

بررسی تاثیر آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر اهمال کاری تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهری

مرضیه برهانی^۱، محمد صاحب الزمانی^۲، طهامه هموطن^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده پزشکی، علوم پزشکی تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ عضو هیات علمی، گروه مدیریت، دانشکده بهداشت، علوم پزشکی تهران دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

^۳ عضو هیات علمی، گروه روانشناسی، دانشکده پزشکی، علوم پزشکی تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

اهمال کاری تحصیلی و انعطاف ناپذیری شناختی دانش آموزان باعث افت تحصیلی و کاهش عزت نفس دانش آموزان می شود بنابراین یافتن راهی برای کاهش اهمال کاری و انعطاف ناپذیری شناختی حائز اهمیت است. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر اهمال کاری تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهری انجام شد: از نوع طرح های نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری تمامی دانش آموزان دختر متوسطه اول منطقه شهر ری است که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، ۷۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش جایگزینی تصادفی، به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. پس از ثبت اطلاعات پیش آزمون در هر دو گروه، مداخله ی روانشناسی مثبت نگر در ۹ جلسه در گروه آزمایش انجام شد پس از اتمام دوره مداخله از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد و سپس با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت در مطالعه حاضر میزان p-value در متغیرهای اهمال کاری و انعطاف پذیری شناختی در گروه آزمایش کمتر از ۰/۰۵ بود اما میزان p-value در متغیرهای اهمال کاری و انعطاف پذیری شناختی در گروه گواه بزرگتر از ۰/۰۵ بوده است نتایج نشان داد آموزش روانشناسی مثبت بر اهمال کاری تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر منطقه شهری تاثیر معنی دار دارد.

واژه های کلیدی: روانشناسی مثبت نگر، انعطاف پذیری شناختی، اهمال کاری تحصیلی

۱. مقدمه

در بین دوره های مختلف زندگی بشر، نوجوانی یکی از مهم ترین و تاثیرگذارترین دوره های زندگی هر فرد است. این مرحله میانی، از کودکی به بزرگسالی، آغاز تغییرات و دگرگونی های جسمی، شناختی و اجتماعی است که بر عملکرد وی در بزرگسالی تأثیر می گذارد و منجر به ایجاد نیازهای مختلف برای این گروه سنی می شود (تامرز و ویلگسون، ۲۰۰۲) نوجوانی، بخشی از زندگی بشر است که افراد با مجموعه هایی از موانع و چالش های دگرگون کننده روبه روهستند. این چالشها در زمینه هایی مانند رشد هویت و شخصیت، رشد مستقل از خانواده، ایجاد ارتباط با همسالان، امتحانات ورودی و فشار تحصیلی رخ می دهند. این دوره، زمانی است که افراد باید مهارتهای شناختی-عاطفی-رفتاری را بیاموزند، شرایط و الزامات برای حضور در مکان های آموزشی را فراهم کرده و برای آینده شغلی خودتصمیم بگیرند (اسمائیلی، ۱۳۹۶) در نتیجه فشارهای این دوره، وادار کردن دانش آموزان به انجام تکالیف درسی است. اهمال کاری تحصیلی یک از شایع ترین مشکلات در محیط های آموزشی است که می تواند روند یادگیری را در دانش آموزان مهار کرده و پیشرفت تحصیلی را کاهش دهد (چن و چانگ، ۲۰۱۷) اهمال کاری یا تعلل ورزی، به معنای به تعویق انداختن عمدی تکالیف تحصیلی که باید در یک بازه زمانی مشخص انجام شود (سولومون و راثلوم، ۱۹۸۴؛ فراری ۲۰۱۶).

در تعلیم و تربیت اصطلاح اهمال کاری تحصیلی معمولاً به اجتناب و تاخیر انداختن کارهای تحصیلی اشاره دارد (سلطان و حسین ۲۰۱۰) اهمال کاری تحصیلی به عنوان یک تمایل غیر منطقی برای به تاخیر انداختن شروع یا تکمیل یک کار تحصیلی تعریف شده است (دورو و بالکیس ۲۰۰۹)، اهمال کاری در وظایف تحصیلی باعث به وجود آمدن مشکلاتی هم میشود که در تحقیقات مختلف به طور اولیه و ثانویه بیان شده است مانند کاهش موفقیت دانش آموزان، افزایش مشکلات روانی و جسمی، اضطراب، بی نظمی، سردرگمی و وظیفه شناسی (ریوایت، ۲۰۰۷) اهمال کاری تحصیلی باعث ایجاد سطوح بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش آموزان میشود و عزت نفس آنان را پایین می آورد (دورو و بالکیس ۲۰۱۶) می توان گفت که امیدواری و پیشرفت تحصیلی به ترتیب پیشایند و پیامد اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان هستند. بر اساس که اهمال کاری تحصیلی میانجی گر معنی دار رابطه امیدواری به پیشرفت تحصیلی است (ظهیری و همکارانش، ۱۳۹۶).

عملکرد تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخصهای مهم در ارزیابی آموزش است و تمام تلاشها و تنش های این سیستم برای اجرای این امر است (سماوی ونجارپوریان، ۱۳۹۸). مسئله موفقیت یا شکست در امر تحصیل یکی از مهمترین دغدغه های هر سیستم آموزشی است (اعتماداھری و تختی پور، ۱۳۹۴). یکی از مهمترین دغدغه های های مسئولان آموزش و پرورش و خانواده دانش آموزان، عملکرد تحصیلی و جلوگیری از ترک تحصیلی دانش آموزان است (کول، لوگان و والکر، ۲۰۱۱)

انعطاف پذیری شناختی متغیرپذیری است که در عملکرد تحصیلی نقش مهمی ایفا میکند (شریفی، موسوی و حسنی، ۱۳۹۷). مفهوم انعطاف پذیری شناختی در نظریه های مبتنی بر شناخت بسیار مهم است. انعطاف پذیری شناختی به عنوان آگاهی فرد از متفاوت بودن، سازگاری با شرایط جدید و احساس شایستگی تعریف می شود (سداآن و کواک ۲۰۱۵). شواهد همگرا نشان می دهد که انعطاف پذیری شناختی به مدار بزرگی بستگی دارد که مناطق متعدد مغز مثل قشر پیش پیشانی، هسته آکومینس، تالاموس و مخچه را شامل می شود (دالتون، فیلیپز و فلورسکو، ۲۰۱۴)؛ بنابراین انعطاف پذیری شناختی نتیجه تفکر انعطاف پذیر افراد است (عطادخت، نریمانی، حضرتی ساقصلو و مجدی، ۱۳۹۷).

انعطاف پذیری فرد را قادر میسازد که با فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و اثربخش داشته باشد. توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با تغییر محرک‌های محیطی عنصر کلیدی در تعاریف انعطاف پذیری شناختی است (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰)؛ بنابراین انعطاف پذیری که با نقص درجاماندگی، حرکات تکراری، دشواری درتنظیم و تعدیل فعالیت‌های حرکتی مشخص می‌شود (هیل، ۲۰۰۹) همچنین انعطاف پذیری شناختی شیوه‌هایی از پردازش ذهنی می‌باشد که فرد به تنظیم مجدد منابع ذهنی در نتایجی متناوب می‌پردازد (شریفی و همکاران، ۱۳۹۷) و نتیجه دخالت چند سیستم شناختی است که از نظر واژگان معنایی و اجرایی برای تفکر بسیار مهم می‌باشند (مارکو و ریسانسکی، ۲۰۱۸).

ارائه‌ی برنامه‌های آموزشی ویژه برای توانمندسازی دانش‌آموزان دوره متوسطه در مواجهه با شرایط خاص زندگی شخصی، اجتماعی و تحصیلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. یکی از برنامه‌های آموزشی رویکرد روانشناسی مثبت است. هدف روانشناسی مثبت نگر این است که با افزایش عواطف و هیجانهای مثبت، اشتغال‌ها، روابط و مناسبات مثبت معانی و دست آوردها، شکوفایی افزایش یابد (سلیگمن، ۲۰۱۱). رویکرد مثبت نگر علمی است که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، متمرکز است بر روی توانایی‌های آدمها؛ توانایی‌هایی مانند شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش بینی. روانشناسی مثبت نگر بر نقش حیاتی منابع، توانایی‌ها و تجربه‌های ذهنی افراد تأکید می‌کند. تجربیات مانند بهزیستی روانشناختی، تعهد و رضایت خاطر، امید و خوش بینی و جریان داشتن و شادمانی از این قبیل است (سلیگمن و رشید ۲۰۰۶). با مرور تاریخچه کوتاه تحقیقات در این زمینه، نتایج درخشان نشان می‌دهد، که روانشناسی مثبت و ایجادویژگیهای مثبت در افرادی تواند چشم انداز روشنی در زمینه ارتقاء بهزیستی روانی (شرانک و همکاران، ۲۰۰۸)، سازگاری (اولیازک و همکاران ۲۰۱۶)، رضایت از زندگی (سلیگمن، ۲۰۰۲) و سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶)، ارایه دهد. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت نگر، روان‌شناسان نباید فقط روی ثابت نگه داشتن مشکلات مردم تلاش کنند، بلکه باید به آنها کمک کنند تا بتوانند زندگی شادتر، غنی‌تر و کاملتری داشته باشند. همانطور که سلیگمن و میهالی اظهار کرده اند هدف از روان‌شناسی مثبت نگر، تسریع در تغییردیدگاه روان‌شناسی از بهبود بدترین چیزها در زندگی به ایجاد بهترین کیفیت‌ها در زندگی است (جباری و همکاران، ۱۳۹۲).

روانشناسی مثبت بر خلاف روانشناسی مرضی به جای تلاش برای کشف علت بیماری‌های روانی و کاستی‌های زندگی بشر به دنبال کشف علت شادکامی انسان‌های شاد و خشنودی انسان‌های خشنود می‌باشد در پژوهش‌ها نشان داده می‌شود که آموزش مثبت اندیشی بر روی انعطاف پذیری شناختی (فاضلی و همکارانش، ۱۳۹۶)، تاب‌آوری مادرانی که دارای فرزند بیش فعال هستند (علیزاده و همکارانش، ۱۳۹۹)، تنظیم شناختی هیجانی و کاهش اهمال کاری تحصیلی (شفیعی و همکارانش، ۱۳۹۸)، پیشرفت تحصیلی (ساموئل، برگمن و برونر ۲۰۱۳) تأثیر مثبت دارد اما با پردازش هیجانی (حبیبی کلیر، ۱۳۹۹) رابطه منفی و معناداری دارد. و همچنین تجربه هیجان‌های مثبت، باعث ایجاد انگیزه در افراد برای تعامل با محیط خود می‌شود (چن، یو، ۲۰۱۷). در واقع افراد با خلق و خوی شاداب نسبت به خلق‌های منفی و یا حتی خنثی انعطاف پذیری بیشتری دارند. (همان)

افرادی که دارای تفکر انعطاف پذیر هستند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، چارچوب ذهنی خود را به صورت مثبت بازسازی می‌کنند و موقعیتهای چالش برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، از نظر روانشناختی تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند (فیلیپس، ۲۰۱۱) بر اساس شواهد موجود این پژوهش کوششی است در

پاسخ به این فرضیه که آیا آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر اهمال کاری تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهری موثر است؟

۲. فرضیه پژوهش

آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهری تاثیر معنی داری دارد.

آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهری تاثیر معنی داری دارد.

۳. روش پژوهش

تحقیق از نوع نیمه آزمایشی می باشد (به دلیل اینکه نمونه ها در دسترس بودند و تصادفی بودن جایگزینی در دو گروه نمونه) و طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل به منظور بررسی تاثیر آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر اهمال کاری تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول منطقه شهری استفاده شد جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان دختر دوره متوسطه منطقه شهری می باشد. حجم نمونه با توجه به فرمول زیر محاسبه شد:

$$n = \frac{2(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta})^2}{\Delta^2} + s^2 \quad (1)$$

$$a = 0.05 \quad \Delta = 0.75 \quad s^2 = 9$$

طبق فرمول حجم نمونه به دست آمد که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس برای هر گروه ۳۵ نفر انتخاب شد که با استفاده از روش جایگزینی تصادفی (اسامی دانش آموزان از شماره ۱ تا ۷۰ شماره گذاری شد و سپس اعداد زوج در یک گروه قرار گرفتند و اعداد فرد در یک گروه قرار گرفتند. بدین صورت گروه اول (۳۵ نفر اول) به عنوان گروه آزمایش مشخص شدند که با توجه به ریزش دانش آموزان ۴۰ نفر انتخاب شد و گروه دوم (۳۵ نفر دوم) به عنوان گروه کنترل مشخص شدند. از هر دو گروه پیش آزمون اهمال کاری تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی گرفته می شود.

برای گروه آزمایش ۹ جلسه آموزشی روانشناسی مثبت نگر به صورت ۲ روز در هفته و به مدت ۶۰ دقیقه به صورت آنلاین و آفلاین برگزار شد و در گروه کنترل، مداخله ای انجام نشد بعد از اتمام آموزش از هر دو گروه مجدداً پس از آزمون گرفته می شود تا نتیجه آموزش و مداخله بررسی شود.

۴. ابزارهای سنجش

۴-۱. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سوال می باشد. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در به کار می رود. در ایران و در پژوهش شماره و همکاران (۲۰۱۴) سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه بدست آمده است که عبارتند از جایگزین ها، کنترل و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی.

پرسشنامه دنیس و وندروال، روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بدست آوردند. در ایران شماره و همکاران (شماره، سلطانی بحرینیان و فرمانی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فاضلی و همکاران، ۱۳۹۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرنباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. آلفای کرنباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش آلفای کرنباخ برای خرده مقیاسهای جایگزین ها، کنترل، و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۵۵، و ۰/۵۷ بدست آمد.

۴-۲. پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی

پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی توسط سولومون و راث بلوم در سال ۱۹۸۴ برای بررسی اهمال کاری در سه حوزه آماده کردن تکالیف، آمادگی برای امتحان و تهیه گزارش نیم سالی ساخته شد. مقیاس شامل ۲۲ گویه بود که افزون بر ۲۱ سوال ۶ سوال نیز برای سنجش دو ویژگی احساس ناراحتی از اهمال کار بودن و تمایل به تغییر عادت تعلل ورزی در نظر گرفته شده است. بنابراین این پرسشنامه ۲۷ گویه دارد.

پژوهشی که توسط سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) انجام شد، پایایی مقیاس اهمالکاری تحصیلی با استفاده از روش آلفای کرنباخ ۰/۶۴ به دست آمد. همچنین، این پژوهشگران اعتبار این مقیاس را از طریق همسانی درونی به روش آلفای کرنباخ ۰/۸۴

گزارش کرده اند. جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶) در نمونه دانشجویان با استفاده از تحلیل عاملی و همبستگی هر گویه با نمره کل به تعیین روایی این مقیاس پرداختند. برابر با ۰/۸۸ گزارش کردند. همچنین گویه ها نیز با نمره کل آزمون در سطح مطلوب و معنادار گزارش شده است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ نیز محاسبه گردید.

۵. یافته های پژوهش

مطالعات مندرج در جدول های ۱ و ۲، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش و مولفه های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در یه مرحله را نشان می دهد. برای بررسی فرضیه اول یعنی آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهرری تاثیر معنی داری دارد از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. در این راستا، بررسی مفروضه، برابری واریانس ها که از آزمون لوین استفاده گردید، با توجه به عدم معناداری، واریانسها برابر هستند. این امر از آن جهت مهم است که پایایی نتایج بعدی را تأیید می کند. نتایج آزمون لوین از لحاظ آماری معنادار نبود ($P=0/05$ و $f=0/059$) فرض برابری واریانسهای درون آزمودنیها رعایت شده است با توجه به نتایج جدول ۴ مشخص می گردد که p -value مربوط به متغیر کمکی پیش آزمون بیشتر از ۰/۰۵ می باشد که نشان دهنده عدم وجود رابطه معنادار با متغیر اهمال کاری در پس آزمون است. حال اگر اثر پیش آزمون کنترل گردد در سطر مربوط به گروه ملاحظه می شود که متغیر گروه اثر معناداری بر پس آزمون اهمال کاری دارد، زیرا p -value آن کمتر از ۰/۰۲۵ است. بنابراین میزان اهمال کاری در پس آزمون، پس از کم کردن اثر پیش آزمون در دو گروه تفاوت معنی داری دارد، به طوری که در گروه آزمایش، میانگین در مرحله پس آزمون، به طور معناداری کمتر از گروه کنترل است. بنابراین آموزش آنلاین روانشناسی مثبت بر اهمال کاری تحصیلی تاثیر معنی دار دارد و لذا فرضیه اول تأیید می گردد.

برای بررسی فرضیه دوم یعنی آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهرری تاثیر معنی داری دارد از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیریهای مکرر استفاده شد. که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. در این راستا، بررسی مفروضه، برابری واریانس ها که از آزمون لوین استفاده گردید، با توجه به عدم معناداری، واریانسها برابر هستند. این امر از آن جهت مهم است که پایایی نتایج بعدی را تأیید می کند. نتایج آزمون لوین از لحاظ آماری معنادار نبود ($P=0/05$ و $f=0/04$) فرض برابری واریانسهای درون آزمودنیها رعایت شده نشده با توجه به نتایج جدول ۵ مشاهده می گردد که p -value مربوط به متغیر کمکی پیش آزمون بیشتر از ۰/۰۵ می باشد که نشان دهنده عدم وجود رابطه معنادار با متغیر انعطاف پذیری شناختی در پس آزمون است و متغیر گروه اثر معناداری بر پس آزمون انعطاف

پذیری شناختی دارد، زیرا p -value آن کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین میزان انعطاف پذیری شناختی در پس آزمون، پس از کم کردن اثر پیش آزمون در دو گروه تفاوت معنی داری دارد، به طوری که در گروه آزمایش، میانگین در مرحله پس آزمون، به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. بنابراین آموزش آنلاین بر انعطاف پذیری شناختی تاثیر معنی دار دارد و فرضیه دوم تایید می‌شود.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیر انعطاف پذیری شناختی و مولفه های آن در مراحل مختلف

مرحله	آزمون	گروه	جایگزین ها	کنترل	جایگزینهایی برای رفتارهای انسانی	انعطاف پذیری شناختی
پیش آزمون	میانگین	کنترل	۳۳/۸۹	۲۷/۳۴	۶/۸۹	۶۷/۹۴
		آزمایش	۴۷/۰۰	۳۱/۲۶	۹/۲۶	۸۶/۹۱
	انحراف معیار	کنترل	۱۳/۸۱	۱۱/۶۵	۳/۲۶	۲۷/۸۶
		آزمایش	۱۱/۸۵	۱۰/۸۶	۲/۸۷	۲۱/۳۶
پس آزمون	میانگین	کنترل	۵۴/۲۹	۴۲/۱۴	۱۰/۴۶	۱۰۶/۷۴
		آزمایش	۳۵/۴۹	۲۸/۸۰	۶/۷۷	۷۰/۴۰
	انحراف معیار	کنترل	۹/۷۹	۷/۳۰	۲/۱۷	۱۷/۵۷
		آزمایش	۱۳/۶۲	۱۱/۲۵	۳/۱۱	۲۳/۰۳

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیر اهمال کاری تحصیلی و مولفه های آن در مراحل مختلف

مرحله	آزمون	گروه	آماده نمودن تکالیف	مطالعه برای امتحان	تهیه مقالات نیمسال تحصیلی	احساس ناراحتی نسبت به اهمال کار بودن" و "تمایل به تغییر عادت تعلل ورزی"	اهمال کاری
پیش آزمون	میانگین	کنترل	۱۹/۹۴	۳۰/۲۰	۲۰/۶۶	۱۸/۰۶	۸۸/۸۶
		آزمایش	۱۷/۳۷	۲۲/۲۶	۱۶/۲۹	۲۲/۹۴	۷۸/۸۶
	انحراف معیار	کنترل	۴/۸۲	۸/۱۱	۵/۲۸	۳/۰۸	۱۴/۴۴
		آزمایش	۵/۲۲	۸/۳۰	۶/۱۳	۶/۵۲	۱۵/۱۶
پس آزمون	میانگین	کنترل	۱۲/۶۳	۱۷/۵۱	۱۲/۳۱	۲۵/۳۱	۶۷/۷۷
		آزمایش	۲۰/۲۹	۲۹/۴۳	۲۰/۲۹	۱۸/۱۱	۸۸/۱۱
	انحراف معیار	کنترل	۳/۴۶	۵/۳۸	۳/۶۴	۳/۰۸	۱۰/۰۱
		آزمایش	۵/۴۵	۹/۹۴	۶/۷۹	۶/۵۲	۱۶/۳۴

جدول ۳: نتایج آزمون لون در خصوص همگنی واریانس های اهمال کاری انعطاف پذیری شناختی پس آزمون

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	p-value
اهمال کاری پس آزمون	۸/۹۱۷	۱	۶۸	۰/۴
انعطاف پذیری شناختی پس آزمون	۳/۶۹۱	۱	۶۸	۰/۰۵۹

جدول ۴: آنالیز کوواریانس بررسی اثر گروه و پیش آزمون اهمال کاری تحصیلی در متغیر وابسته پس آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	p-value	مجذور اتا
مقدار ثابت	۱۰۷۵۳/۰۲۳	۱	۱۰۷۵۳/۰۲۳	۵۸/۰۲۵	۰/۰۰۰	۰/۴۶۴
گروه	۶۷/۴۲۹	۱	۶۷/۴۲۹	۰/۳۶۴	۰/۵۴۸	۰/۰۰۵
اهمال کاری در پیش آزمون	۶۹۱۶/۶۸۳	۱	۶۹۱۶/۶۸۳	۳۷/۳۲۳	۰/۰۰۰	۰/۳۵۸
خطا	۱۲۴۱۶/۲۸۵	۶۷	۱۸۵/۳۱۸			
میانگین تعدیل شده متغیر اهمال کاری پس آزمون		آزمایش ۶۷/۴۳۵		کنترل ۸۸/۴۵۱		

جدول ۵: نتایج آنالیز کوواریانس بررسی اثر گروه و پیش آزمون انعطاف پذیری شناختی در متغیر وابسته پس آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	p-value	مجذور اتا
مقدار ثابت	۳۹۹۴۰/۴۰۳	۱	۳۹۹۴۰/۴۰۳	۹۵/۸۴۲	۰/۰۰۰	۰/۵۸۹
گروه	۶۰۴/۱۴۹	۱	۶۰۴/۱۴۹	۱/۴۵۰	۰/۲۳۳	۰/۰۲۱
انعطاف پذیری شناختی در پیش آزمون	۲۲۶۹۱/۷۷۷	۱	۲۲۶۹۱/۷۷۷	۵۴/۴۵۲	۰/۰۰۰	۰/۴۴۸
خطا	۲۷۹۲۰/۹۳۶	۶۷	۴۱۶/۷۳۰			
میانگین تعدیل شده متغیر انعطاف پذیری شناختی پس آزمون		آزمایش ۱۰۷/۸۸		کنترل ۶۹/۲۶		

۶. بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: آموزش روانشناسی مثبت بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهری تاثیر معنی دار دارد. نتایج توصیفی در جدول ۴-۱ نشان می دهد که نمرات اهمال کاری تحصیلی در پس آزمون کاهش پیدا کرده و

همچنین نتایج جدول کواریانس نشان داد آموزش روانشناسی مثبت بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهرری تاثیر معنی داری دارد بنابراین، فرضیه اول پژوهش تایید می شود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای مرتبط مانند، شفیعی، بهرامی و حاتمی (۱۳۹۸)، اظهاری، میرنساب، میر محمود (۱۳۹۶)، زارع، محبوبی، سلیمی (۱۳۹۴)، براد شو و همکاران (۲۰۱۶)، همسو بوده است. پژوهش غریب دوست (۱۳۹۸) می دهد آموزش شادکامی بر اساس رویکرد روانشناسی مثبت نگر بر ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان موثر می باشد. پژوهش شفیعی، بهرامی و حاتمی (۱۳۹۸)، نتایج نشان داد که اجرای آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم شناختی هیجان، تأثیر معناداری دارد. همچنین نتایج نشان داد که اجرای آموزش مثبت اندیشی بر کاهش اهمالکاری تحصیلی، تأثیر معناداری دارد. اظهاری، میرنساب، میر محمود (۱۳۹۶) در پژوهشش نشان داد که امیدواری و پیشرفت تحصیلی به ترتیب پیشایند و پیامد اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان هستند. همچنین، یافته‌ها نشان داد که اهمال کاری تحصیلی میانجی گر معنی دار رابطه امیدواری به پیشرفت تحصیلی است. در پژوهش زارع، محبوبی، سلیمی (۱۳۹۴) به این نتیجه رسید که مداخله های موثر توانسته باعث کاهش خود ناتوان سازی و اهمال کاری تحصیلی دانشجویان شود. همچنین براد شو و همکاران (۲۰۱۶)، نتایج تحقیق ایشان نشان داد که اجرای برنامه های رفتاری مثبت اندیش در بین دانش آموزان می تواند تا حد زیادی از رفتار پر خاشگرانه آنها بکاهد، به افزایش تمرکز دانش آموزان کمک کند، احساسات دانش آموزان را تنظیم نماید، و رفتار اجتماعی آنها را تقویت نماید. تحقیق ایشان فرضیه کاهش مشکلات رفتاری و بهبود روابط اجتماعی و همچنین تنظیم احساسات دانش آموزان مقطع ابتدایی را بعد از دیدن آموزشات مرتبط با مداخلات رفتاری مثبت اندیش را تایید کرد.

فرضیه دوم: آموزش آنلاین روانشناسی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول منطقه شهرری تاثیر معنی دار دارد نتایج توصیفی در جدول ۴-۱ نشان می دهد که نمرات انعطاف پذیری شناختی در پس آزمون افزایش پیدا کرده است و همچنین با توجه به جدول کواریانس به منظور بررسی این پژوهش نشان داد که آموزش روانشناسی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه شهرری تاثیر معنی داری دارد بنابراین فرضیه دوم تایید می شود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهشهای مرتبط مانند، فاضلی پور و آخوندی (۱۳۹۶)، علیزاده، آتشین و داداشلو (۱۳۹۹)، حبیبی کلیر (۱۳۹۹)، وانگ، چن، یو، (۲۰۱۷) فیلیپس (۲۰۱۱) همسو بوده است. در پژوهشی که فاضلی پور و آخوندی (۱۳۹۶) روی دانشجویان انجام شد مشخص شد که آموزش مثبت اندیشی بر انعطاف پذیری شناختی آنها تاثیر مثبت دارد. علیزاده، آتشین و داداشلو (۱۳۹۹) در مطالعه ای با عنوان اثر بخشی آموزش مثبت اندیشی بر انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری مادران دارای کودکان با اختلال بیش فعال نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مثبت اندیشی می تواند در افزایش انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری مادران تاثیر معنادار داشته باشد. بنابراین می توان مثبت اندیشی را مداخله ای

موثر برای افزایش انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری مادران کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش فعالی دانست. حبیبی کلیر (۱۳۹۹) در مطالعه ای با عنوان رابطه بین کنترل هدفمند، انعطاف پذیری شناختی و پردازش هیجانی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان، یافته های پژوهش نشان داد که عملکرد تحصیلی با کنترل هدفمند و انعطاف پذیری شناختی رابطه مثبت و معنادار و با پردازش هیجانی رابطه منفی و معناداری دارد. همچنین بین مؤلفه های کنترل هدفمند حواس پرستی و پشتکار/ تکانشوری و مؤلفه های انعطاف پذیری شناختی ادراک گزینه های مختلف، ادراک کنترل پذیری و ادراک توجیه رفتار رابطه مثبت و معنادار و با مؤلفه های پردازش هیجانی مزاحمت، سرکوبی، عدم کنترل تکانه، تجزیه و ناموزونی رابطه منفی و معناداری دارد. همچنین متغیرهای کنترل هدفمند، انعطاف پذیری شناختی و پردازش هیجانی قادرند تغییرات عملکرد تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی کنند. بنابراین کنترل هدفمند و انعطاف پذیری شناختی به عنوان عوامل شناختی و پردازش هیجانی به عنوان عامل عاطفی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان محسوب می شوند. وانگ، چن، یو (۲۰۱۷) در پژوهش دیگری به این نتایج دست یافتند که تجربه هیجان مثبت، باعث ایجاد انگیزه در افراد برای تعامل با محیط خود می-شود. در این مطالعه نشان داده شد افراد با خلق و خوی شاداب نسبت به خلق های منفی و یا حتی خنثی انعطاف پذیری بیشتری دارند فیلیپس (۲۰۱۱) در تحقیقی نشان داد افرادی که دارای تفکر انعطاف پذیر هستند، از توجیهات جایگزین استفاده می کنند، چارچوب ذهنی خود را به صورت مثبت بازسازی می کنند و موقعیتهای چالش برانگیز یا رویدادهای استرس زا را می پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، از نظر روانشناختی تاب آوری بیشتری نشان می دهند.

در تبیین تاثیر روانشناسی مثبت بر انعطاف پذیری شناختی می توان گفت انعطاف پذیری شناختی به عنوان ویژگی اصلی شناخت انسان توصیف شده و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی های متناقض از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد و مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درون روانی است. آموزه های مثبت اندیشی می تواند روش جدیدی از پردازش شناختی و تنظیم هیجانها را فراهم آورد و نشخوار ذهنی، فرونشانی فکر، جانشینی فکر و تبدیل تصور به فکر را از بین ببرد و به جای آن تفکرات مثبت و خوشبینانه را جایگزین کند. آموزش مثبت اندیشی به دانش آموزان می آموزد که چگونه افکار اجتنابی و محدود کننده خود را با افکار مثبت و خوش بینی نسبت به رویدادها جایگزین کنند. این مهارت به دانش آموزان کمک می کند تا از منطق، برای حل مشکلات استفاده کنند و در برخورد با شرایط انعطاف پذیر باشند و محیطی را که در آن زندگی می کنند را با دقت بهبود بخشند. این دیدگاه به افراد می آموزد که سبک تبیین خوشبینانه را انتخاب نمایند و معتقد باشند که رویدادهای بد ناپایدار هستند و در مورد رویدادهای ناخوشایند به صورت سازنده و غیر جبری فکر کنند و به توانایی خود برای مقابله با مشکلات استرس زا اعتماد کنند. (کاظمی، رسول

زاده و محمدی، ۱۳۹۷)

منابع

۱. آخوندی، ن؛ فاضلی پور، م (۱۳۹۶). اثر ربخشی مثبت اندیشی بر انعطاف پذیری روانشناختی دانشجویان پیام نور، پنجمین همایش ملی راهکار های توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران
۲. اسمعیلی، نیلوفر (۱۳۹۶). تدوین برنامه های آموزشی مثبت نگر، تاباور و ترکیبی و تاثیر آن بر کاهش تنیدگی و اهمال کاری تحصیلی و بهبود بهزیستی روانشناختی و راهبردهای مقابله ای موثر دانش آموزان دختر دبیرستانی، پایان نامه مقطع دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا
۳. اعتماداھری، ع؛ تختیپور، م. (۱۳۹۴) بررسی رابطه میزان خودنظم دهی و خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی دانش ی ها-آموزان دبیرستان دخترانه (دوره دوم) منطقه ۲ تهران، ۷(۱)، ص ۳۳-۶۶
۴. جباری، م، شهیدی، ش و موتابی، ف. (۱۳۹۳). اثر بخشی مداخله ای مثبت نگر گروهی در کاهش نگرش ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختر نوجوان. مجله ی روان شناسی بالینی، ۲ (۲) پیاپی ۲۲، ۶۵-۷۴.
۵. حبیبی کلیبر، ر (۱۳۹۹) رابطه بین کنترل هدفمند، انعطاف پذیری شناختی و پردازش هیجانی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان، نشریه راهبردهای شناختی در یادگیری - شماره ۱۵ از ۱۸۳ تا ۲۰۴
۶. حسین علیزاده، م؛ داداشلو، ف؛ آتشین جبین، م (۱۳۹۹)، اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر انعطاف پذیری شناختی و تاب آوری مادران دارای کودکان با اختلال نقص توجه_بیش فعالی، رویش روان شناسی، سال ۹، شماره ۲، شماره پیاپی ۴۷،
۷. زارع، ح، محبوبی، ط، سلیمی ح (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش شناختی ارتقاء امید بر کاهش اهمال کاری و خودناتوانسازی تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیامنور بوکان، نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی، سال هشتم - شماره ۳۲ - ص. ۱۱۰-۹۳
۸. ستایشی اظهاری، م؛ میرنسب، م؛ محبی، م؛ (۱۳۹۶) رابطه امیدواری و پیشرفت تحصیلی با نقش میانچی گری اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان، آموزش و ارزشیابی، دوره ۱۰، شماره ۳۷، ص ۱۲۵-۱۴۲
۹. سماوی، س؛ نجاریویان، س (۱۳۹۸). رابطه علی انگیزش درونی، درگیری تحصیلی و خودنظم جویی تحصیلی با عملکرد تحصیلی از طریق یادگیری خود-هدایتی در دانش آموزان دبیرستانی شهر بندرعباس، راهبردهای شناختی در یادگیری، دوره ۷ شماره ۱۲، ص ۴۶-۶۸
۱۰. شریفی، پ؛ موسوی، سید علی محمد؛ حسنی، ذ جعفر (۱۳۹۷) نقش شناختی مدل حساسیت به تقویت راهبردهای فرآیندی نظم جویی هیجان و انعطاف پذیری شناختی در تشخیص افراد دارای اعتیاد به اینترنت، روانشناسی شناختی، دوره ۶، شماره ۲

۱۱. شفیعی، ا.، بهرامی، ه.، حاتمی، ح. (۱۳۹۸). اثربخش تفکر مثبت نگر بر تنظیم شناختی هیجان و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان فصلنامه پژوهش در نظام های آموزشی دوره ۱۳، شماره ۴۷، ص ۲۳-۴۰

۱۲. شکری، م. گلستانی بخت، ط. (۱۳۹۲). رابطه تعلل ورزی تحصیلی با باورهای شناختی. فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی. ۲ (۳)

۱۳. عطادخت، ا.؛ نریمانی، م.؛ حضرتی ساقصلو، ش.؛ مجدی، ه. (۱۳۹۷). مقایسه اوانایی برنامه ریزی سازماندهی و انعطاف پذیری شناختی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص، راهبردهای شناختی در یادگیری، شماره ۱۰، ص ۱-۱۵

۱. Balkis, M. , & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*. 31(3), 439-459
۲. Cole, J. , Logan, T. K. , Walker, R. (2011). Social exclusion, Personal control, Selfregulation, and Stress among Substance Abuse Treatment Clients. *Drug and Alcohol Dependence*, 113, 13-20
۳. Dennis, J. P. , & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
۴. Hill, C. (2009). The development of obsessive beliefs: The influence of parents’ beliefs and parenting style characteristics. A thesis submitted to the faculty of the University of North Carolina.
۵. Hussain, Irshad & Sultan, Sarwat. (2010). Analysis of procrastination among university students, *procedia Social and Behavior Sciences*, 5. 1897-1904.
۶. Tamers, L. , K. , Janicki, D. , & Helgeson, V. , S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, (6)1, 2-30.
۷. Marko, M. , & Riečanský, R. (2018). “Sympathetic arousal, but not disturbed executive functioning, mediates the impairment of cognitive flexibility under stress”. *Cognition*, 174, 94-102.
۸. Rothblum, E. D. Solomon, L. J. & Murakami ,J. (1986). Affective, cognitive, and Salam, B. & Mounts N. S. (2016). International note: Maternal warmth, behavioral control: Relations to adjustment of Ghanaian early adolescents. *Journal of adolescence*, 49,99-104. *Sales Magazine*, 33, 60-62.
۹. Schrank, B. , Stanghellini, G. , & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421-433

۱۰. SedaÖnen, A. , Koçak, C. (2015). “The effect of cognitive flexibility on higher school students: Study strategies”. *Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346- 2350.
۱۱. Seligman, M. E. P. (2011) *Flourish*. New York: Free Press.
۱۲. Uliaszek, A. A. Rashid, T. Williams, G. E. Gulamani, T. (2016). Group therapy for university students. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 78-85.
۱۳. Yanmei, Wang. , Jie, Chen. , Zhenzhu, Yue. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in psychology*, 8, 1832