who had a higher positive thoughts score had a significantly higher active active learning score. There was no significant relationship between students' age and educational background with positive thinking, self-esteem and active learning scores, however, female students had higher positive thinking scores than male students. These findings were statistically significant (P = 0.007). The mean scores of self-confidence and active learning did not differ significantly between the two sexes (P> 0.05).

**Conclusion**: The results of this study showed that having positive thoughts in students is associated with increased self-confidence and active learning.

**Keywords**: positive thoughts, self-confidence, active learning

[1]*Assistant professor, Department of Psychology, Faculty of Human Sciences, Zabol Branch, Islamic Azad university, Zabol, Iran (Corresponding author) (nakhaeisamin@gmail.com)
[2] Masters student , Department of Psychology, Faculty of Human Sciences, Zabol Branch, Islamic Azad university, Zabol, Iran
[3]Masters student , Department of Psychology, Faculty of Human Sciences, Zabol Branch, Islamic Azad university, Zabol, Iran
[4]phd in psychology,Zabol University of Medical Sciences and Health Services,Zabol,Iran



[ Downloaded from jnip.ir on 2026-10-30 ]