فصلنامه ایده های نوین روانشناسی

دوره ۴، شماره ۸ ، بهار سال ۹۹

اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی بر دانشجویان ساکن خوابگاه

اشرف حسینی اردکانی [۱]

چکیده

پژوهش حاضر، با هدف تعیین اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۸ صورت گرفت. پژوهش حاضر از نظر روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه شهر تهران بودند که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای مداخله مبتنی بر آموزش روانشناسی مثبت‌نگر را دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش، پرسشنامه انگیزش پیشرفت (هرمنس، ۱۹۷۰) و پرسشنامه خودکارآمدی (شرر و مادوکس، ۱۹۸۲) بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه از طریق نرم افزار spss19 در دو بخش توصیفی و استنباطی (کوواریانس) انجام پذیرفت. نتایج نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت نگر بر انگیزش پیشرفت دانشجویان ساکن خوابگاه را بهبود بخشیده است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت نگر میزان خودکارآمدی دانشجویان ساکن خوابگاه را نیز افزایش داده است. بنابراین می توان گفت که آمورش روانشناسی مثبت نگر روشی موثر به منظور افزایش انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در دانشجویان ساکن خوابگاه است.

واژگان کلیدی: انگیزش پیشرفت، خودکارآمدی، روانشناسی مثبت نگر

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران (نویسنده مسئول)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۴، شماره ۸ ، بهار سال ۹۹

مقدمه

خودکارآمدی، سازه اصلی تئوری اجتماعی و شناختی بندورا می باشد، خودکارآمدی بر این انگاره استوار است که شخص تصور کند قادر است پدیده ها و رویدادها را به منظور رسیدن به وضعیت مطلوب خود با رفتار و کردار مناسب سازمان دهد (بندورا[۱]، ۱۹۹۳). به عبارتی دیگر خودکارآمدی به اعتقادات و ذهنیات فرد در به انجام رساندن اهدافش مربوط می شود (کانر[۲]، ۲۰۱۵). در واقع استرس ناشی از نداشتن انگیزش، باعث کاهش خودکارآمدی می شود و در عوض در صورت گرفتن حمایت اجتماعی و بوجود آمدن انگیزه کافی، حس خودکارآمدی در افراد افزایش می یابد (آوانزی، چاه، فراکورالی و وندیک[۳]، ۲۰۱۵). به گونه ای که خودکارآمدی بالای رهبر گروه می تواند به اعضای گروه سرایت کرده و عملکرد مطلوب گروهی را به همراه داشته باشد. خودکارآمدی و اعتماد به نفس بالای اعضای گروه نیز بر انگیزش پیشرفت افراد موثر است و آن را افزایش می دهد (فرنسن، هاسلم، استفنز، وان بسلر، کورپر و بوئن[۴]، ۲۰۱۵). خودکارآمدی بالای اعضا نه تنها می تواند به «ما» به عنوان یک واقعیت روانی متمرکز شود، بلکه برای تبدیل «ما» به عنوان یک واحد عملیاتی نیز موثر است. خودکارآمدی روابط فردی را مدیریت می کند و افراد با خودکارآمدی بالاتر، عزت نفس و سلامت روانی بیشتری را تجربه می کنند (دی جی آنتا، ایزنبرگ، کاپفر، استکا، ترامانتانو و کاپرارا[۵]، ۲۰۱۵). افرادی که دارای خودکارآمدی ذهنی و عینی بیشتری هستند، مقاومت بیشتری نسبت به سیگار کشیدن می دهند (سیمون، کانل، کونگ، مورن، کاوالو، کامنجا و کریشنن-سارین[۶]، ۲۰۱۵). فول استون و کلی[۷] (۲۰۱۹) در پژوهش خود در مورد خودکارآمدی به این نتایج دست یافتند که رابطه قوی و معناداری بین موفقیت و خودکارآمدی و نیز بین خودکارآمدی و خودپنداره هر فرد وجود دارد. همچنین خودکارآمدی با انتخاب فعالیت ها، تلاش صرف شده، استقامت در انجام تکالیف و عملکرد موثر فراگیران ارتباط دارد. دانشجویان دارای باورهای مثبت در مورد توانایی های خود، عملکرد تحصیلی بهتری داشتند و برعکس دانشجویانی که در مورد توانایی های خود قضاوت منفی داشتند و به عبارتی از خودکارآمدی پایینی برخوردارند، انگیزه و عملکرد ضعیفی در امور تحصیلی داشتند (رید، جونز، هورست و اندرسون[۸]، ۲۰۱۸).

انگیزه، اصطلاحی کلی برای مشخص کردن زمینه مشترک بین نیازها، شناخت ها و هیجان ها است (محمدی، درخشان، برهانی و حسین آبادی، ۱۳۹۴). در حقیقت انگیزه بر مواردی همچون: چگونگی صرف کردن زمان، میزان انرژی و پافشاری که افراد در انجام دادن کارها صرف می کنند، تاثیر می گذارد (مارتین و

[1] - Bandura
[2] - Conner
[3] - Avanzi, Schuh, Fraccaroli & van Dick
[4] - Fransen, Haslam, Steffens, Vanbeselaere, De Cuyper & Boen
[5] - Di Giunta, Eisenberg, Kupfer, Steca, Tramontano & Caprara
[6] - Simon, Connell, Kong, Morean, Cavallo, Camenga & Krishnan-Sarin
[7] - Foulstone & Kelly
[8] - Reid, Jones, Hurst & Anderson

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

استین بک[1]، ۲۰۱۷). به طور کلی انگیزه پیشرفت بیانگر میل و علاقه فرد نسبت به انجام دادن کارها، تنظیم محیط کار پرثمر، فائق آمدن بر مشکلات، افزایش میزان کار، رقابت درانتخاب بهتر و بیشتر از طریق افزایش تلاش و پیشی گرفتن از دیگران و به عبارت دیگر میل و علاقه به انجام کاری بهتری و کارآمدتر از آنچه قبلا انجام شده است، می باشد (غلامی، صابری، گنجی و پاشا شریفی، ۱۳۹۶). سیف معتقد است کسی که دارای انگیزه پیشرفت است این تمایل را دارد که کارش را به خوبی انجام دهد و به صورت خودجوش به ارزیابی عملکرد خود بپردازد (سیف، ۲۰۱۳). افرادی که انگیزش پیشرفت در آنها زیاد است تمایل دارند خود را در موقعیتی قرار دهند تا در مسیر زندگی موفقیت، تحرک و رضایت بیشتری را تجربه کنند (پهلجینا-رینیک و کولیک-وهویک[2]، ۲۰۱۷). همچنین افراد دارای انگیزش پیشرفت، بیش از سایر افراد، به جای تکالیف آسان، تکالیف نسبتا دشوار تا دشوار را انتخاب می کنند. آنان، به جای این که از انجام دادن تکالیف دشوار طفره بروند، به این تکالیف روی می آورند و برای حل این تکالیف تلاش بیشتری می کنند و در حل آنها عملکرد بهتری دارند، زیرا این افراد در صورت رو به رو شدن با مشکل و شکست در حل مسائل دشوار استقامت بیشتری را از خود نشان می دهند و به جای این که از دیگران کمک و راهنمایی بخواهند، مسئولیت موفقیت ها و شکست های خود را می پذیرند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۵؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۷). پژوهشگران انگیزش پیشرفته را با عوامل متعدد، نظیر پیشرفت تحصیلی (ژانگ[3] و همکاران، ۲۰۱۵)، باورهای معرفی شناختی (صفی زاده، ۱۳۹۱)، خودنظم جویی (آنکی و آسومنگ[4]، ۲۰۱۹)، الگوهای ارتباطی (اولیور، آرچامبالت، دی کلارک و گالاند[5]، ۲۰۱۹) و آموزش مدیریت زمان (یعقوبی، محققی، یوسف زاده، گنجی و الفتی، ۱۳۹۳) مرتبط دانسته اند.

یکی از این مداخلات رایج در زمینه عوامل روان‌شناختی در دانشجویان، رویکرد روانشناسی مثبت گرا می باشد. رویکرد روان شناسی مثبت گرا حوزه روانشناسی بالینی را از تمرکز صرف بر علائم ناخوشایند و تسکین مستقیم آنها تغییر داده است و هدف روان درمانی را چیز بیشتر از کاهش علائم اختلال می داند (رشید و سلیگمن[6]، ۲۰۱۴). در این روش از تکنیک های متفاوتی از جمله قدردانی و یادآوری نعمت ها (رشید، ۲۰۱۵) با هداف افزایش شناخت های مثبت، هیجانات مثبت، رفتارهای مثبت (سین و لیبومرسکی[7]، ۲۰۰۹)، ارتقای سطح اعتماد، صمیمیت، شادی، همدلی، تفاهم و موارد مشابه استفاده می کنند (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۴). مداخله های مثبت گرا سعی می کنند از طریق افزایش هیجان مثبت، افکار و رفتار مثبت و همچنین عشق و تعلق خاطر، شادکامی و بهزیستی روانشناختی را افزایش دهد (لیبومبرسکی و لائوس[8]، ۲۰۱۳). روان شناسی مثبت نگر به توانایی های افراد توجه دارد و به درمانگران توصیه می کند به ویژگی

[1] - Martin & Steinbeck
[2] - Pahljina-Reinić & Kolić-Vehovec
[3] - Zhang
[4] - Anokye & Asumeng
[5] - Olivier, Archambault, De Clercq & Galand
[6] - Rashid & Seligman
[7] - Sin & Lyubomirsky
[8] - Layous

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

های مثبت مراجعان توجه کنند (رشید، ۲۰۱۵).

تاکنون پژوهش های زیادی در زمینه بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری صورت گرفته است. به عنوان مثال در یک فراتحلیل که نتایج تعداد زیادی از پژوهش ها مورد بررسی قرار گرفت مشخص شد مداخلات مثبت نگر بر افزایش بهزیستی روانی و کاهش افسردگی موثر است (بولیر[1]، ۲۰۱۳؛ به نقل از رشید، ۲۰۱۵). همچنین شواهدی مبنی بر تاثیرگذاری این روش بر افزایش شادکامی (لائوس، لی، چوی[2] و لیوبومیرسکی، ۲۰۱۴)، رضایت از زندگی و امیدواری (دوکری و استپتو[3]، ۲۰۱۰)، افزایش سرسختی (قرشی و دوکانه ای فرد، ۱۳۹۴) و افزایش روابط و هیجان های مثبت (رشید، ۲۰۱۵) ارائه شده است. علاوه بر این بعضی از پژوهش ها نشان دادند درمان به شیوه مثبت نگری بر کاهش اضطراب (دوکری و استپتو، ۲۰۱۰)، افسردگی (سنف و لئو[4]، ۲۰۱۳)، نگرش های ناکارآمد (جباری، شهیدی و موتابی، ۱۳۹۳) و کاهش مشکلات روان شناختی (پیکت، کوک تری، متس و هولمز[5]، ۲۰۱۱) موثر است. بنابراین با توجه به تاثیر این روش بر حیطه های مختلف زندگی ممکن است بتواند بر سرسختی روانشناختی و امید به زندگی دانشجویان تاثیر داشته باشد. به ویژه که محققین حوزه پیشگیری توانمندی های انسان را عامل موثری در افزایش بهزیستی روانی افراد می دانند (جباری و همکاران، ۱۳۹۳). روان درمانی مثبت گرا در بافت و زمینه های مختلف به سازگاری افراد با شرایط دشوار و استرس های روزمره کمک کرده است، اما پژوهش هایی که اثربخشی این سبک نگرش را بر انگیزش پیشرفت و خوکارآمدی را نشان دهد، جدید و بدیع است. در پژوهش حاضر، بر دانشجویان ساکن خوابگاه تمرکز شده زیرا نگرش و وضعیت روان شناختی آنها تعیین کننده رضایت است. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال این مسئله است: آموزش روانشناسی مثبت نگر به شکل گروهی بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی دانشجویان ساکن خوابگاه چه تاثیری دارد؟

روش شناسی

روش مورد استفاده در این پژوهش برحسب هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. نمونه‌گیری به شیوه در دسترس انجام شد. از بین دانشجویان ساکن خوابگاه که نمره پایین در پرسشنامه انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی گرفتند ۳۰ نفر انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. پس از آن از دانشجویانی که برای شرکت در کارگاه ها تمایل داشتند، ثبت به عمل آمد. کارگاه‌ها در ۸ جلسه، هفته‌ای یک بار به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شد. جلسات آموزش روانشناسی مثبت نگر در جدول (۱) ارائه شده است.

[1] - Bulir
[2] - Layous, Lee, Choi
[3] - Dockray & Steptoe
[4] - Senf, Liau
[5] - Pictet, Coughtrey, Mathews & Holmes

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) و خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) بود. **پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰):** پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) بر مبنای دانش نظری و تجربی درباره نیاز به پیشرفت و با بررسی پیشنه پژوهش های مربوط به موضوع ساخته شده است. هرمنس نخست ۹۲ ماده و در نهایت ۲۹ ماده را به عنوان پرسشنامه نهایی انگیزش انتخاب کرد (اکبری، ۱۳۸۶). اعتبار پرسشنامه انگیزش پیشرفت با روش بازآزمایی ۰/۷۴ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۶۸ به دست آماده است (اکبری، ۱۳۸۶). در این پژوهش اعتبار پرسشنامه انگیزش پیشرفت با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد. **پرسشنامه خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲):** برای سنجش خودکارآمدی از پرسشنامه خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) استفاده شد. این مقیاس ۲۳ سوال دارد که ۱۷ سوال آن مربوط به خودکارآمدی عمومی و ۶ ماده دیگر مربوط به تجربیات خودکارآمدی در موقعیت های اجتماعی است. در این پژوهش ار مقیاس ۱۷ ماده ای خودکارآمدی شرر استفاده شده است. این مقیاس به صورت ۵ گزینه ای است و به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می گیرد. به این ترتیب بالاترین نمره در این مقیاس ۸۵ و پایین ترین نمره ۱۷ است. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کرده اند. بر اساس بررسی های انجام شده بین نمرات خودکارآمدی و مقیاس کنترل درونی-بیرونی، همبستگی منفی و بین شایستگی اجتماعی با خودکارآمدی همبستگی مثبت به دست آمده است (به نقل از خلعتبری، قربان شیرودی و شکرگزار، ۱۳۹۰). در پژوهش نجفی و فولادچنگ (۱۳۸۶) پایایی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شده است. در این پژوهش اعتبار پرسشنامه انگیزش پیشرفت با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

جدول ۱. محتوای مداخله‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر اساس مگیار (۲۰۰۹، ترجمه: رفیعی و همکاران، ۱۳۹۶)

جلسه	محتوای جلسه
اول	معارفه: قوانین گروه و اصل رازداری، سرزنش نکردن و قضاوت نداشتن شفاف سازی مفروضه‌ها و نقش‌های روان درمانی مثبت‌گر برای درمان‌جو بیان مسئولیت‌پذیری و تعهد در قبال جلسات آشنایی و معرفی مثبت توانمندی‌های که در فرد وجود دارد. ارائه تکلیف برای جلسه بعد
دوم	بررسی تمرین جلسه گذشته شناسایی توانمندی‌های گروهی و تهیه نسخه ابزار توانمندی‌های مثبت برای گروه بیان معرفی مثبت از خود ارائه تکلیف
سوم	بررسی تمرین جلسه گذشته طرح و اجرای توانمندی‌های درمانجو حس تعهد رابطه بین توانمندی‌های مورد استفاده و هیجان‌های تجربه شده. دادن تکنیک‌های حسن ذائقه برای بهتر شدن هیجان‌های مثبت و تجربه آن حس امید و خوش بینی و تمرکز

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

چهارم	ارائه تکلیف بررسی تمرین جلسه گذشته اجراء کمک به درمان‌جو برای درک نقش خاطرات گذشته (خوب یا بد) نقش و تمرکز آن بر نشانه‌های افسردگی که منجر به حفظ آن می‌شوند (افسردگی) کمک به اجرا و ابراز و نقش و تأثیر خاطرات در حفظ افسردگی ارائه تکلیف
پنجم	بررسی تمرین جلسه گذشته اجرای طرح و سازه بخشش به‌عنوان ابزاری برای از بین بردن خشم و تلخی و هیجان‌های منفی تکنیک بخشش برای نوشتن نامه به خود برای از بین بردن خطا انجام تکنیک شکرگزاری و افزایش سطح شادی در خود
ششم	برای تمرین جلسه گذشته توجه به خاطرات خوب یا بد و بررسی راهکارهای برای کاهش افسردگی توجه به نشانه‌های شکرگزاری برای بالا رفتن سطح عزت نفس و اعتماد به نفس فرد برای روند جلسات و تأثیرگذاری آن بر رفتار گروه یا فرد ارائه تکلیف برای جلسه بعد
هفتم	تمرین جلسه گذشته بازخورد درمانجو نسبت به فرآیند درمان انرژی مثبت‌گر
هشتم	بررسی تمرین جلسه گذشته بحث در رابطه با روش زندگی کامل ارائه پیشنهاد نظرهای جدید برای بالارفتن کار و ارائه تمرین و فعالیت بررسی تکنیک‌های که مرور نشده و بررسی پیشرفت و دستاوردهای که در گروه شکل گرفته و طرز برخورد اعضای گروه – انجام پاسخ‌دهی به پرسشنامه در آخر جمع‌بندی و اجرای پس از آموزش و آزمون

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار spss19 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته ها

جهت انجام تحلیل کوواریانس محقق این پیش فرض ها را بررسی کرد که همگی محقق شدند. ۱. طبیعی بودن توزیع نمرات ۲. همگونی واریانس ها که با آزمون لوین و باکس این پیش فرض بررسی شد ۳. پایا بودن: متغیر کنترل، یعنی آزمونی که به عنوان همپراش انجام می شود باید پایا باشد و متناسب با موضوع پژوهش و طرح باشد ۴. اجرای همپراش قبل از شروع تحقیق ۵. همبستگی متعارف همپراش ها با یکدیگر: اگر تحقیق شامل دو یا چند همپراش باشد همبستگی همه همپراش ها با یکدیگر نباید بزرگ باشد ۶. همگونی شیب رگرسیون: مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل محاسبه شد و شاخص معنادار نبود ۷. خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل: برای اثبات این امر مقدار F متغیر همپراش پس از محاسبه معنادار شد.

جدول ۲: تحلیل کوواریانس مربوط به آموزش روانشناسی مثبت نگر بر میزان انگیزش پیشرفت در دانشجویان ساکن خوابگاه

منبع	مجموع	df	میانگین	مقدار F	P	ضریب	توان آماری

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

	مجذورات		مجذورات			تاثیر	
پیش آزمون	۱۱۲۴۶/۲۴	۱	۳۷۶۳/۶۹	۹۶/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۱۳	۱/۰۰
گروه	۱۰۲۶۴/۲۱	۱	۱۲۱۲۴/۳۵	۱۱۷/۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲	۱/۰۰
خطا	۳۱۵۷/۷۴	۳۷	۹۲/۲۸				

برای آزمون فرضیه ۱ (آموزش روانشناسی مثبت نگر میزان انگیزش پیشرفت در دانشجویان ساکن خوابگاه را افزایش می دهد)، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود، مقدار F به دست آمده در سطح P<۰/۰۱ معنادار است؛ بنابراین این فرضیه پژوهش تایید می شود و با اطمینان ۹۹ درصد می توان نتیجه گرفت که آموزش روانشناسی مثبت نگر موجب افزایش انگیزش پیشرفت در دانشجویان ساکن خوابگاه شده است. شاخص اثر به دست آمده حاکی از آن است که افزایش ۹۲ درصد واریانس در انگیزش پیشرفت در دانشجویان ساکن خوابگاه گروه آزمایش را می توان به آموزش روانشناسی مثبت نگر نسبت داد. توان آماری ۱ نیز نشان می دهد که در تمامی موارد امکان رد فرض صفر وجود دارد و این حاکی از کفایت نمونه است.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس مربوط به آموزش روانشناسی مثبت نگر بر میزان خودکارآمدی در دانشجویان ساکن خوابگاه

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	مقدار F	P	ضریب تاثیر	توان آماری
پیش آزمون	۳۴/۴۹۹	۱	۳۴/۴۹۹	۱۴/۲۱	۰/۳۴	۰/۱۵	۱/۰۰
گروه	۸۵/۴۵۶	۱	۸۵/۴۵۶	۳۲/۴۳	۰/۰۰۲	۰/۸۳	۱/۰۰
خطا	۲۳۳/۶۹۹	۳۷	۶/۳۱				

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، مقدار F به دست آمده در سطح P<۰/۰۱ معنادار است؛ بنابراین فرضیه ۲ پژوهش تایید می شود و با اطمینان ۹۹ درصد می توان نتیجه گرفت که آموزش روانشناسی مثبت نگر موجب افزایش خودکارآمدی در دانشجویان ساکن خوابگاه شده است. شاخص اثر به دست آمده حاکی از آن است که افزایش ۸۳ درصد واریانس در خودکارآمدی در دانشجویان ساکن خوابگاه گروه آزمایش را می توان به آموزش روانشناسی مثبت نگر نسبت داد. توان آماری ۱ نیز نشان می دهد که در تمامی موارد امکان رد فرض صفر وجود دارد و این حاکی از کفایت نمونه است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی در دانشجویان ساکن خوابگاه انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت نگر باعث افزایش انگیزش پیشرفت در دانشجویان ساکن خوابگاه شده است. در تبیین نتایج بدست آمده می توان چنین بیان کر که آموزش تکنیک ها و مهارت

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

های روانشناسی مثبت نگر به دانشجویان ساکن خوابگاه، با هدف تقویت و افزایش ارتباط مثبت با خود، دنیا و دیگران و نیز افزایش انگیزه انجام می گیرد تا دانشجویان خود را بهتر شناخته و تجارب مثبت خود را شناسایی کنند و به نقش این تجربه های مثبت در افزایش و ارتقا احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت های مثبت تر از خویش و دیگران را افزایش می هد و همین امر سبب می شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و درک کامل تری از خود نایل آیند (الگو و همکاران، ۲۰۰۸). از سوی دیگر یکی از مهمترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت نگر کمک به ارتقا و افزایش میزان انگیزش پیشرفت دانشجویان می باشد. بر اساس این رویکرد افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا باعث شادتر و غنی تر کردن زندگی می شود. در واقع رسیدن به انگیزش پیشرفت از اهداف غایی روانشناسی مثبت نگر می باشد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶). برنامه آموزشی مثبت نگر رویکرد نسبتا نوین در روان شناسی مثبت نگر برای هر چه گسترده تر کردن حیطه روان شناسی معمول است. فرض اصلی در این شیوه آن است که ایجاد و تقویت احساسات و عواطف مثبت، نقاط قوت و معنا باعث ارتقا و افزایش میزان انگیزه در افراد می شود. بنا به اعتقاد متخصصان این رویکرد (رشید و سلیگمن، ۲۰۱۳) هیجان های مثبت و توانمندی ها دارای اصالت بوده به اندازه علایم و اختلالات واقعیت دارند. رویکرد مثبت نگر، به افراد کمک می کند تا برای احیا و تقویت شجاعت، مهربانی، سخت کوشی و هوش عاطفی و اجتماعی کوشش نمایند. این موضوع هر چند باعث کاهش و مدیریت مشکلات هیجانی در آنان می شود، اما مهمتر از آن، ایجاد و تقویت هیجان ها و جنبه های مثبت، تعهد و معنا در زندگی است که منجر به ارتقا سلامت روان در افراد می شود. در برنامه روان درمانی مثبت نگر یکی از مهمترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان انگیزش در افراد است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی ها، هیجان های مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی تر می سازند و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می شود. در واقع رسیدن به انگیزش پیشرفت از اهداف روانشناسی مثبت نگر می باشد. در این دیدگاه با افزایش مستقیم هیجان های مثبت، مثل انگیزه افراد افزایش پیدا می کند و به افراد در رشد و کمال شخصی و ارتقا سلامت روان کمک می نماید. با این وصف هدف برنامه آموزشی مثبت نگر ارتقا انگیزش و رضایتمندی افراد و مطابق با استعاره گابل و هاید (۲۰۰۵) رساندن و ارتقا آنان از صفر به مثبت هشت می باشد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت نگر میزان خودکارآمدی دانشجویان ساکن خوابگاه را افزایش داده است. این یافته با نتایج پژوهش آکائو همکاران (۲۰۱۷)، شرانک و همکاران (۲۰۱۶)، سیبروک و همکاران (۲۰۱۶)، بوتلرن و کرن (۲۰۱۶) هم سو بوده است و با یافته های آنها همخوانی دارد. این محققان در نتیجه یافته های خود گزارش کردند که روان درمانی مثبت گرا می تواند میزان رضایت و خودکارآمدی افراد را افزایش دهد. علاوه بر این پژوهش ها نشان داد که استراتژی های روان شناسی مثبت نگر همانند افزایش هیجان های مثبت، توسعه نقاط قوت شخصی در ارتقای سطح سلامت (بونو و همکاران، ۲۰۱۳) و بهزیستی روان شناختی موثر است. رشید (۲۰۱۵) سه فرض را درباره ماهیت، علت، دوره و درمان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

الگوهای رفتاری خاص روان درمانی مثبت گرا بیان می کند: ۱) برخلاف روان درمانی های سنتی، یک فرصت فوق العاده برای شناختی و شکوفایی استعدادهای افراد است؛ ۲) علاوه بر این که در پی پایان یافتن نشانگان افسردگی است، در جستجوی بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی افراد است؛ ۳) درک کمبودها و چالش ها در کنار داشته ها و توانمندی های شخصیتی افراد در این رویکرد درمانی، موجب احساس بهتری در روان درمان گران نیز می شود. نکته حائز اهمیت این است که تمرین های روان درمانی مثبت گرا به گونه ای است که افراد به راحتی می توانند بدون نیاز به روان شناس از آنها بهره گیرند (لیوس و همکاران، ۲۰۱۴) و همین اثر موئد ثبات اثربخشی این روش درمانی است. بنابراین می توان گفت که مداخله مثبت نگر با شعار تمرکز و پرورش توانمندی ها، فضیلت ها و هیجان های مثبت و خوش بینی، باعث ایجاد احساس مثبت در افراد می شود و موجب می گردد تا آنها به زندگی خود تعهد بیشتری داشته و فعالانه و با انگیزه بالاتر در آن درگیر شوند و در نتیجه منجر به ارتقا امید به زندگی این دسته از افراد می گردد. در این راستا، آموزش فنون و مهارت های روان شناسی مثبت نگر به این دانشجویان، به منظور ارتقا و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش خودکارآمدی، باعث می گردد که آن ها خود را بهتر شناخته و تجربه های مثبت خود را باز شناسند 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 برداشت های مثبت تر از خویش و دیگران را افزایش می دهد و همین امر سبب می شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و به درک کاملتری از خویش نایل آیند (آلگو و همکاران، ۲۰۰۸) و در نهایت منجر به افزایش خودکارآمدی گردد. بنابراین روان شناسی مثبت نگر با تغییر سبک تبیین افراد، می تواند در تغییر نگرش آنها و در نتیجه، احساس کنترل بیشتر و احساس رضایتمندی در زندگی موثر باشد.

عمده ترین محدودیت‌هایی که در این پژوهش وجود دارد. عبارتند از: از جمله محدودیت های این پژوهش محدود بودن نمونه مورد بررسی از دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه تهران است که این تعداد نمی تواند معرف خوب و کافی برای جامعه باشد. همچنین داده ها با استفاده از پرسشنامه های خودگزارش دهی تهیه شده اند که ممکن است سوگیری های پاسخ دهی در آنان وجود داشته باشد. پیشنهاد می شود در سطح کشور پژوهش های جامعی در مورد روان شناسی مثبت نگر صورت بگیرد.

منابع

اکبری، بهمن. (۱۳۸۶). روایی و اعتبار آزمون انگیزش پیشرفت هرمنس بر روی دانش آموزان دوره متوسطه استان گیلان. *دانش و پژوهش در علوم تربیتی*، ۲۱ (۱۶)، ۹۶-۷۳.

جباری، م.، شهیدی، ش.، و موتابی، ف. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله مثبت نگر گروهی در کاهش نگرش های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. *مجله روانشناسی بالینی*، ۶ (۲۲)، ۷۴-۶۵.

شولتز، دوان و شولتز، سیدنی. (۱۳۹۷). *نظریه های شخصیت*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر ویرایش (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۵).

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

صفی زاده، ن. (۱۳۹۱). *بررسی رابطه میان باورهای معرفت شناختی، رویکردهای یادگیری (عمقی و سطحی) و ویژگی های شخصیتی (وظیفه گرایی و برون گرایی) با انگیزه پیشرفت دانشجویان دانشگاه باهنر*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران.

غلامی، محمدتقی؛ صابری، هایده؛ گنجی، حمزه و پاشا شریفی، حسن. (۱۳۹۶). پیش بینی پیشرفت تحصیلی، نگرش به تحصیل، انگیزش پیشرفت و نگرش فناورانه دانش آموزان در کلاس های دارای فناوری. *فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور*، ۱۰ (۲۲)، ۱۰۲-۱.

محمدی، الهام؛ درخشان، همایون؛ برهانی، فریبا و حسین آبادی، محمدجواد. (۱۳۹۴). عوامل موثر بر انگیزه پیشرفت در میان دانشجویان پرستاری: یک مطالعه توصیفی-مقطعی. *مجله آموزش پرستاری*، ۴ (۲)، ۶۷-۶۰.

نجفی، محمود و فولاد چنگ، محبوبه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه خودکارآمدی و سلامت روان در دانش آموزان. *دانشور رفتار*، ۱۴ (۲۳)، ۶۷-۴۹.

یعقوبی، آ؛ محققی، ح؛ یوسف زاده، م؛ گنجی، ک و الفتی، ن. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *روانشناسی مدرسه*، ۳ (۱)، ۱۴۴-۱۳۱.

Anokye, E. N., & Asumeng, M. (2019). Psychological capital and achievement motivation as predictors of work engagement: a study of micro and small-scale entrepreneurs in Accra, Ghana. *IFE PsychologIA: An International Journal*, *27*(2), 62-73.

Avanzi, L., Schuh, S. C., Fraccaroli, F., & van Dick, R. (2015). Why doesorganizational identification relate to reduced employee burnout? The mediatinginfluence of social support and collective efficacy. Work & Stress, 29(1), 1-10.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development andfunctioning. *Educational Psychologist*, 28, 117–148.

Conner, M. (2015). Self-efficacy, stress, and social support in retention ofstudent registered nurse anesthetists. AANA journal, 83(2), 133-138.

Di Giunta, L., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Tramontano, C., & Caprara, G. V. (2010). Assessing perceived empathic and social self-efficacy across countries. *European Journal of Psychological Assessment*, *26*(2), 77.

Foulstone, A. R., & Kelly, A. (2019). Enhancing Academic Self-Efficacy and Performance among Fourth-Year Psychology Students: Findings from a Short Educational Intervention. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, *13*(2), 9.

Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., &Boen, F. (2015). Believing in “us”: Exploring leaders’ capacity to enhance team confidence and performance by building a sense of shared social identity. Journal of experimental psychology: applied, 21(1), 89.

Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2014). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *44*(8), 1294–1303.

Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activites increase well – being? *Current Directions in psychological Science*, 22(1), 57-62

Martin, A. J., & Steinbeck, K. (2017). The role of puberty in students' academic motivation and achievement. *Learning and Individual Differences*, *53*, 37-46.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Olivier, E., Archambault, I., De Clercq, M., & Galand, B. (2019). Student self-efficacy, classroom engagement, and academic achievement: comparing three theoretical frameworks. *Journal of youth and adolescence*, *48*(2), 326-340.

Pahljina-Reinić, R., & Kolić-Vehovec, S. (2017). Average personal goal pursuit profile and contextual achievement goals: Effects on students' motivation, achievement emotions, and achievement. *Learning and Individual Differences*, *56*, 167-174.

Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-4

Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2014). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.

Reid, C., Jones, L., Hurst, C., & Anderson, D. (2018). Examining relationships between socio-demographics and self-efficacy among registered nurses in Australia. *Collegian*, *25*(1), 57-63.

Schrank, B., Brownell, T., Jakaite, Z., Larkin, C., Pesola, F., Riches, S., Tylee, A., & Slade, M. (2016). Evaluation of a positive psychotherapy group intervention for people with psychosis: pilot randomised controlled trial. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(3), 235-246

Simon, P., Connell, C., Kong, G., Morean, M. E., Cavallo, D. A., Camenga, D., & Krishnan-Sarin, S. (2015). Self-efficacy mediates treatment outcome in a smoking cessation program for adolescent smokers. *Drug & Alcohol Dependence*, *146*, e100.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*, 467–487.

Zhang, Z. J., Zhang, C. L., Zhang, X. G., Liu, X. M., Zhang, H., Wang, J., & Liu, S. (2015). Relationship between self-efficacy beliefs and achievement motivation in student nurses. *Chinese Nursing Research*, *2*(2-3), 67-70.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۴، شماره ۸ ، بهار سال ۹۹

The Effectiveness of Positive Psychology on Achievement Motivation and Self-efficacy on Students Living in Dormitories

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of Positive Psychology on Achievement Motivation and Self-efficacy on Students Living in Dormitories of Tehran University in 1398. The present study was a quasi-experimental study with pretest-posttest design with experimental and control group. The statistical population consisted of all students residing in Tehran University dormitory who were selected by convenience sampling and were randomly assigned into two experimental (n = 15) and control (n = 15) groups. The experimental group received 8 sessions of 90 minutes of intervention based on positive psychology training and the control group remained on the waiting list. The measuring tools used in this study were the Achievement Motivation (Hermans, 1970) Questionnaire and the Self-efficacy (Sherer & Maddox, 1982) Questionnaire. Data analysis was done by SPSS19 software in two parts: descriptive and inferential (covariance). The results showed that positive psychology training improved the Achievement Motivation of students living in dormitory. The results also showed that positive psychotherapy training also increased the self-efficacy of dormitory students. Therefore, it can be said that positive psychology training is an effective way to increase the Achievement Motivation and self-efficacy in dormitory students.

Keywords: Achievement Motivation, Self-efficacy, Positive Psychology

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]