کتایون فرجی امیری[1]، امین رفیعی پور[2*]، مهرداد ثابت[3]

[1] دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد، واحد رودهن، رودهن، ایران

[2] دانشیار گروه روانشناسی ، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

[3] استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد، واحد رودهن، رودهن، ایران

* نشانی نویسنده مسئول:

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

نشانی الکترونیک: rafipoor@pnu.ac.ir

مقـاله تحقیقی

اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر افزایش نشاط و رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه هنر

چکیده

زمینه: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا برافزایش نشاط و رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه هنر بود. طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه هنر در سال ۱۳۹۹ بود.

روش کار: از این جامعه ۶۰ نفر به شیوه‌ی در دسترس انتخاب شدند و به شیوه‌ی تصادفی ساده به دو گروه ۳۰ نفره آزمایش (یک گروه مداخله درمان هیجان مدار) و کنترل گمارده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های رضایت از زندگی دینر و پرسشنامه نشاط آکسفورد استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره با استفاده از نرم افزار Spss26 استفاده شد.

یافته ها: بر اساس نتایج پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد متغیر نشاط پس از مداخله در گروه های آزمایش و کنترل به ترتیب ۵۸/۵۰، ۱/۵۹ و ۵۲/۹۹، ۱/۷۳ و میانگین و انحراف استاندارد متغیر رضایت از زندگی پس از مداخله در گروه های آزمایش و کنترل به ترتیب ۲۹/۰۸، ۱/۲۶ و ۲۴/۱۴، ۱/۱۶ محاسبه گردید. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس نتایج نشان داد که مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر متغیرهای نشاط و رضایت از زندگی دانشجویان دختر و پسر مؤثر بوده است **نتیجه گیری:** بنابراین مشاوران و روانشناسان با استفاده از مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا می‌توانند نشاط و رضایت از زندگی دانشجویان را بهبود بخشند.

واژه های کلیدی: مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا، نشاط، رضایت از زندگی

مقدمه

نشاط، حالت ذهنی رفاه فردی است که شامل ارزیابی حالت هیجانی فرد و رضایت از زندگی است. یک سطح نشاط شاخص مهم رفاه ذهنی است و تأثیرات قابل ملاحظه‌ای بر سلامت جسمی و روانی دارد (۱). سلامت روان و احساس نشاط در برخی از برهه‌های زندگی مانند دوران تحصیل اهمیت زیادی دارد زیرا آینده تحصیلی و شغلی فرد به آن وابسته است (۲). احساس نشاط و شادکامی، معناداری زندگی بر سلامت جسم و به دنبال آن بر رضایت از زندگی تأثیر دارد و برعکس آن نیز صادق است (۳). همچنین رضایت از زندگی احساس خرسندی کلی فرد از زندگی است. رضایت از زندگی بیانگر میزان ارضاء تمایلات و نیازهای اساسی انسانها می‌باشد و از این طریق است که مفهوم رضایتمندی با نیاز مرتبط میشود. احساس رضایت از بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت عینی فرد به وجود می‌آید. رضایتمندی بر تجربه شناختی و داورانه‌ای دلالت دارد که به‌عنوان اختلاف ادراک شده بین آرزو و پیشرفت قابل‌تعریف است. این تعریف طیفی را تشکیل می‌دهد که از ادراک کامروایی تا حس محرومیت را در برمی‌گیرد. احساس رضایت از زندگی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد بااحساس رضایت از زندگی بالا، به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، درحالی‌که افراد با احساس رضایت از زندگی پایین حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (۴). به نظر می‌رسد که بسیاری از دانشجویان به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی ناسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده خود ناامید هستند خطر ابتلا به مسائل روانی مانند افسردگی بیش از پیش سلامت آنها را تهدید می‌کند. جمعیت چشمگیری از دانشجویان به مشکلاتشان نگاهی مبالغه‌آمیز و آشفته کننده دارند و خودشان را فردی می‌پندارند که هیچ کنترلی بر محیط یا رفتارهای مخرب خود ندارد. همه این‌ها منجر به کمبود رضایت و معنا از زندگی و کاهش نشاط در میان دانشجویان شده است. پژوهش‌های گوناگون نشان دادند که رضایت و نشاط دانشجویان را می‌توان با بهره‌گیری از راهبردهایی افزایش داد. آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی می‌تواند در حل بسیاری از مسائل و مشکلات ناشی از منبع کنترل به انسان‌ها کمک کند و نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی انسان‌ها را قادر می‌سازد تا زندگی پرنشاطی را برای خود به ارمغان آورد (۵). نجفی، احدی، سهرابی و دلاور (۶)، در پژوهشی تحت عنوان " مدل پیش‌بین رضایتمندی زندگی بر اساس سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا" به این نتیجه رسیدند که مدل اولیه ارائه شده، تنها در بعضی شاخص‌ها برازش داشت و بنابراین مدل تعدیل شده، برازش بهتری با داده‌ها نشان داد. نتایج حاکی از آن بود که متغیرهای معنویت، دین‌داری، امیدواری، عزت‌نفس و خودکارآمدی رابطه مستقیم معناداری با رضامندی زندگی دارند. همچنین بین متغیرهای معنویت و دین‌داری به‌واسطه متغیرهای امیدواری، خوش‌بینی، عزت‌نفس و خودکارآمدی با رضامندی زندگی رابطه غیرمستقیم معنی‌داری به دست آمد. بین متغیرهای جنس، وضعیت تأهل و وضعیت اقتصادی با رضامندی زندگی رابطه معناداری وجود نداشت. در نهایت در پژوهش حاضر نقش سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا در رضامندی زندگی تایید شد که این یافته بیانگر اهمیت سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا در رضامندی زندگی است. همچنین جباری و همکاران (۷)، نیز پژوهشی با عنوان اثربخشی مداخله‌ی مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان انجام دادند. ۳۱ نفر از دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۵ سال، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. آموزش‌های مثبت‌نگر طی ۱۱ جلسه‌ی ۲ ساعته، به افراد گروه آزمایش ارائه شد. نگرش‌های ناکارآمد توسط مقیاس نگرش‌های ناکارآمد ویسمن و میزان شادکامی توسط پرسشنامه شادکامی آکسفورد قبل و بعد از مداخله و ۴ و ۹ ماه پس از اتمام مداخله اندازه‌گیری شد. نتایج اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که آموزش‌های مثبت‌نگر باعث کاهش معنادار نگرش‌های ناکارآمد و افزایش معنادار میزان شادکامی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل‌شده است؛ بنابراین بر اساس نتایج این پژوهش مداخلات مثبت‌نگر نه تنها باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شوند، بلکه میزان شادکامی را نیز را افزایش می‌دهند. رحیمی و همکاران (۸)، هم پژوهشی با عنوان اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی انجام دادند. جامعه آماری تحقیق مددجویان و مراجعان به سازمان بهزیستی استان‌ها اصفهان، ایلام، بوشهر و تهران بودند. طرح تحقیق، آزمایشی تک گروهی با پیش و پس‌آزمون داشت. نمونه شامل ۱۵۹ نفر از مراجعان و مدد جویان بهزیستی بودند که به روش تصادفی انتخاب شدند. افراد پیش از اجرای مداخلات و پس از آن با استفاده از آزمون‌های افسردگی بک، پرسشنامه شادکامی (AHI)، آزمون شادکامی- افسردگی (فرم کوتاه)، مقیاس خشنودی از زندگی (SWLS) و آزمون معنا در زندگی (MLQ) مورد سنجش قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا تأثیر معناداری در افزایش شادی و نشاط، خشنودی از زندگی و افزایش سطح معناداری زندگی داشته و به کاهش شدت و سطح افسردگی منجر شده بود. همچنین نتایج حاصل نشان می‌دهد که از بین متغیرهای تحقیق افسردگی با زندگی با معنا، خشنودی از زندگی و شادکامی رابطه معنادار منفی دارد.

اصل و همکاران (۹)، پژوهشی با عنوان اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر رضایت از زندگی و کیفیت زندگی زنان نابارور انجام دادند. این پژوهشی از نوع شبه آزمایشی بود. ۳۶ زن نابارور به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۸ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پرسشنامه‌ی افسردگی بک، پرسشنامه رضایت از زندگی و پرسشنامه کیفیت زندگی بر روی دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. نتایج تحلیل یافته‌های این پژوهش نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌گرا بر روی رضایت از زندگی زنان نابارور مؤثر بوده اما بر روی کیفیت زندگی آن‌ها تأثیری نداشته است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به حفظ سلامت روانی و جسمی در شرایط خطر (با تأکید بر توانمندی‌ها) اهمیت خاصی قائل است و در حقیقت روان‌درمانی مثبت‌گرا نه‌تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش[1] و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود (۱۰). روان‌درمانی مثبت‌گرا نه‌تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تأثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی بر وقوع مجدد آن‌ها باشد (۱۱). روان‌شناسی مثبت‌گرا رویکردی در روان‌درمانی است که اعتبار خود را به‌صورت تجربی کسب کرده است و به‌طور خاص با ایجاد توانمندی‌ها و هیجانات مثبت همراه است. این رویکرد درمانی با افزایش معنا در زندگی مراجع به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد. تجربه هیجان‌های مثبتی که روان‌شناسی مثبت‌گرا بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری زیادی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند تفکر خوش‌بینانه را ارتقاء می‌دهد که می‌تواند منجر به بهبود رضایت از زندگی شود.

ارزش مثبت‌اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. مثبت‌نگری حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه‌ای از تمایلات مبتنی بر رضایت‌مندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد و اطمینان‌خاطر در فرد است. به دانشجو باید آموزش داده شود که شیوه زندگی او توسط طرز تفکر او تعیین می‌شود. اگر واکنش او خوش‌بینانه، مشتاقانه و همراه با اطمینان باشد، چرخه‌ای از خوش‌بینی خلق کرده که به وی انرژی می‌دهد و الهام‌بخش است بنابراین، با توجه به موارد فوق، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا برافزایش نشاط و رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه هنر انجام گرفت و فرضیات این تحقیق به شرح ذیل‌اند:

- مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا باعث افزایش نشاط دانشجویان دختر و پسر دانشگاه هنر می‌شود
- مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا باعث افزایش رضایت از زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه هنر می‌شود.

روش کار

روش تحقیق حاضر از نظر هدف، کاربردی است؛ زیرا می‌تواند همانند سایر پژوهش‌هایی که با این هدف انجام می‌شود به توسعه دانش کاربردی کمک کند. اما ازلحاظ نحوهٔ گردآوری اطلاعات، از نوع تحقیقات آزمایشی- طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد، زیرا در آن محرک‌ها، روش‌ها و شرایط توسط پژوهشگر دستکاری شده یا در واقع نمونه‌های آماری در معرض مداخله یعنی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا قرارگرفته‌اند. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه هنر در سال ۱۳۹۹ به تعداد ۴۵۲۲ نفر بود. ۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه هنر به شیوه‌ی در دسترس انتخاب شدند و به شیوه‌ی تصادفی ساده به دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و کنترل گمارده شدند. بدین صورت که به افراد انتخاب شده، کدی اختصاص یافت و از طریق قرعه کشی، افراد در دو گروه قرار گرفتند و سپس به صورت قرعه کشی یک گروه به عنوان گروه آزمایشی و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. اعضای گروه آزمایش پس از توضیح کامل در مورد پژوهش و اعلام رضایت از طرف آن‌ها به مدت ۸ جلسه به‌صورت هفته‌ایی یک جلسه ۹۰ دقیقه ای مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر را دریافت کردند اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. همه آزمودنی‌ها (گروه آزمایش و کنترل) ابزارهای پژوهش را در دو نوبت تکمیل کردند (پیش‌آزمون و پس‌آزمون). پس از اتمام ۸ جلسه مداخله گروهی، بار دیگر هر دو گروه (آزمایش، کنترل) به وسیله ابزارهای پژوهش آزمون شدند.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه نشاط آکسفورد

برای تعیین میزان نشاط از مقیاس اندازه‌گیری نشاط آکسفورد استفاده خواهد شد. این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل، مارتین و کراسلند[2] ساخته شد (۱۲) و در سال‌های بعد این پرسشنامه تغییراتی یافت و بنام آکسفورد منتشر شد. این پرسشنامه دارای ۲۹ گویه است که شامل ۴ عبارت است: عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. درنهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. طبق پژوهش‌ها آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۹۱/۰ بود، همبستگی پیرسون بین شادکامی

۱. Character Strengths

۲. Argyle, Martin & Crossland

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش روانشناسی مثبت‌گرا مبتنی بربسته آموزشی کوئیلیام[1] (۲۰۰۳)

جلسات	موضوع	محتوای آموزشی
اوّل	ایجاد ارتباط اولیه	تشریح چگونگی انجام کار، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر جلسات، ارائه تکلیف برای جلسه آینده
دوّم	آشنایی با چگونگی شکل‌گیری تفکر و نگرش	مرور تکلیف جلسه نخست، تأکید بر این نکته که انسان هیجانات و باورهای خودش را به وجود می‌آورد و با اشاره به تکنیک دکمه فشار آدلر و ذکر آیه‌ای از قرآن کریم در خصوص جنبه‌هایی از مثبت اندیشی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
سوّم	آموزش مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق به چالش کشاندن هیجانات منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدیدنظر در باورها، بحث گروهی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
چهارم	افزایش افکار و بازخوردهای مثبت	مرور تکلیف جلسه قبل،آموزش مثبت‌اندیشی از طریق نهادینه کردن استراتژیهای تفکر مثبت در زندگی، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی تحصیلی که نمی‌توانیم آنها را حل کنیم، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
پنجم	ارائه راهکارهای مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق شیوه توقف تفکر، آرام‌سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه‌طلبی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
ششم	ارائه راهکارهای عملی برای افزایش باورهای مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، واردکردن خنده به زندگی، ایجاد اعتمادبه‌نفس، اشتیاق و عادات مطلوب تحصیلی، تعریف کردن لطیفه و خاطرات لذت‌بخش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
هفتم	تمرین مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، تمرین مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، آگاه شدن از نقاط مثبت خود و دیگران، کنار آمدن با انتقادها، برقراری روابط خوب با اطرافیان، اتخاذ نگرش عاری از سرزنش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.
هشتم	جمع‌بندی جلسات	مرور جلسات قبل و گرفتن بازخورد از آزمودنی‌ها، تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود، تقدیر و تشکر از آزمودنی‌ها، اجرای پسآزمون.

آکسفورد با افسردگی بک و زیر مقیاس‌های برون‌گرایی و نوروز گرایی EPQ به ترتیب برابر با ۴۸/۰، ۴۵/۰، ۲۹/۰ است که روایی هم گرا و واگرای شادکامی آکسفورد را تأیید می‌کند. یافته‌های پژوهش‌های مختلف نشان دادند که شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف ازجمله علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) تأیید شده است، آرجیل ولو (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۹۰ /۰ را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم وبرونیک (۱۹۹۹) ضریب آلفای ۸۷/۰ و نوری (۱۳۸۱) آلفای کرونباخ را ۸۴ /۰ به دست آورده‌اند (به نقل از گلابی و اخشی، ۱۳۹۴).

۲. پرسشنامه رضایت از زندگی دینر

پرسشنامه رضایت از زندگی توسط دینر[3] و همکاران (۱۳)، تدوین‌شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۵ ماده‌ای است (هر ماده از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً مخالفم ۷ نمره می‌گیرد). به‌گونه‌ای که دامنه احتمالی نمره‌ها روی پرسشنامه رضایت از زندگی داینر از ۵ رضایت پایین تا ۳۵ رضایت بالا متغیر خواهد بود. پرسشنامه رضایت از زندگی داینر جزء کیفی زندگی شخص را ارزیابی می‌کند که رضایت شخص را با سطح سلامت ادراک‌شده مرتبط می‌داند. بالاترین نمره در پرسشنامه رضایت از زندگی داینر نشان‌دهنده رضایت بیشتر فرد از زندگی است. ضریب باز آزمایی برای این مقیاس ۸۲/۰ و ضریب آلفای کرونباخ ۸۷/۰ برآورد شده است (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). در ایران بیانی و همکاران (۱۳۸۶) به بررس ی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه پرداختند. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ ۸۳/۰ و اعتبار باز آزمایی آن ۶۹/۰ به دست آمد. روایی ساز آن در همبستگی با پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۷۸/۰ و در همبستگی با پرسشنامه افسردگی بک ۶۹/۰ به دست آمد.

روش کار

خلاصه جلسات آموزش روانشناسی مثبت‌گرا در جدول شماره ۱ ارائه‌شده است.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و نیز روش‌های آمار استنباطی مانند تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار Spss26 استفاده شد.

نتایج جدول۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای رضایت از زندگی و نشاط را در دو گروه آزمایش و کنترل و برحسب جنسیت نشان می‌دهد. همان‌طور که

1. Quilam
3. Diener

ملاحظه می‌شود نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش، نسبت به‌پیش آزمون اثر افزایشی داشته است که نشان‌دهنده اثربخش بودن مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر رضایت از زندگی است. همچنین در متغیر نشاط نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون اثر افزایشی داشته است که نشان‌دهنده اثربخش بودن مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا بر نشاط است.

فرضیه۱) مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا باعث افزایش نشاط دانشجویان دختر و پسر دانشگاه هنر می‌شود.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مطابق با آماره Z حاصل از آزمون ناپارامتریک کلموگروف- اسمیرنوف فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات تأیید می‌شود و توزیع نمرات در متغیر شادکامی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) برای گروه‌های دختر و پسر نرمال است.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود سطح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از ۰۵/۰ است پس همگنی واریانس‌های خطا تأیید می‌شود.

در جدول ۵ نتایج همگونی شیب رگرسیون ارائه شده است. با توجه به اینکه سطح معناداری به دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰۵/۰ است ($P>0/05, F=0.65$)، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون برای گروه‌های دختر و پسر رعایت شده است.

با توجه به رعایت شدن مفروضه‌های بررسی‌شده می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده نمود.

آزمون تحلیل کوواریانس

آزمون تحلیل کوواریانس اثرات ناشی از پیش‌آزمون در نمرات پس‌آزمون را تعدیل کرده و در نهایت معناداری نتایج به‌دست‌آمده بین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل را نمایش می‌دهد. در جدول ۶ نتایج تحلیل کوواریانس ارائه‌شده است.

با توجه به نتایج جدول ۶ پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در سطح آلفای ۰۵/۰ معنادار است؛ بنابراین فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. به‌عبارت‌دیگر پس از ارائه متغیر مستقل در گروه آزمایشی و عدم ارائه آن در گروه کنترل، نتایج به‌دست‌آمده در پس‌آزمون نشان داد که گروه آزمایش در هر دور گروه دختران و پسران از عملکرد بهتری برخوردار بوده‌اند و بنابراین تفاوت به‌دست‌آمده بین دو گروه آزمایش و کنترل ازنظر آماری معنادار است. همچنین می‌توان گفت که در گروه دختران با در نظر گرفتن مجذور اتا، ۵۳ درصد و در گروه پسران ۴۱ درصد از تفاوت در نمرات ، ناشی از تأثیر مداخله است. همچنین توان آماری ۱۰۰ درصد است که نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است.

فرضیه۲) مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا باعث افزایش رضایت از

جدول۲. داده‌های توصیفی متغیرهای رضایت از زندگی و نشاط در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توجه به گروه‌های کنترل و آزمایش و جنسیت

متغیر	گروه	تعداد	مرد				زن			
			پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت از زندگی	آزمایش	۱۵	۲۴/۸۷	۰/۸۷	۲۹/۶۲	۱/۳۹	۲۳/۷۸	۱/۲۴	۲۸/۵۵	۱/۱۳
	کنترل	۱۵	۲۴/۱۱	۱/۰۹	۲۴/۹۷	۱/۰۱	۲۴/۳۹	۱/۸۲	۲۳/۳۲	۱/۳۲
نشاط	آزمایش	۱۵	۵۱/۳۳	۱/۱۳	۵۹/۴۷	۰/۶۶	۴۹/۲۳	۱/۸۷	۵۷/۵۴	۱/۳۲
	کنترل	۱۵	۵۲/۹۰	۱/۴۲	۵۳/۱۱	۱/۲۴	۵۰/۳۲	۱/۳۸	۵۲/۸۷	۰/۹۹

جدول ۳. آزمون کلموگروف- اسمیرنوف در مورد پیش‌فرض عادی بودن توزیع نمرات نشاط دانشجویان دختر و پسر

جنسیت	آماره / ابعاد	فراوانی	میانگین	Z کلموگروف- اسمیرنوف	سطح معناداری
دختر	پیش‌آزمون	۱۵	۴۹/۷۷	۰/۸۰	۰/۵۴
	پس‌آزمون	۱۵	۵۵/۲۰	۰/۵۸	۰/۸۸
پسر	پیش‌آزمون	۱۵	۵۲/۱۱	۰/۷۶	۰/۶۳
	پس‌آزمون	۱۵	۵۶/۲۹	۰/۴۳	۰/۹۱

جدول ۴. آزمون لوین در مورد همگنی واریانس‌های خطا در متغیر نشاط

جنسیت	F لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
دختر	۰/۶۷	۱	۲۸	۰/۴۱
پسر	۰/۸۲	۱	۲۸	۰/۵۲

جدول ۵. بررسی همگنی شیب رگرسیون در متغیر نشاط

جنسیت	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری
دختر	پیش‌آزمون	۱۰/۲۳۴	۱	۵/۲۴	۰/۰۲
	تعامل گروه * پیش‌آزمون	۱/۲۸	۱	۰/۶۵	۰/۴۲
پسر	پیش‌آزمون	۱۱/۳۲۵	۱	۶/۳۲	۰/۰۱
	تعامل گروه * پیش‌آزمون	۱/۸۲	۱	۰/۵۲	۰/۳۷

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات فراگیران در گروه‌های آزمایش و کنترل

جنسیت	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
دختر	پیش‌آزمون	۹/۰۵	۱	۵/۱۳	۰/۰۲	۰/۰۹	۰/۵۸
	گروه	۹۰/۳۱	۱	۴۹/۲۱	۰/۰۰	۰/۵۳	۱
پسر	پیش‌آزمون	۱۱/۰۵	۱	۷/۶۲	۰/۰۳	۰/۱۰	۰/۴۹
	گروه	۸۷/۳۱	۱	۳۲/۵۸	۰/۰۱	۰/۴۱	۱

جدول ۷. آزمون کلموگروف– اسمیرنوف در مورد پیش‌فرض عادی بودن توزیع نمرات رضایت از زندگی دانشجویان دختر و پسر

جنسیت	آماره / ابعاد	فراوانی	میانگین	Z کلموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
دختر	پیش‌آزمون	۱۵	۲۴/۰۸	۰/۷۲	۰/۶۴
	پس‌آزمون	۱۵	۲۵/۹۳	۰/۴۹	۰/۹۳
پسر	پیش‌آزمون	۱۵	۲۴/۴۹	۰/۵۱	۰/۸۷
	پس‌آزمون	۱۵	۲۷/۲۹	۰/۳۰	۱/۱۲

زندگی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه هنر می‌شود.

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، مطابق با آماره Z حاصل از آزمون نا پارامتریک کلموگروف– اسمیرنوف فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات تأیید می‌شود و توزیع نمرات در متغیر شادکامی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) برای گروه‌های دختر و پسر نرمال است.

همان‌طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰۵/۰ است پس همگنی واریانس‌های خطا تأیید می‌شود.

در جدول ۹ نتایج همگونی شیب رگرسیون ارائه‌شده است. با توجه به اینکه سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰.۰۵ است ، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون برای گروه‌های دختر و پسر رعایت شده است.

با توجه به رعایت شدن مفروضه‌های بررسی‌شده می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده نمود.

جدول ۸. آزمون لوین در مورد همگنی واریانس‌های خطا در متغیر رضایت از زندگی

جنسیت	F لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
دختر	۰/۴۹	۱	۲۸	۰/۶۲
پسر	۰/۶۲	۱	۲۸	۰/۴۲

جدول ۹. بررسی همگنی شیب رگرسیون در متغیر رضایت از زندگی

جنسیت	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری
	پیش‌آزمون	۱۳/۵۲۱	۱	۷/۳۱	۰/۰۴
دختر	تعامل گروه * پیش‌آزمون	۱/۳۳	۱	۰/۳۴	۰/۵۷
	پیش‌آزمون	۱۵/۶۳۱	۱	۹/۵۴	۰/۰۱
پسر	تعامل گروه * پیش‌آزمون	۱/۹۳	۱	۰/۷۶	۰/۶۲

جدول ۱۰. نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات فراگیران در گروه‌های آزمایش و کنترل

جنسیت	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
	پیش‌آزمون	۱۱/۰۵	۱	۷/۶۲	۰/۰۳	۰/۱۰	۰/۴۹
دختر	گروه	۸۷/۳۱	۱	۳۲/۵۸	۰/۰۰	۰/۴۱	۱
	پیش‌آزمون	۱۴/۰۹	۱	۹/۵۴	۰/۰۰	۰/۱۴	۰/۵۶
پسر	گروه	۹۲/۷۴	۱	۳۵/۱۲	۰/۰۰	۰/۴۸	۱

آزمون تحلیل کوواریانس

آزمون تحلیل کوواریانس اثرات ناشی از پیش‌آزمون در نمرات پس‌آزمون را تعدیل کرده و درنهایت معناداری نتایج به‌دست‌آمده بین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل را نمایش می‌دهد. در جدول۱۰ نتایج تحلیل کوواریانس ارائه‌شده است.

با توجه به نتایج جدول ۱۰ پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در سطح آلفای ۰۵/۰ معنادار است؛ بنابراین فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. به‌عبارت‌دیگر پس از ارائه متغیر مستقل در گروه آزمایشی و عدم ارائه آن در گروه کنترل، نتایج به‌دست‌آمده در پس‌آزمون نشان داد که گروه آزمایش در هر دور گروه دختران و پسران از عملکرد بهتری برخوردار بوده‌اند و بنابراین تفاوت به‌دست‌آمده بین دو گروه آزمایش و کنترل ازنظر آماری معنادار است. همچنین می‌توان گفت که در گروه دختران با در نظر گرفتن مجذور اتا، ۴۱ درصد و در گروه پسران ۴۸ درصد از تفاوت در نمرات، ناشی از تأثیر مداخله است. همچنین توان آماری ۱۰۰ درصد است که نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا برافزایش نشاط و رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه هنر انجام شد. یافته‌های این پژوهش بیانگر اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌گرا برافزایش نشاط و رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه هنر بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش (۱۱) هماهنگ است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که روان‌درمانی مثبت‌گرا از طریق افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت و ارضای نیازهای اساسی فرد مثل خودمختاری، تعلق‌خاطر و ارتباط باعث افزایش میزان شادکامی و نشاط می‌شود. اگرچه در روان‌درمانی مثبت‌گرا محتوای افکار به‌طور مستقیم مورد هدف قرار نمی‌دهند اما استفاده از فنون پاسخ دادن فعال یا سازنده، شمردن ۳ چیز خوب در طول روز منجر به افزایش ارتباطات مثبت می‌گردد که بر سلامت روان و شادکامی تأثیرگذار است. در واقع تکلیف و تمرین‌های روان‌درمانی مثبت‌گرا به افراد آموزش می‌دهد چگونه از افکار مزاحم فاصله بگیرند، رویدادهای منفی را پذیرفته و بر توانمندی‌هایشان که کمتر مورد توجه قرارگرفته است تأکید نمایند. سلیگمن شادکامی را موضوع اصلی روانشناسی

مثبت‌گرا دانسته است که به فرد کمک می‌کند تا یک زندگی لذت‌بخش، جذاب و بامعنا را بسازند (۱۴).

همچنین یافته‌های به‌دست‌آمده با مطالعاتی که اثربخشی مداخلات مثبت‌نگر در کاهش مشکلات هیجانی را نشان داده‌اند، همسو است (۱۱،۱۴). برای مثال در مطالعه رشید (۱۴)، نیز نتایج حاکی از کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش میان رضایت از زندگی دانشجویان دارای نشانه‌های افسردگی (با شدت خفیف تا متوسط) بود. در مطالعه سلیگمن، رشید و پارکس (۱۱)، نیز مداخله مثبت‌نگر موجب کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش میزان شادکامی شد. یافته‌های به‌دست‌آمده با فرض اصلی رویکرد مثبت نگر همخوانی دارد. در این رویکرد فرض بر این است که ایجاد هیجان مثبت، مشغولیت، داشتن معنا در زندگی و ارتقای توانمندی‌های افراد باعث از بین رفتن و کاهش مشکلات هیجانی و روانی می‌شود. در تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان گفت که فراگیری اصول مثبت نگر می‌تواند در تغییرات ایجاد شده مؤثر باشد. بر اساس نظریه روانشناسی مثبت نگر نداشتن معنا در زندگی نیز نه تنها یکی از نشانه‌های مشکلات روان‌شناختی است بلکه یکی از عوامل افسردگی و سایر مشکلات روان‌شناختی نیز هست. بر مبنای نظریه روانشناسی مثبت نگر افزایش ارتباطات اجتماعی و گسترش شبکه‌های دوستی بالا بردن حمایت اجتماعی در افزایش میزان رضایت و ارتقای سلامت روان مؤثر است. در رابطه با افزایش معنادار میزان رضایت از زندگی نیز می‌توان گفت همان‌طور که غمگین بودن و اضطراب و استرس داشتن می‌توان میزان رضایت از زندگی را بکاهد کاهش این مشکلات نیز می‌تواند در افزایش میزان رضایت از زندگی نقش داشته باشد. علاوه بر این‌یکی از اهداف مهم مداخلات مثبت‌نگر افزایش بهزیستی و رضایت‌مندی از زندگی است رضایت از زندگی با داشتن احساس رضایت کلی از زندگی گذشته حال و آینده (انتظار رخ دادن حوادث خوب در آینده) به دست می‌آید. اصول بسیاری از تمرین‌های مداخلات مثبت‌نگر پژوهش حاضر برای دستیابی به این ۳ بعد رضایت از زندگی بود. بنابراین یافته به‌دست‌آمده با اهداف و فرض‌های رویکرد مثبت نگر و محتوای آموزش‌های مثبت نگر منطبق است.

ازجمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود: این احتمال وجود دارد دانشجویان با دقت به پرسشنامه پاسخ نداده باشند، بنابراین این مسئله می‌تواند بر نتایج تحقیق اثر بگذارد. استفاده از سویی استفاده از نمونه در دسترس بجای نمونه تصادفی یکی دیگر از محدودیت های تحقیق بشمار می‌رود. همچنین از آنجایی‌که این پژوهش بروی دانشجویان دانشگاه هنر انجام‌شده است توانایی تعمیم‌دهی آن به‌کل جامعه دانشجویان سؤال‌برانگیز است. لازم است اثربخشی مداخله مثبت‌نگر در مقایسه با سایر مداخلات رایج سنجیده شود. پیشنهاد می‌شود روانشناسی مثبت‌گرا در رابطه با سایر مشکلات هیجانی و اختلال‌های روانی انجام شود.

همچنین توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی در به‌کارگیری مداخلات تفاوت‌های فرهنگی مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد و در پژوهش‌های آینده از مرحله پیگیری نیز در طرح پژوهشی استفاده شود و همچنین ازآنجایی‌که پژوهش حاضر بروی فراگیران در مقطع کارشناسی بود لذا پیشنهاد می‌گردد که در دیگر مقاطع تحصیلی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

1. Sin NL, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. J Clin Psychol. 2009 May;65(5):467-87. doi: 10.1002/jclp.20593. PMID: 19301241.

2. Yoo, DM., Kim, DH. The relationship between students' perception of the educational environment and their subjective happiness. BMC Med Educ 19, 409 (2019). https://doi.org/10.1186/s12909-019-1851-0

3. Raj S, Sachdeva SA, Jha R, Sharad S, Singh T, Arya YK, Verma SK. Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. Asian J Psychiatr. 2019 Jan;39:58-62. doi: 10.1016/j.ajp.2018.12.001. Epub 2018 Dec 7. PMID: 30579108.

4. Lee SW, Choi JS, Lee M. Life Satisfaction and Depression in the Oldest Old: A Longitudinal Study. Int J Aging Hum Dev. 2020 Jul;91(1):37-59. doi: 10.1177/0091415019843448. Epub 2019 Apr 18. PMID: 30997819.

5. King LA, Hicks JA, Krull JL, Del Gaiso AK. Positive affect and the experience of meaning in life. J Pers Soc Psychol. 2006 Jan;90(1):179-96. doi: 10.1037/0022-3514.90.1.179. PMID: 16448317.

6. Najafi, M., Ahadi, H., Sohrabi, F., Delavar, A. The Predictive Model of Life Satisfaction Based on Positive Psychology Constructs. Clinical Psychology Studies, 2016; 6(21): 32-55. doi: 10.22054/jcps.2016.2383

7. Jabbari, M., Shahidi, S., Mootabi, F. Effectiveness of Group Intervention Based on Positive Therapy on Dysfunctional Attitudes and Happiness in Adolescent Girls. Journal of Clinical Psychology, 2014; 6(2): 65-74. doi: 10.22075/jcp.2017.2164

8. Rahimi, S., Borjali, A., Sohrabi, F. Effectiveness of Positive Psychology Interventions on Resiliency of Female Patients with Multiple Sclerosis. Positive Psychology Research, 2015; 1(3): 1-10.

9. Seyedi Asl, S. T., Sadeghi, K., Bakhtiari, M., Ahmadi, S. M., Nazari Anamagh, A., Khayatan, T. Effect of Group Positive Psychotherapy on Improvement of Life Satisfaction and The Quality of Life in Infertile Woman. International Journal of Fertility and Sterility, 2016; 10(1): 105-112. doi: 10.22074/ijfs.2016.4775

10. Winter Plumb EI, Hawley KJ, Conoley CW, Scheel MJ. From cosmetics to compassion: A case study of goal focused positive psychotherapy. Psychotherapy (Chic). 2020 Sep;57(3):414-425. doi: 10.1037/pst0000287. Epub 2020 Jan 30. PMID: 31999190.

11. Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. Positive psychotherapy. American psychologist, 2006;61(8), 774.

12. Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. Happiness as a Function of Personality and Social Encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective.1989(pp. 189-247). North-Holland: Elsevier Science Publishers B.V.

13. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. J Pers Assess. 1985 Feb;49(1):71-5. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13. PMID: 16367493.

14. Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). Positive psychotherapy: A treatment manual. New York: Oxford University Press.