

## The effectiveness of positive psychotherapy on resilience and academic achievement of medical students

**Azizreza Ghasemzadeh\***: Faculty Member, University of Applied Sciences, Tehran Welfare Organization, Tehran, Iran.

**Gholmreza Sanagouye Moharer**: Faculty member, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

### Abstract

**Purpose:** Students of medical sciences face many pressures and challenges during their education period, high volume of assignments, learning, tests, clinical courses and communication with patients, which can change the motivation of their progress. The aim of this study was to determine the effectiveness of positive psychotherapy on resilience and academic achievement of medical students.

**Method:** Present study was a quasi-experimental method with a pre-test-post-test design with an experimental and control group and the statistical population of all medical students of Shahid Beheshti University of Tehran, which was selected by convenience sampling method and randomly divided into two experimental groups. The experimental group received an intervention based on positivist psychotherapy training in eight sessions of 90 minutes and the control group remained on the waiting list. The measurement tool used in the study was the Connor Resilience Questionnaire and Davidson (2003) and GPA as a measure of academic achievement.

**Findings:** Analyzed data were analyzed in both descriptive and inferential (univariate covariance) sections. The results showed that positive psychotherapy training improved students' resilience. The results also showed that positive psychotherapy education has increased the rate of academic achievement (total grade point average) of students.

**Conclusion:** Therefore, it can be said that positive psychotherapy education is an effective way to increase resilience and academic achievement in students.

**Keywords:** Positive, Resilience, Academic achievement, Psychotherapy.

**\*Corresponding author:** Faculty Member, University of Applied Sciences, Tehran Welfare Organization, Tehran, Iran.

**Email:** [A.ghasemzadeh@irimed.org](mailto:A.ghasemzadeh@irimed.org)

## The effectiveness of positive psychotherapy on resilience and academic achievement of medical students

**Introduction:** Academic progress is one of the important factors in the educational success of students. The motivation of academic progress plays an essential role in achieving the academic goals and successful education of students. Academic achievement motivation refers to a person's desire to improve his or her performance and that of others. This motivation influences students and drives them to learn, strive, and progress.

Motivation for academic progress is one of the key factors in the learning process in any educational environment. This motivation increases the energy level and activity of people and leads them towards certain goals. Therefore, not having the motivation to progress can be a factor in reducing the education and failure of students. Research shows that there is a positive relationship between motivation and academic achievement, and this relationship is reported by more than 59%. In addition, the motivation for academic progress can be an important factor in dropping out of school and lack of interest in boys and the reason for marriage in girls.

Many students feel hopeless due to having a negative and pessimistic attitude towards their future and not having control over their environment and behaviors. These problems and negative attitudes can lead to a decrease in motivation for academic progress. Improving resilience can have an impact on the adaptability of their lives. Teaching positive psychology can help students to face negative experiences and turn them into positive experiences. Also, this type of training can help students to acquire the ability to repair psychological traumas and overcome difficulties.

Therefore, the current research is looking for this issue: What is the effect of positive psychology training in a group on the academic achievement and resilience of medical students?

**Materials and methods:** This research was conducted using a quasi-experimental method and a pre-test and post-test design with a control group and an experimental group. The statistical population of this research was students of Shahid Beheshti University of Medical Sciences in Tehran in 2018. 30 students were selected in two experimental and control groups. The intervention was held in eight weekly sessions, and Connor and Davidson's resilience tools and students' GPA were used to measure academic progress. The content of the intervention included various sessions to promote resilience, including the introduction of capabilities, forgiveness, sense of taste and constructive response.

**Results and discussion:** The results of this study showed that the students of the experimental group who received positive psychotherapy training had higher resilience and academic achievement scores in the post-test phase. Statistical analysis showed that the distribution of grades in the two variables of resilience and academic progress is normal, and the variances and homogeneity of the slope of the regression line are not significant.

As a result, positive psychotherapy intervention has a significant effect on increasing resilience scores and academic achievement, and compared to the control group, there is a significant difference between the two groups in these scores, and positive psychotherapy training led to an increase in academic achievement in students. Teaching positive psychological techniques and skills promotes positive communication with oneself, others and the world and increases students' motivation. Also, paying attention to the positive points and good experiences of the past can lead to more positive perceptions of oneself and others and lead people to accept more responsibility for their own worth and recovery. The positivist approach has the main goal of helping people in increasing their academic motivation and increasing their capabilities, positive emotions, commitment, and meaning, which makes their lives fresher and richer. Also, this approach helps to directly increase positive emotions and abilities and helps to personal growth and perfection and mental health of the person. The results show that positive

psychotherapy training also increases students' resilience and positive psychology strategies can be effective in improving the level of mental health and well-being. These interventions can be provided in the form of accessible training for people to benefit in improving the quality of life and increasing mental health.

**Conclusion:** According to the results of this study, teaching positive psychotherapy to medical students leads to improving their academic progress and resilience. Teaching positive psychology techniques and skills can improve positive communication with oneself and others and strengthen students' motivation and confidence. Paying attention to past good experiences and individual strengths can help intensify positive perceptions and facilitate acceptance of responsibilities and improve autonomy. A positive approach helps to increase academic motivation and improve positive emotions, commitment and meaning in life. Also, positive psychotherapy training can improve students' resilience and help improve mental health and personal growth. However, the limitations of this study include a small sample of students and the use of self-report questionnaires, which may have biased the responses. It is suggested that more comprehensive research on positive psychology be done at the country level.

**Keywords:** Positive, Resilience, Academic achievement, Psychotherapy.

مجله‌ی توسعه‌ی آموزش جندی‌شاپور  
فصلنامه‌ی مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی  
سال چهاردهم، تابستان ۱۴۰۲

## اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری و پیشرفت تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی

عزیزرضا قاسم‌زاده\*: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی، دانشگاه علمی کاربردی سازمان بهزیستی، تهران، ایران.  
غلام‌رضا ثناگوی محرر: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.

### چکیده

مقدمه: دانشجویان علوم پزشکی با فشارها و چالش‌هایی زیادی در طول دوره تحصیل خود مواجه هستند، حجم بالای تکالیف، یادگیری‌ها، آزمون‌ها، دوره‌های بالینی و ارتباط با بیماران که می‌تواند انگیزه پیشرفت آنها را دستخوش تغییرات نامطلوبی نماید. پژوهش حاضر، با هدف تعیین اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر تاب‌آوری و پیشرفت تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی انجام گرفت.

روش: پژوهش حاضر از نظر روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل بود و جامعه آماری کلیه دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی تهران 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 هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله مبتنی بر آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا را دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش، پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و معدل کل به عنوان سنجش پیشرفت تحصیلی بود.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده در دو بخش توصیفی و استنباطی (کوواریانس تک‌متغیری) انجام پذیرفت و نتایج نشان داد که آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا تاب‌آوری دانشجویان را بهبود بخشیده است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا میزان پیشرفت تحصیلی (معدل کل) دانشجویان را نیز افزایش داده است. نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان گفت که آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا روشی موثر به منظور افزایش تاب‌آوری و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان است.

کلیدواژه‌ها: مثبت‌گرا، تاب‌آوری، پیشرفت تحصیلی، روان‌درمانی.

\*نویسنده مسؤول: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی، دانشگاه علمی کاربردی سازمان بهزیستی، تهران، ایران.

Email: A.ghasemzede@irimed.org

## مقدمه

پیشرفت تحصیلی انگیزه ای درونی، برای به پایان رساندن موفقیت آمیز یک تکلیف، دستیابی به یک هدف یا درجه ای معین از شایستگی در تحصیل است (لوپر و گرین ۲۰۱۵). سازه پیشرفت را تمایل به انجام دادن کارها به بهترین وجه در نظر خود و دیگران تعریف می کنند (عظیمی خوئی و نوابی نژاد ۱۳۹۶)؛ پیشرفت دارای نظریه های متعدد است؛ یکی از معروف ترین نظریه ها که به انگیزه دانشجویان برای پیشرفت در محیط آکادمیک توجه می کند، انگیزش پیشرفت تحصیلی است؛ انگیزش در پیشرفت سبب یادگیری، حرکت و تلاش دانشجویان می شود (رضایی، احدی و اسدزاده ۱۳۹۴)؛ پیشرفت تحصیلی اصطلاحی است که در روانشناسی برای توصیف کوشش شخصی افراد در دست یافتن به هدفهایی که در محیط اجتماعی آنها قرار دارند، به کار بسته می شود (فروهوش و احمدی ۱۳۹۲)؛ در واقع پیشرفت میل به غلبه بر موانع اعمال قدرت، انجام دادن چیزها به بهترین وجه، چیره شدن، دست ورزی کردن یا سازمان دادن به اشیاء، انسانها یا تصورات و کوشش، شخصی است برای دستیابی به هدفهایی که در محیط اجتماعی و آکادمی قرار دارند (عظیمی خوئی و نوابی نژاد ۱۳۹۶).

انگیزش برای پیشرفت تحصیلی از مهم ترین عناصر یادگیری در هر نوع محیط آموزشی است که حیطه ای وسیع را در نظام آموزشی در بر می گیرد؛ به طور کلی، انگیزش سطح انرژی و فعالیت افراد را افزایش می دهد، آنها را به سوی اهدافی خاص میبرد و فعالیتهایی ویژه را جهت می دهد تا سطحی از پیشرفت تحصیلی حاصل آید (عطارخانه و سیف ۱۳۸۸). محققان، نداشتن انگیزش پیشرفت را یکی از دلایل افت تحصیلی می دانند؛ در برخی مطالعات رابطه میان انگیزش و پیشرفت تحصیلی برابر با ۵۹٪ گزارش شده است؛ برخی مطالعات نشان داده اند که معمول ترین دلیل ترک تحصیل در پسران بی علاقه و برای دختران ازدواج است (جانزاده ۱۳۸۹)؛ از این رو، به نظر می رسد که بسیاری از دانشجویان به

دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی ناسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلا به مسائل روانی مانند افسردگی بیش از پیش سلامت آنها را تهدید می کند؛ جمعیت چشمگیری از دانشجویان نسبت به مشکلاتشان نگاهی مبالغه آمیز و آشفته کننده دارند و خودشان را فردی می پندارند که هیچ کنترلی بر محیط یا رفتارهای مخرب خود ندارد؛ همه اینها منجر به کمبود انگیزش برای پیشرفت تحصیلی در میان دانشجویان شده است (عظیمی خوئی و نوابی نژاد ۱۳۹۶). پژوهشهای گوناگون نشان دادند که پیشرفت تحصیلی دانشجویان را می توان با بهره گیری از راهبردهایی افزایش داد؛ آموزش مهارتهای خوش بینی و مثبت اندیشی می تواند در حل بسیاری از مسائل و مشکلات ناشی از منبع کنترل به انسانها کمک کند و نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی انسان را قادر می سازد تا زندگی پر نشاطی برای خود به ارمغان آورد (ملک محمدی ۱۳۹۳).

یکی از مولفه هایی که می تواند در چنین شرایطی برای انگیزش پیشرفت تحصیلی موثر باشد تاب آوری است؛ تاب آوری نوعی ظرفیت کلی است که برای جلوگیری، به حداقل رساندن و غلبه بر مشکلات از آن استفاده می کنند؛ تاب آوری نشان دهنده توانمندی های فرد به عنوان عوامل محافظتی و ابزاری برای رشد مثبت است (انگن و سینگر ۲۰۱۶) و بیش از آن که بر آسیب ناپذیری در برابر استرس دلالت داشته باشد، بر توانایی بهبودی از وقایع منفی تأکید دارد (پهلجینا-رینیک و کولیک-وهویک ۲۰۱۷)؛ با توجه به این که بسیاری از جوانان به ویژه دانشجویان در معرض خطر ناامیدی از آینده تحصیلی و شغلی هستند، ارتقاء تاب آوری می تواند بر سازگاری زندگی آن ها تأثیرگذار باشد (شین و ووگل ۲۰۱۶). تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر تنش و فاجعه است؛ رفتارهای تاب آورانه به افراد کمک می کند تا بر تجربه منفی چیره شوند و حتی آنها را به تجربه مثبت در خودشان تبدیل کنند (اصلانی فر، بهرامی

موثر است (رشید ۲۰۱۵)؛ همچنین شواهدی مبنی بر تاثیرگذار بودن این روش بر افزایش تاب‌آوری و شادکامی (لایوس، لی، چویی و لیوبومیرسکی ۲۰۱۴) افزایش سرسختی، رضایت از زندگی و امیدواری (رشید و آنجام ۲۰۰۷) و افزایش روابط و هیجان‌های مثبت (رشید ۲۰۱۵) ارائه شده است؛ علاوه بر این بعضی از پژوهش‌ها نشان دادند درمان به شیوه مثبت‌نگری بر کاهش اضطراب تحصیلی (شوشانی و استاینمنز ۲۰۱۴)، نگرش‌های ناکارآمد (جباری، شهیدی و موتابی ۱۳۹۳) و کاهش مشکلات روانی شناختی موثر است؛ بنابراین با توجه به تاثیر این روش بر حیطه‌های مختلف زندگی ممکن است بتواند بر پیشرفت تحصیلی و تاب‌آوری دانشجویان تاثیر داشته باشد؛ به ویژه که محققین حوزه پیشگیری توانمندی‌های انسان را عامل موثری در افزایش بهزیستی روانی افراد می‌دانند (جباری و همکاران ۱۳۹۹). روان‌درمانی مثبت‌گرا در بافت و زمینه‌های مختلف به‌سازگاری افراد با شرایط دشوار و استرس‌های روزمره کمک کرده است، اما پژوهش‌هایی که اثربخشی این سبک نگرش را بر پیشرفت تحصیلی و تاب‌آوری را نشان دهد، جدید و بدیع است؛ در پژوهش حاضر، بر دانشجویان علوم پزشکی تمرکز شده زیرا نگرش و وضعیت روان شناختی آنها تعیین‌کننده نظام سلامت است؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال این مسئله است: آموزش روانشناسی مثبت‌نگر به شکل گروهی بر پیشرفت تحصیلی و تاب‌آوری دانشجویان علوم پزشکی چه تاثیری دارد؟

#### مواد و روش‌ها

روش مورد استفاده در این پژوهش برحسب هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها بود؛ جامعه آماری کلیه دانشجویان علوم پزشکی شهید بهشتی تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند؛ نمونه‌گیری به شیوه در دسترس انجام شد و از

و اسدزاده ۱۳۹۷). افراد تاب‌آور، توانایی ترمیم ضربه‌های روانی و فائق آمدن بر سختی را دارند (لوتار، چیچتی و بکر ۲۰۰۰)؛ بنابراین، دانشجویان به عنوان آینده‌سازان میهن اسلامی‌مان می‌توانند با ارتقای تاب‌آوری به رشد فردی خود در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش و پیشرفت تحصیلی بیشتر بپردازند؛ از این رو، طی سال‌های اخیر، روانشناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و فضیلت‌های آدمی، به بررسی عواملی در انسان پرداخته است که سلامت روان، شادکامی و خشنودی از زندگی را، حتی در شرایط خطر به دنبال دارد (سلگمن، رشید و پارکت ۲۰۰۶). افراد دچار مشکل در پی خشنودی بیشتر، لذت بیشتر و رضایت‌مندی بیشتری تا صرف کردن غم و نگرانی. آنان به دنبال ساخت نقاط قوت‌اند نه اصلاح نقاط ضعفشان، آنها به دنبال زندگی معنادار و دارای قصد و هدف هستند؛ بدیهی است که این شرایط به سادگی و با رفع مشکلات و ناراحتی حاصل نمی‌شوند (رشید ۲۰۰۸). روانشناسان مثبت‌نگر اظهار می‌دارند که فنون مورد نظر آنان نه تنها از سطح افسردگی افراد می‌کاهد، بلکه راه و روش درست زندگی کردن و در نتیجه رضایت‌مندی از زندگی و در نهایت سعادت‌مندی را نیز به افراد آموزش می‌دهد (سلگمن و همکاران ۲۰۰۶). بنابراین، روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تولند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش، و معنا، موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود. روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید؛ بلکه می‌تولند تاثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی برای وقوع مجدد آنها باشد (سهرابی اسمرود و جعفری روشن ۱۳۹۵).

تاکنون پژوهش‌های زیادی در زمینه بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری صورت گرفته است؛ به عنوان مثال در یک فراتحلیل که نتایج تعداد زیادی از پژوهش‌ها مورد بررسی قرار گرفت مشخص شد مداخلات مثبت‌نگر بر افزایش بهزیستی روانی و کاهش افسردگی

استفاده و هیجان‌های تجربه‌شده؛ دادن تکنیک‌های حسن‌ذائقه برای بهتر شدن هیجان‌های مثبت و تجربه آن حس امید و خوش‌بینی و تمرکز. جلسه چهارم: ارائه تکلیف بررسی تمرین جلسه گذشته؛ اجراء کمک به درمان‌جو برای درک نقش خاطرات گذشته (خوب یا بد)؛ نقش و تمرکز آن پیشرفت تحصیلی؛ کمک به اجرا و ابراز و نقش و تأثیر خاطرات در حفظ تاب‌آوری. جلسه پنجم: بررسی تمرین جلسه گذشته؛ اجرای طرح و سازه بخشش به عنوان ابزاری برای از بین بردن خشم و تلخی و هیجان‌های منفی و تکنیک بخشش برای نوشتن نامه به خود برای از بین بردن خطا؛ انجام تکنیک شکرگزاری و افزایش سطح شادی در خود. جلسه ششم: بازخورد فعال-سازنده، آموزش پیرامون نحوه واکنش فعال سازنده در قبال اخبار خوشی که از دیگران دریافت میکند؛ ارائه تمرین واکنش سازنده و فعال به عنوان راهبردی جهت تقویت ارتباطات مثبت، کمک به افراد در جهت چگونگی تجربه تعهد و معنا در زندگی از طریق روابط و پیوند با دیگران. جلسه هفتم: آشنایی با مفهوم حس‌ذائقه، آشنایی با التذاذ به عنوان آگاهی کامل نسبت به لذت و تلاش‌عامدانه جهت طولانی‌تر کردن هر چه بیشتر مدت آن، آموزش راه‌های مقابله با شتاب در بهره‌گیری از تاب‌آوری، چگونگی افزایش معنا، یافتن معنا از طریق به کار بردن توانمندبهای برجسته در رسیدن به هدف‌های والا. جلسه هشتم: یکپارچه‌سازی مطالب و فرایندهای جلسات قبل. بحث در مورد فواید و نیز تجارب درمانی به همراه شیوه‌های حفظ تغییرات مثبت ایجاد شده، گرفتن بازخورد از افراد در مورد احساس و نظراتشان نسبت به جلسات، بازخورد اعضا در مورد پایان دادن به جلسات و آماده‌سازی افراد برای پایان برنامه‌ها و استفاده از دستاوردهای آن.

#### یافته‌ها

اطلاعات جدول ۱ نشان می‌دهد که نمره تاب‌آوری و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است؛ به نحوی که

بین دانشجویان علوم پزشکی ساکن در خوابگاه که نمره پایین در پرسشنامه تاب‌آوری نمره کمتری گرفته بودند و همچنین میانگین معدل ترم پایینی داشتند ۳۰ دانشجوی انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. کارگاه‌ها در هشت جلسه، هفته‌ای یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شد.

#### ابزار پژوهش: مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون

(Connor- Davidson, Resilience Scale). مقیاس تاب‌آوری جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، به وسیله کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تهیه شده است. این مقیاس ۲۵ گویه دارد و در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود و دارای یک نمره کل است. ضریب پایایی مقیاس توسط بشارت و صالحی (۱۳۸۶) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش حق رنجبر، کاکاوند، برجعلی و برماس (۱۳۹۰) نیز پایایی مقیاس با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این مقیاس به دست آمد؛ بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است. در پژوهش گرجین‌پور، علی‌پور، جلوه و عبدی (۱۳۹۹) ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ گزارش شد.

#### پیشرفت تحصیلی: منظور از پیشرفت تحصیلی در این

پژوهش معدل کل دانشجویان بود.

#### محتوای مداخله روانشناسی مثبت‌نگر بر اساس الگوی

رشید (۲۰۰۸): جلسه اول: معارفه؛ قوانین گروه و اصل رازداری، سرزنش نکردن و قضاوت نداشتن شفاف‌سازی مفروضه‌ها و نقش‌های روان‌درمانی مثبت‌نگر برای درمان‌جو بیان مسئولیت‌پذیری و تعهد در قبال جلسات آشنایی و معرفی مثبت‌توانمندی‌های که در فرد وجود دارد. جلسه دوم: بررسی تمرین جلسه گذشته، شناسایی توانمندی‌های گروهی و تهیه نسخه ابزار توانمندی‌های مثبت برای گروه و بیان معرفی مثبت از خود. جلسه سوم: بررسی تمرین جلسه گذشته؛ طرح و اجرای توانمندی‌های درمان‌جو حس تعهد رابطه بین توانمندی‌های مورد

معنی داری آزمون کوموگراف اسمیرنف برای هر دو متغیر تاب آوری و پیشرفت تحصیلی بیشتر از  $0/05$  به دست آمده است ( $P > 0/05$ )؛ بنابراین پیش فرض توزیع نرمال داده‌ها مورد تأیید است. همچنین نتایج نشان داد که تجانس واریانس‌ها تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار نیست ( $P > 0/05$ ) و لذا این مفروضه نیز برقرار است. بر اساس نتایج آزمون همگنی شیب خط رگرسیون نشان داد که تعامل پیش آزمون تاب آوری و پیشرفت تحصیلی با متغیر مستقل (مداخله مثبت‌نگر) در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است ( $P < 0/05$ ).

میانگین تاب آوری دانشجویان گروه آزمایش از ۱۵۸۲ به ۱۷۶۴ همچنین میانگین پیشرفت تحصیلی از ۱۴/۸۷ به ۱۶/۷۵ افزایش پیدا کرده است؛ در نتیجه بر اساس اطلاعات موجود، نمرات تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان گروه آزمایشی که آموزش دیده اند، افزایش پیدا کرده است. در بررسی صحت و سقم فرضیه اصلی و قبل از اجرای تحلیل کوواریانس لازم بود از طریق تعامل پیش آزمون متغیر تاب آوری و پیشرفت تحصیلی با متغیر مستقل (روش آزمایش مداخله مثبت‌نگر)، مفروضه‌های این روش آماری یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع، برابری واریانس‌های خطا و همگی شیب خط رگرسیون مورد بررسی واقع شوند. نتایج نشان داد که توزیع نمرات در مؤلفه پژوهش نرمال است چرا که سطح

جدول ۱. داده‌های توصیفی نمره‌های گروه آزمایش و گواه

Table 1. Descriptive data of experimental and control group scores

پس آزمون		پیش آزمون		شاخص‌های آماری	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	گروه	متغیر
۳/۲۶	۳۶/۳۳	۳/۶۸	۳۳/۲۰	آزمایش	تاب آوری
۸/۵۶	۳۲/۸۶	۹/۹۴	۳۲/۳۳	گواه	
۰/۵۳	۱۴/۸۱	۰/۳۶	۱۴/۴۱	آزمایش	پیشرفت تحصیلی
۰/۲۷	۱۴/۴۶	۰/۳۴	۱۴/۴۷	گواه	

پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع طبیعی، برابری واریانس‌ها و ام‌باکس پرداخته شد که نتایج در جدول ۲ گزارش شده است.

اطلاعات جدول ۱ حاکی از افزایش نمره‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیرهای تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در مرحله پس‌آزمون است. به منظور انجام تحلیل کوواریانس تک متغیره، ابتدا به بررسی

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌های متغیرها

Table 2. Results of test of natural distribution of scores and test of homogeneity of variances of variables

متغیر	گروه	آزمون کولموگراف اسمیرنف		آزمون لوین		ام‌باکس
		Z	سطح معناداری	F	سطح معناداری	
تاب آوری	آزمایش	۰/۱۶	۰/۲۰	۲۸	۱/۵۰	۱/۱۷
	گواه	۰/۱۴	۰/۲۰			
پیشرفت تحصیلی	آزمایش	۰/۱۰	۰/۲۰	۲۸	۰/۳۷	۲/۴۶
	گواه	۰/۱۵	۰/۲۰			

واریانس‌ها و وکواریانس-واریانس در متغیرهای تاب آوری و پیشرفت تحصیلی است.

در جدول ۲، نتیجه آزمون کولموگراف اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین و ام‌باکس نیز نشان‌دهنده برقراری شرط همسانی

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره نمرات تاب آوری و پیشرفت تحصیلی

Table 3. Results of univariate analysis of covariance of resilience and academic achievement scores

متغیر	منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
تاب آوری	اثر آموزش	۲۲/۶۶	۱	۲۲/۶۶	۸/۱۰	۰/۰۰۸	۰/۲۳
	خطا	۷۵/۴۷	۲۸	۲/۷۹			
پیشرفت تحصیلی	اثر آموزش	۱/۲۰	۱	۱/۲۰	۱۴/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۳۵
	خطا	۲/۲۲	۲۸	۰/۸۳			

سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و درک کامل‌تری از خود نایل آیند (آنکوی و آسومنگ، ۲۰۱۹)؛ از سوی دیگر یکی از مهمترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت‌گرا کمک به ارتقا و افزایش میزان انگیزش دانشجویان در پیشرفت تحصیلی است. بر اساس این رویکرد افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا باعث شادتر و غنی‌تر کردن زندگی می‌شود؛ در واقع رسیدن به انگیزشی در جهت پیشرفت از اهداف غایی روانشناسی مثبت‌نگر است (سلیگمن و همکاران ۲۰۰۶). به نظر می‌رسد که با کاهش غم در یک سوی پیوستار، شادمانی در سوی دیگر پیوستار، افزایش یافته و موجب افزایش انگیزه پیشرفت می‌گردد (سعادت و همکاران ۱۳۹۲).

برنامه آموزشی مثبت‌گرا رویکرد نسبتاً نوین در روان‌شناسی مثبت‌نگر برای هر چه گسترده‌تر کردن حیطه روان‌شناسی 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 می‌شود (حسینی اردکانی ۱۳۹۹)؛ بنا به اعتقاد متخصصان این رویکرد (رشید و سلیگمن ۲۰۱۴) هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها دارای اصالت بوده به اندازه علایم و اختلالات واقعیت دارند. رویکرد مثبت‌گرا به افراد کمک می‌کند تا برای احیا و تقویت شجاعت، مهربانی، سخت‌کوشی و هوش

بر اساس نتایج جدول ۳ سطح معناداری تحلیل کواریانس تک متغیره نشان می‌دهد که مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون در نمره‌های تاب آوری در سطح ( $F=8/10$  و  $P=0/008$ ) و پیشرفت تحصیلی در سطح ( $F=14/60$  و  $P=0/001$ ) معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت که تفاوت معناداری بین میانگین نمره‌های تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در پس‌آزمون وجود دارد.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر پیشرفت تحصیلی و تاب آوری در دانشجویان علوم پزشکی انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا باعث افزایش پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شده است؛ در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان چنین بیان کرد که آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های روانشناسی مثبت‌گرا به دانشجویان، با هدف تقویت و افزایش ارتباط مثبت با خود، دنیا و دیگران و نیز افزایش انگیزه انجام می‌گیرد تا دانشجویان خود را بهتر شناخته و تجارب مثبت خود را شناسایی کنند و به نقش این تجربه‌های مثبت در افزایش و ارتقا احترام به خود پی ببرند؛ افزون بر آن، توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد و همین امر

مثبت نگر با شعار تمرکز و پرورش توانمندی‌ها، فضیلت‌ها و هیجان‌های مثبت و خوش بینی، باعث ایجاد احساس مثبت در افراد می‌شود و موجب می‌گردد 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 می‌گردد.

### نتیجه‌گیری

آموزش فنون و مهارت‌های روان‌شناسی مثبت نگر به این دانشجویان، به منظور ارتقا و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش تاب‌آوری، باعث می‌گردد که آن‌ها خود را بهتر شناخته و تجربه‌های 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 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 (آلگو و همکاران ۲۰۰۸) و در نهایت منجر به افزایش تاب‌آوری و پیشرفت تحصیلی گردد؛ بنابراین روان‌شناسی مثبت نگر با تغییر سبک تبیین افراد، می‌تواند در تغییر نگرش آنها و در نتیجه، احساس کنترل بیشتر و احساس رضایتمندی در زندگی موثر باشد. عمده‌ترین محدودیت‌هایی که در این پژوهش وجود دارد. عبارتند از: محدود بودن نمونه مورد بررسی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران است که این تعداد نمی‌تواند معرف خوب و کافی برای جامعه باشد؛ همچنین داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی تهیه شده‌اند که ممکن است سوگیری‌های پاسخ‌دهی در آنان وجود داشته باشد. پیشنهاد می‌شود در سطح کشور پژوهش‌های جامعی در مورد روان‌شناسی مثبت‌گرا صورت بگیرد.

عاطفی و اجتماعی کوشش نمایند. این موضوع هر چند باعث کاهش و مدیریت مشکلات هیجانی در آنان می‌شود؛ اما مهمتر از آن، ایجاد و تقویت هیجان‌ها و جنبه‌های مثبت، تعهد و معنا در زندگی است که منجر به ارتقا سلامت روان در افراد می‌شود. در برنامه روان‌درمانی مثبت‌گرا یکی از مهمترین اهداف، کمک به ارتقا و افزایش میزان انگیزش در افراد است؛ بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا هم‌زمانی را شادتر و غنی‌تر می‌سازند و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می‌شود. در واقع رسیدن به انگیزش پیشرفت از اهداف روان‌شناسی مثبت‌گرا است (رشید ۲۰۰۸). در این دیدگاه با افزایش مستقیم هیجان‌های مثبت، مثل انگیزه افراد افزایش پیدا می‌کند و به افراد در رشد و کمال شخصی و ارتقا سلامت روان کمک می‌نماید؛ با این وصف هدف برنامه آموزشی مثبت‌نگر ارتقا انگیزش و رضایتمندی افراد و رساندن و ارتقا آنان از صفر به مثبت هشت است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش روان‌درمانی مثبت‌گرا میزان تاب‌آوری دانشجویان را افزایش داده است؛ این یافته با نتایج پژوهش اصلانی فر و همکاران (۱۳۹۷)، سهرابی اسمرود و جعفری روشن (۱۳۹۵)، رحیمی و همکاران (۱۳۹۴)، لایوس و همکاران (۲۰۱۴) و اونگ و همکاران (۲۰۱۰) هم‌سو بوده است و با یافته‌های آنها همخوانی دارد. این محققان در نتیجه یافته‌های خود گزارش کردند که روان‌درمانی مثبت‌گرا می‌تواند میزان رضایت و تاب‌آوری افراد را افزایش دهد؛ علاوه بر این پژوهش‌ها نشان داد که استراتژی‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر همانند افزایش هیجان‌های مثبت، توسعه نقاط قوت شخصی در ارتقای سطح سلامت و بهزیستی روان‌شناختی موثر است (حسینی اردکانی ۱۳۹۹)؛ نکته حائز اهمیت این است که تمرین‌های روان‌درمانی مثبت‌گرا به گونه‌ای است که افراد به راحتی می‌توانند بدون نیاز به روان‌شناس از آنها بهره‌گیرند و همین اثر مؤند ثبات اثربخشی این روش درمانی است؛ بنابراین می‌توان گفت که مداخله

Psychology Press.  
<https://doi.org/10.4324/9781315666983>  
 Jabbari, M., Shahidi, S., Mootabi, F., 2014. Effectiveness of Group Intervention Based on Positive Therapy on Dysfunctional Attitudes and Happiness in Adolescent Girls. *Journal of Clinical Psychology*, 6(2), pp.65-74. [In Persian]  
<https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2164>  
 Janzadeh, A., 2011. Investigating the factors affecting the academic failure of public university students: An analysis of the cases of the Special Cases Commission and the opinions of student deputies. *Higher education in Iran*.3(3), pp.137-162[In Persian]  
 Hagh Ranjbar, F., Kakavand, A., Borjali, A. and Barmas, H., 2011. Resilience and quality of mothers with children with mental disabilities. *health and psychology*, 1 (1), pp.187-177. [In Persian]  
 Hoseini ardekani, A., 2020. The effectiveness of positive psychology on achievement motivation and self-efficacy in dormitory students. *Journal of New Psychological Ideas*, 4(8), pp.1-12[In Persian]  
 Layouts, K., Lee, H., Choi, I. and 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), pp.1294-1303.  
<https://doi.org/10.1177/0022022113487591>  
 Luthar, S.S., Cicchetti, D. and Becker, B., 2000. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, pp.543 - 562.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>  
 Malek Mohammadi, A., 2014) *The effectiveness of positive thinking skills training on the transparency of marital relationship, marital satisfaction and parent-child relationship in mothers*. Master Thesis in Counseling, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran. [In Persian]  
 Rahimi, S., Borjali, A., Sohrabi, F., 2015. Effectiveness of Positive Psychology Interventions on Resiliency of Female Patients with Multiple Sclerosis. *Positive Psychology Research*, 1(3), pp.1-10.  
 Rashid, T., 2015. Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), pp.25-4  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>

1

## References

Aslanifar, E., Hadi Bahrami, E. and Asadzadeh, H., 2018. The effectiveness of positive group therapy In promoting resilience and self-esteem of divorced women. *The Women and Families Cultural-Educational*, 12(42), pp.97-111. [In Persian]  
 Anokye, E. N. and 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), pp.62-73.  
 Azimi Khoee A, Navabinejad, S., 2017. Examining the Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on High School Girls' Achievement Motivation in Tehran. *QJFR*. 13 (4), pp.43-60[In Persian]  
 Atar hkamenah, F., Seyf, A., 2009. The effect of teaching metacognitive study learning strategies on students' motivation and academic achievement. *Journal of Educational Psychology Studies*, 6(9), pp.57-74. [In Persian]  
 Besharat, M. and Salehi, M., 2007. Investigating resilience and hard work with academic success. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 55 (2), pp.45-50 [In Persian]  
 Conner K., M. and Davidson R.T., 2003. Development of a new resilience scale: The Conner -Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18(2), pp.76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>  
 Engen, H.G. and Singer, T., 2016. Affect and motivation are critical in constructive meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(3), pp.159-160.  
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.11.004>  
 Gorjinpour, F., Alipour, G., Jelveh, M., Abdi, M., 2020. Effectiveness of compassion-focused therapy in enhancing self-esteem and functional flexibility of children of divorce. *Journal of Applied Family Therapy*, 1(2), pp.1-22. [In Persian]  
<https://doi.org/10.22034/aftj.2020.113723>  
 Farhoush, M., Ahmadi, M., 2013. The relationship of thinking styles and learning strategies achievement motivation., 9(35), pp.297-306. [In Persian]  
 Lepper, M.R. and Greene, D., 2015. *The hidden costs of reward: New perspectives on the psychology of human motivation*. New York:

- Saadat, M., Karimi Mofard, P., Ghasemzadeh, A., 2012. The effectiveness of systematic motivational counseling on increasing motivation for academic progress and reducing students' exam anxiety. *Journal of JundiShapur Educational Development*, 4(4), pp.1-9.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. and Parks, A.C., 2006. Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Shoshani, A. and Steinmetz., 2014. Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescent mental health and well-being. *Journal of Happiness Student*, 15:1289-1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Shin, S. H. Vogel, D.L., 2016. The effect of psychological interventions on Resiliency and Interpersonal Sensitivity Children of Divorce. *Journal of clinical Nursing*, 19. 1695-1706
- Sohrabi, F., Jafari Roshan, F., 2016. Effectiveness of Positive Group Psychotherapy on Resiliency, Happiness and General Health on Women with a Substance Dependence Spouses. *Positive Psychology Research*, 2(1), pp.31-46. [In Persian] <https://doi.org/10.22108/pppls.2016.21295>
- Rashid T., 2008. *Positive Psychotherapy*. In: Lopez SJ, (ed.). *Positive Psychology: Exploring the Best in People*,. Vol. 4. Westport, CT: Praeger Publisher. 187-217.
- Rashid, T. and Anjum, A., 2007. Positive psychotherapy for children and adolescents. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), pp. *Depression in children and adolescents: Causes, treatment and prevention*. New York: Guilford Press.
- Rashid, T. and Seligman, M. E. P., 2014. *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press
- Rezaei, L., Ahadi, H., Asadzadeh, H., 2017. Predicting Achievement Motivation Based on Kolb's Learning Styles in High School Students in Tehran. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16(3), pp.34-41. [In Persian]
- Ong, A. D., Zautra, A. J. and Reid, M. C., 2010. Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology & Ageing*, 25(3). 516-523. <https://doi.org/10.1037/a0019384>
- Pahljina-Reinić, R. and 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. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.020>