

مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی و خود تنظیمی هیجانی بر میزان خلاقیت دانش آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه شهر تهران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۹

خلاصه

مقدمه: مقایسه رویکردهای روان‌شناسی در جهت اثربخشی بهتر یکی از موضوعات مورد علاقه محققان می‌باشد؛ در این راستا هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی و خود تنظیمی هیجان بر میزان خلاقیت دانش آموزان می‌باشد.

روش کار: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه مقطع دوم شهر تهران بودند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۴۵ دانش‌آموز دختر مهارت‌های مثبت اندیشی (۱۵ نفر)، خودتنظیمی هیجانی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) می‌باشد. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. ابزار پژوهش پرسشنامه خلاقیت عابدی بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی شامل میانگین و انحراف معیار و تحلیل کوواریانس و آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر چند متغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد که در هر دو گروه آزمایش میانگین‌های نمرات مربوط به خلاقیت در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون معنی‌دار می‌باشد و این افزایش برای هر دو گروه تا مرحله پیگیری نیز تداوم داشته است ($P \leq 0/05$).

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد که مهارت‌های مثبت اندیشی و خودتنظیمی هیجانی بر تمامی مؤلفه‌های خلاقیت دانش‌آموزان اثرگذار می‌باشد.

کلمات کلیدی: مهارت‌های مثبت اندیشی، خودتنظیمی هیجانی، خلاقیت، دانش‌آموزان

سیده سحر حسینی ماشلی^۱

مهرناز آزاد یکتا^{۲*}

فریبرز درتاج^۳

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد علوم و

تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

^۲ دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد

اسلامی، اسلامشهر، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی،

تهران، ایران

Email: m. azadyekta@yahoo.com

مقدمه

روانشناسی در گذشته و در اوایل تکامل خود به عنوان یک علم، بر بیماریها، نابهنجاریها و ضعفهای بشر، بیشتر از سلامت وی تأکید می‌کرد و روانشناسان تلاش چندانی برای کمک به امیدوارتر بودن، عاشقتر بودن، شادتر بودن و خوشبین تر بودن آدمی، نداشتند (۱)؛ اما با پیدایش جنبش روانشناسی مثبت‌گرا، به عنوان یکی از مهمترین تحولات در روانشناسی معاصر، تمرکز علم روانشناسی از آسیب‌شناسی روانی و پرداختن به نابهنجاریها و اختلالات، به سمت موضوعاتی همچون عواطف و هیجانات مثبت، معنویت، خلاقیت، فضایل اخلاقی، افزایش و بهبود بهزیستی، کیفیت زندگی، شادکامی و امیدواری معطوف گردید (۲). از این رو روانشناسی مثبت‌نگر و پیامدهای آن اخیراً هدف عمده روانشناسان شده است. روانشناسی مثبت‌نگر سعی دارد توجه خود را صرفاً به مشکلات روانی معطوف نسازد و بیشتر بر جنبه‌های مثبت زندگی تأکید کند (۳)، عمدتاً به تقویت کردن توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد (۴) و می‌تواند در بهبود روان‌شناختی و رهایی از احساسات منفی موثر باشد (۵). سر‌منشاء مثبت‌اندیشی از باورهای انسان می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت خوش‌بینی و بدبینی می‌برد. مثبت‌اندیشی استفاده از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یاس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت است (۳). مثبت‌اندیشی شیوه یا نتیجه تمرکز مثبت ذهن فرد بر روی چیزی سازنده و خوب است و بنابراین تفکرات و عواطف منفی یا مخرب را از آن حذف می‌کند (۴) و به عنوان یک عنصر مهم فکری نقش به‌سزایی در بسیاری از کارکردها و مسائل زندگی انسان‌ها دارد (۳). تفکرات مثبت می‌تواند بر روی درک و توانایی مقابله افراد با شرایط سخن و تهدید آمیز و استرس‌زا نقش موثری داشته باشد (۵). تفکر مثبت در طول زندگی به دست می‌آید و به دلیل آنکه می‌توان آن را یاد گرفت امکان اصلاح و تقویت آن در طول زمان وجود دارد (۱). آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای

تمامی افراد به ویژه دانش‌آموزان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، افزایش بهزیستی، عزت نفس و وابستگی به مدرسه بسیار مفید و سودمند است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر شناخته و قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (۶).

سلیگمن (۱۹۹۱) معتقد است در آموزش مثبت‌اندیشی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود، عزت نفس و کاهش اضطراب بازشناسی کنند و در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند. همچنین موجب افزایش خوش‌بینی شده و افزایش خوش‌بینی در افراد باعث می‌شود تا قدرت مقابله آن‌ها در قبال مکانیزم‌های دفاعی بالا رود (۳).

دانش‌آموز با جهت‌گیری مثبت، موقعیت‌های استرس‌زا را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از توانایی‌هایش برای گذران مشکلات دارد. چنین افرادی در مواجهه با رویدادهای استرس‌آمیز از خود ثبات و اطمینان نشان می‌دهند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مساله‌مدار برای توجیه با مشکلات استفاده نمایند؛ در نتیجه راحت‌تر می‌توانند با موقعیت‌های استرس‌زما مواجه شده و اضطراب کمتری را تجربه کنند (۷).

مثبت‌اندیشی از طریق کاهش استرس، رسیدن اطلاعات جدید به مغز، افزایش خلاقیت، غلبه بر خود کم‌بینی، کاهش بی‌قراری و شتاب، مغتنم دانستن فرصت‌ها و با نگاه کردن از منظر انسان قدرتمند به موضوع، زمینه‌ساز موفقیت، بهبود و افزایش امید و نشاط در اجتماع می‌گردد (۸).

گیلفورد، خلاقیت را نوعی توانایی فکری دانسته است و تفکر خلاق را که منجر به خلاقیت می‌شود، یکی از انواع تفکر می‌داند و معتقد است که در این نوع تفکر، اطلاعات به صورتی که ارتباط با مطالب گذشته داشته باشد، شناخته شده و محصول جدیدی ایجاد می‌کند (۹). هیجان‌ات مثبت با سرعت بخشیدن به بهبود قلبی و عروقی، بافت بدنی مناسب‌تری را برای گسترش

تصادفی ۳۰ دانش آموز دختر انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گروه گواه قرار می‌گیرند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۴۵ دانش آموز دختر (۱۵ نفر گروه آزمایش اول (مهارت‌های مثبت اندیشی)، ۱۵ نفر و ۱۵ نفر گروه گواه) می‌باشد. برای نمونه گیری ابتدا از روش نمونه‌گیری در دسترس دو دبیرستان انتخاب و از بین دانش آموزان دوم دبیرستان به صورت تصادفی ۳۰ دانش انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گروه گواه قرار می‌گیرند. معیارهای ورود به پژوهش شامل دانش آموزان دختر دوم دبیرستان در گروه سنی ۱۷-۱۵ سال و معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به ادامه روند تحقیق و غیبت بیشتر از ۳ جلسه در پروتکل می‌باشد.

پرسشنامه خلاقیت عابدی

عابدی روایی این پرسشنامه را با شیوه‌ی تحلیل عامل و همبستگی با آزمون‌های مشابه (تورنس) محاسبه کرد. پرسشنامه عابدی بر اساس آزمون خلاقیت تورنس و برای ارزیابی ۴ مولفه سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط تدوین شده است. عابدی در گزارش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای مولفه‌های خلاقیت، به ترتیب سیالی ۰/۷۵، ابتکار ۰/۶۷، انعطاف‌پذیری ۰/۶۱، و بسط ۰/۶۱ گزارش کرده است. روایی آزمون با آزمون خلاقیت تورنس و دیگر آزمون‌ها با حدود اطمینان ۰/۹۹ معنادار گزارش شده است (عابدی، ۱۳۷۲). این آزمون یکی از معتبرترین آزمون‌های روانشناختی در زمینه سنجش خلاقیت است. این پرسشنامه حاوی ۶۰ ماده است، که در سال ۱۹۹۶ توسط اونیل، عایدی و برگر تنظیم شد. هر ماده دارای سه گزینه الف و ب و ج است که به ترتیب نمره ۰ و ۱ و ۲ به آن تعلق می‌گیرد. این پرسشنامه مولفه ابتکار، سیال بودن، انعطاف‌پذیری و بسط را اندازه می‌گیرد. عابدی اعتبار این آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار داد. طبق گزارش، ضرایب به دست آمده برای ۴ مولفه سیالی ۱۶ (سوال)، ابتکار (۲۲ سوال)، انعطاف‌پذیری (۱۱ سوال) و بسط (۱۱ سوال) به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۶۱، ۰/۶۱، ۰/۷۰ بود. وی با استفاده از روش تحلیل عامل تاییدی قابل قبول نشان داده است که آزمون از روایی همزمان قابل قبولی برخوردار است. اعتبار این آزمون را

خزانه‌ی فکر، عمل فرد و دامنه افکار و اعمالی که به ذهن می‌آید آماده می‌کند و فرد خلاق تر می‌شود (۱۰). جیمز نیز دریافت که وجود احساسات خوب و مثبت در افراد، موجب خلاقیت بیشتر می‌شود (۱۱). آشفته‌گی‌های فکری و روانی به عنوان عوامل درونی مانع فعال شدن صحیح قوه خلاقیت در همه افراد می‌شوند. انسان‌های خلاق، با رهایی یافتن از موانع و محدودیت‌های فکری، افق‌های تازه خلاقیت و نواندیشی را در مقابل خویش می‌کشایند. تحقیقات نشان داده است که منفی‌بافی از بروز و تسهیل خلاقیت جلوگیری می‌کند (۱۲، ۱۳). شادمانی و خشنودی به عنوان هیجان‌های مثبت می‌توانند از راه خلاقیت به تولید هنر و علم یا مشکل‌گشایی خلاق در زندگی روزمره بینجامد. فردریکسون نیز معتقد است تفکرات مثبت انعطاف‌پذیری افراد را بیشتر کرده و موجب می‌شود فرد خلاق تر و کارا تر عمل کند (۱۴، ۱۵).

از این رو پژوهش حاضر به دنبال آن است که به این سوال مهم پاسخ گوید که بین آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی و خود تنظیمی هیجانی بر میزان خلاقیت، دانش آموزان سال دوم دبیرستان متوسطه شهر تهران تفاوت وجود دارد یا خیر؟

روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه است. به این ترتیب که از نمونه‌ها پیش آزمون گرفته شد؛ سپس گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسه‌های اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دوم دبیرستان در سال ۱۴۰۰ می‌باشد. نمونه از بین جامعه دانش آموزان دوم دبیرستان با استفاده از روش نمونه‌گیری غیر احتمالی ساده انتخاب شد. در این روش در چنین مواردی که هدف تعیین واریانس صفت مورد اندازه‌گیری (برای تعیین حجم نمونه و روش نمونه‌گیری) یا تست پایایی ابزار اندازه‌گیری و... می‌باشد. بنابراین از بین دانش آموزان دختر دوم دبیرستان با استفاده از فرمول کوکران صورت

۱۱۰ است (عابدی، ۱۳۷۲). نمره گذاری پرسشنامه خلاقیت عابدی (CT) به این صورت است که ابتدا باید به هر سوال از ۱ تا ۳ نمره بدهید. نمره ۱ نشان دهنده خلاقیت پایین، نمره ۲ نشان دهنده خلاقیت متوسط و نمره ۳ نشان دهنده خلاقیت زیاد است. فرد در نهایت ۴ نمره زیرمقیاس‌ها و یک نمره کلی را به دست خواهد آورد. دامنه نمره کل خلاقیت هر آزمودنی بین ۶۰ و ۱۸۰ خواهد بود.

با استفاده از روش باز آزمایشی برای سیالی، انعطاف پذیری، ابتکار و بسط به به ترتیب برابر ۰/۴۸/۶۹، ۰/۰/۵۳، ۰/۵۸ گزارش شده است. در پرسشنامه هر سوال دارای سه گزینه است که به ترتیب نمرات ۱ تا ۳ به آن‌ها تعلق می‌گیرد. گزینه اول معرف کمترین خلاقیت و گزینه سوم معرف بیشترین خلاقیت است. مجموع نمرات کسب شده در ۴ خرده آزمون نمره کل خلاقیت فرد را نشان می‌دهد. دامنه نمره کل خلاقیت هر آزمودنی ۶۰-

جدول ۱. پروتکل مهارت مثبت اندیشی سلیگمن (۱۶)

جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	تشریح چگونگی انجام کار، علت انتخاب افراد، آشنایی با مفهوم مثبت اندیشی، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن
جلسه دوم	آشنایی با چگونگی شکل گیری تفکر و نگرش
جلسه سوم	آشنایی با افکار منفی و راه‌های تعدیل آن، تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامتی و طول عمر افراد
جلسه چهارم	آموزش مثبت بودن از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها
جلسه پنجم	آموزش مثبت بودن از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی‌توانیم آن‌ها را حل کنیم
جلسه ششم	امتحان مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی پیش نیاز مثبت گرایی، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست داشتن از صمیم قلب
جلسه هفتم	مثبت بودن از طریق آموزش شیوه توقف فکر، آرام سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی.
جلسه هشتم	وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد بنفس و ایجاد عادت مطلوب ورزش

جدول ۲. پروتکل آموزش خود تنظیمی هیجانی

جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	آموزش شناختن هیجان‌ها، غلبه بر موانع هیجان‌های سالم، آموزش مهارت حل مسأله، تکنیک توجه برگردانی فعال، تکنیک انحراف فکر، تکنیک تأخیر فکر، تکنیک توقف فکر، تکنیک تبدیل فکر
جلسه دوم	شناختن هیجان‌ها و غلبه بر موانع هیجان‌های سالم و کاهش آسیب پذیری جسمی در برابر هیجان‌های توان فرسا
جلسه سوم	آموزش مهارت حل مسأله و تکنیک‌های (توجه برگردانی فعال، انحراف فکر، تأخیر فکر، توقف فکر، تبدیل فکر)
جلسه چهارم	استفاده از افکار مقابله‌ای، تعادل آفرینی بین افکار و احساس‌ها و توجه آگاهانه به هیجان‌ها بدون قضاوت در مورد آن‌ها
جلسه پنجم	راهبردهای درمان شناختی رفتاری (آموزش تنفس شکمی، آرامش عضلانی پیش رونده و تصویر سازی دیداری و تکنیک شناسایی خطاهای شناسایی)
جلسه ششم	بازسازی افکار، آموزش ارتباط بین درد و استرس و مدیریت استرس، تکنیک فعالیت زمان مند و مدیریت خشم
جلسه هفتم	آگاهی، فهم و درک و پذیرش هیجان‌ها در خصوص اضطراب امتحان و مواجهه شدن (در مقابل اجتناب کردن) با شرایط اضطراری (اضطراب امتحان)
جلسه هشتم	مهارت یابی دانش آموزان نسبت به تنظیم هیجان‌ها و پی بردن به اهمیت آن در زمینه حل مشکلات و درسی، امتحان و رشد خلاقیت بود و در نهایت جمع بندی مطالب.

برای اجرای آزمون تحلیل مانکوا، ابتدا تمامی مفروضات آن بررسی شد. برای تعیین همگنی واریانسها از آزمون لوین و ام باکس استفاده شد که نتایج به دست آمده پیش فرض همگنی متغیرهای پژوهش را نشان داد.

مفروضه همسانی ماتریسهای کواریانس: به منظور تعیین همسانی ماتریسهای واریانس - کواریانس از آزمون ام باکس استفاده شد.

روش آماری. به منظور تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های استنباطی آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف، ام باکس، لوین، آزمون تحلیل اندازه گیری مکرر چند متغیره چند متغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ صورت گرفت.

نتایج

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای متغیر خلاقیت

متغیرهای پژوهش	متغیر تاثیرگذار	شاخص	مقدار	F	df معیار	df خطا	سطح معنی داری
زیاد	زیاد	اثر پیلای	۰/۷۹۶	۱۸/۵۸۳	۸	۳۸	۰/۰۰۱
		لامبدای ویلکز	۰/۲۰۴	۱۸/۵۸۳	۸	۳۸	۰/۰۰۱
		اثر هتلینگ	۳/۹۱۲	۱۸/۵۸۳	۸	۳۸	۰/۰۰۱
		بزرگترین ریشه روی	۳/۹۱۲	۱۸/۵۸۳	۸	۳۸	۰/۰۰۱
گروه	گروه	اثر پیلای	۰/۳۵۷	۲/۳۳۳	۸	۸۶	۰/۰۲۶
		لامبدای ویلکز	۰/۶۵۷	۲/۴۵۸	۸	۸۴	۰/۰۱۹
		اثر هتلینگ	۰/۵۰۳	۲/۵۷۷	۸	۸۲	۰/۰۱۵
		بزرگترین ریشه روی	۰/۴۵۹	۴/۹۳۴	۴	۴۳	۰/۰۰۲
تپه زمان و گروه	تپه زمان و گروه	اثر پیلای	۰/۹۰۳	۴/۰۱۱	۱۶	۷۸	۰/۰۰۱
		لامبدای ویلکز	۰/۲۵۲	۴/۷۱۱	۱۶	۷۶	۰/۰۰۱
		اثر هتلینگ	۲/۳۵۴	۵/۴۴۲	۱۶	۷۴	۰/۰۰۱
		بزرگترین ریشه روی	۲/۰۵۵	۰/۱۶	۸	۳۹	۰/۰۰۱

مرحله (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) برای گروه‌ها متفاوت بوده است؛ به عبارت دیگر معنی داری اثر تعاملی زمان و گروه، نشان‌دهنده اثربخشی مداخله است.

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، تمامی آزمون‌های چند متغیری معنی دار هستند و موضوع بیانگر وجود اثر اصلی مربوط به عامل زمان، گروه و نیز اثر تعاملی بین زمان و گروه بر روی متغیر خلاقیت و ابعاد آن است. وجود اثر تعاملی نشان می‌دهد که تغییرات در متغیر خلاقیت و ابعاد آن در طی سه

جدول ۴. آزمون ماچلی بررسی یکنواختی کواریانس‌های نمرات در گروه‌ها

اثرات درون آزمودنی	متغیر	آماره ماچلی	خی دو	df	سطح معنی داری	گرین هاوس گیزر	هاین فلدلت	حد پایین
تاثیر زمان	خلاقیت	۰/۳۷۵	۴۳/۱۴۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱۵	۰/۶۵۲	۰/۵۰۰
	سیالی	۰/۴۳۸	۳۶/۳۳۲	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۴۰	۰/۶۸۰	۰/۵۰۰
	بسط	۰/۶۴۴	۱۹/۳۶۱	۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳۷	۰/۷۹۰	۰/۵۰۰

۰/۵۰۰	۰/۷۲۸	۰/۶۸۲	۰/۰۰۱	۲	۲۷/۵۶۸	۰/۵۳۴	ابتکار
۰/۵۰۰	۰/۸۳۵	۰/۷۷۷	۰/۰۰۱	۲	۱۴/۸۷۸	۰/۷۱۳	انعطاف-

پذیری

هدف از انجام آزمون ماچلی بررسی پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها یا برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل است. اگر معنی داری در آزمون کرویت ماچلی بالاتر از ۰/۰۵ باشد به طور معمول از آزمون فرض کرویت و در صورت عدم تأیید از آزمون محافظه کارانه‌ای چون گرین هاوس - گیزر، هاین فلدت برای تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر استفاده می‌شود. با توجه به اینکه معنی داری در آزمون کرویت ماچلی کمتر از ۰/۰۵ بود این پیش فرض مورد تایید قرار نگرفت ولی در خروجی آزمون مانچلی برآورد اسپیلون چنانچه کمتر ۰/۷۵ باشد

از آزمون گرین هاوس - گیزر و در غیر این صورت از آزمون هاین فلت استفاده می‌شود. در این آزمون درجات آزادی آماره F در ضریب اسپیلون ضرب و تعدیل می‌گردد. با توجه به معنی-داری آماره ماچلی از آزمون گرین هاوس-گیزر و آزمون هاین فلت جهت بررسی این پیش فرض استفاده شد که با توجه به معنی داری این آزمون‌ها می‌توان گفت با خطای کمتر از ۰/۰۵ درصد، میانگین نمره خلاقیت و ابعاد آن در طی مطالعه یکسان نیست.

جدول ۵. آزمون لوین جهت بررسی فرض همگونی واریانس‌ها

معنی داری	df2	df1	آماره F	متغیر
۰/۸۷۸	۴۵	۲	۰/۱۳۱	پیش آزمون خلاقیت
۰/۹۸۳	۴۵	۲	۰/۰۱۷	پس آزمون
۰/۹۷۲	۴۵	۲	۰/۰۲۹	پیگیری
۰/۶۸۶	۴۵	۲	۰/۳۸۰	پیش آزمون سیالی
۰/۶۳۲	۴۵	۲	۰/۴۶۴	پس آزمون
۰/۲۳۰	۴۵	۲	۱/۵۱۹	پیگیری
۰/۷۷۲	۴۵	۲	۰/۲۶۱	پیش آزمون بسط
۰/۰۵۳	۴۵	۲	۳/۶۸۱	پس آزمون
۰/۰۵۳	۴۵	۲	۳/۶۸۹	پیگیری
۰/۴۰۵	۴۵	۲	۰/۹۲۲	پیش آزمون ابتکار
۰/۴۱۳	۴۵	۲	۰/۹۰۱	پس آزمون
۰/۵۱۴	۴۵	۲	۰/۶۷۶	پیگیری
۰/۱۰۷	۴۵	۲	۲/۷۱۲	پیش آزمون انعطاف‌پذیری
۰/۰۸۸	۴۵	۲	۲/۸۸۸	پس آزمون
۰/۱۹۵	۴۵	۲	۱/۶۹۷	پیگیری

نظر آماری پراکندگی پایینی دارند و پیش فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است.

همانطور که در جدول ۵ مشخص است، مفروضه برابری واریانس متغیرهای پژوهش در متغیر خلاقیت و ابعاد آن رعایت شده است ($P \geq 0/05$). بنابراین می‌توان گفت که گروه‌های انتخاب شده در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس بین آزمودنی و دوران آزمودنی‌ها با اندازه‌گیری مکرر در گروه آزمایش و کنترل

متغیرهای پژوهش	نوع ارزیابی	منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
خلایقیت	درون گروهی	زمان	۳۲۳۱/۷۶۰	۱	۳۲۳۱/۷۶۰	۷۷/۰۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۳۱
		تاثیر زمان و گروه	۲۰۷۲/۳۳۳	۲	۱۰۳۶/۱۶۷	۲۴/۷۰۵	۰/۰۰۱	۰/۵۲۳
		خطا	۱۸۸۷/۴۰۶	۴۵	۴۱/۹۴۲			
	بین گروهی	گروه	۵۵۷۸/۵۱۴	۲	۲۷۸۹/۲۵۷	۳/۳۸۷	۰/۰۴۳	۰/۱۳۱
		خطا	۳۷۰۶۱/۳۷۵	۴۵	۸۲۳/۵۸۶			
سیالی	درون گروهی	زمان	۷۹۳/۵۰۰	۱	۷۹۳/۵۰۰	۵۶/۱۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵۵
		تاثیر زمان و گروه	۳۹۲/۲۵۰	۲	۱۹۶/۱۲۵	۱۳/۸۷۱	۰/۰۰۱	۰/۳۸۱
		خطا	۶۳۶/۲۵۰	۴۵	۱۴/۱۳۹			
	بین گروهی	گروه	۱۲۹۰/۳۷۵	۲	۶۴۵/۱۸۸	۵/۰۸۳	۰/۰۱۰	۰/۱۸۴
		خطا	۵۷۱۲/۲۲۹	۴۵	۱۲۶/۹۳۸			
بسط	درون گروهی	زمان	۸۸/۱۶۷	۱	۸۸/۱۶۷	۲۳/۶۷۸	۰/۰۰۱	۰/۳۴۵
		تاثیر زمان و گروه	۱۰/۲۷۱	۲	۵۲/۶۳۵	۱۴/۱۳۶	۰/۰۰۱	۰/۳۸۶
		خطا	۱۶۷/۵۶۳	۴۵	۳/۷۲۴			
	بین گروهی	گروه	۲۵۷/۷۶۴	۲	۱۲۸/۸۸۲	۲/۶۴۰	۰/۰۸۲	۰/۱۰۵
		خطا	۲۱۹۶/۸۷۵	۴۵	۴۸/۸۱۹			
ابتکار	درون گروهی	زمان	۶۰/۱۶۷	۱	۶۰/۱۶۷	۸/۶۵۹	۰/۰۰۵	۰/۱۶۱
		تاثیر زمان و گروه	۵۸/۱۴۶	۲	۲۹/۰۷۳	۴/۱۸۴	۰/۰۲۲	۰/۱۵۷
		خطا	۶۸۷/۳۱۲	۴۵	۱۵/۲۴۹			
	بین گروهی	گروه	۳۵/۲۹۲	۲	۱۷/۶۴۶	۰/۱۸۱	۰/۸۳۵	۰/۰۰۸
		خطا	۴۳۹۵/۴۷۹	۴۵	۹۷/۶۷۷			
انعطاف پذیری	درون گروهی	زمان	۱۳۳/۰۱۰	۱	۱۳۳/۰۱۰	۲۷/۸۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸۲
		تاثیر زمان و گروه	۸۵/۵۸۳	۲	۴۲/۷۹۲	۸/۹۶۰	۰/۰۰۱	۰/۲۸۵
		خطا	۲۱۴/۹۰۶	۴۵	۴/۷۷۶			
	بین گروهی	گروه	۳۷۸/۱۶۷	۲	۱۸۹/۰۸۳	۳/۶۳۱	۰/۰۳۵	۰/۱۳۹
		خطا	۲۳۴۳/۱۶۷	۴۵	۵۲/۰۷۰			

می‌توانند به راحتی استعداد‌های موجود خود را بشناسند و در جهت توسعه آن‌ها اقدام نمایند که همین امر سبب می‌شود زمینه مناسب برای بروز خلاقیت در دانش‌آموزان مهیا شود. چراکه هر فردی دارای سطحی از خلاقیت می‌باشد که فقط لازم است زمینه مناسب را برای بروز خلاقیت‌های خود مهیا نماید که این امر از طریق مختلف مثل مهارت مثبت‌اندیشی می‌تواند شکوفا شود. چون مثبت‌اندیشی فرد را با واقعیت‌های موجود آشنا می‌سازد و توانایی فرد را رشد می‌دهد. بنابراین هرچه یک دانش‌آموز بتواند واقعیت‌های موجود خود را ببیند و تسلط کاملی بر توانایی‌ها و استعداد‌های خود داشته باشد راحت‌تر می‌تواند خلاقیت‌های خود را نمایش دهد و در جهت تقویت آن‌ها گام بردارد. از این رو با توجه به مطالبی که بیان گردید می‌توان بیان داشت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان دوم دبیرستان موثر باشد.

آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان اثر دارد. این نتایج با یافته‌های پژوهش مصطفی و همکاران (۲۰)، و آسیکان و همکاران (۲۱) همسو بود. تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که خودتنظیمی هیجانی درک و فهم هیجان‌ها و یک تالش آگاهانه برای کنترل افکار، احساسات و رفتارها می‌باشد. زمانی که یک دانش‌آموز بتواند افکار و احساسات خود را کنترل نماید می‌تواند رفتار خود را در جهت‌های مثبت هدایت نماید و در جهت بروز توانایی‌های خود کوشش نماید، یکی از این توانایی‌ها که با آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی می‌تواند توسعه یابد، خلاقیت است. دانش‌آموزان می‌توانند با کنترل افکار، احساسات و رفتارها زمینه بروز توانایی‌ها و استعداد‌های خود را مهیا نمایند به عبارتی یک دانش‌آموز می‌تواند با کنترل افکار و احساسات خود و استفاده مناسب از آن‌ها در موقعیت‌های مختلف زمینه شکل‌گیری خلاقیت را در خود مهیا نماید و به گسترش و توسعه آن کمک نماید. چراکه خلاقیت‌های دانش‌آموزان ریشه در استعداد و توانایی‌های آن‌ها دارد و باید زمینه مناسب برای بروز آن‌ها مهیا شود. بنابراین هرچه یک دانش‌آموز بر افکار و احساسات خود کنترل بیشتری داشته باشد می‌تواند خلاقیت‌های خود را بیشتر

تأثیر زمان اندازه‌گیری بر متغیرهای وابسته معنی‌دار است؛ لذا می‌توان بیان نمود که صرف‌نظر از گروه، بین میانگین نمرات خلاقیت و ابعاد آن در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین اثر تعامل بین زمان و گروه نیز برای متغیر خلاقیت در کل و ابعاد آن معنی‌دار است؛ این نتیجه دال بر این است که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و خودتنظیمی هیجانی بر خلاقیت و ابعاد آن اثر دارد. اما در عین حال اثر گروه نیز به تنهایی در متغیر خلاقیت و ابعاد سیالی و انعطاف‌پذیری معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت صرف‌نظر از زمان اندازه‌گیری، بین میانگین نمرات خلاقیت در مجموع و ابعاد سیالی و انعطاف‌پذیری در گروه‌های آزمایش و کنترل، تفاوت معنی‌داری وجود دارد (در ابعاد بسط و ابتکار تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها وجود نداشت). در ادامه با توجه به اینکه نتایج نشان داد که اثر تعاملی آزمون‌ها و گروه‌ها معنادار است، برای مشخص شدن میانگین‌هایی که با هم تفاوت دارند از آزمون بونفرونی استفاده شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان دوم دبیرستان موثر است. نتایج حاصل از بررسی سوال اول پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان اثر دارد. این نتایج با یافته‌های پژوهش راستگویی و همکاران (۱۷)، هسایی و همکاران (۱۸) و پلیتیسی و هوتز (۱۹) همسو بود. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت که مهارت‌های مثبت‌اندیشی این است که دانش‌آموزان از طریق دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند و فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسئله دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورده و حفظ می‌نماید. داشتن دیدگاه مثبت می‌تواند بر عوامل مختلفی تأثیرگذار باشد که یکی از این عوامل بهبود خلاقیت دانش‌آموزان است. زمانی که یک دانش‌آموز بتواند مثبت‌اندیش باشد می‌تواند به اعتمادبه‌نفس قابل قبولی دست پیدا کند و در نهایت با آرامش و نشاط مراحل مختلف زندگی خود را طی نمایند چنین افرادی

همچنین نتایج نشان داد آثار رفتارهای مثبت می‌تواند بر سازماندهی شناخت‌ها و انعطاف‌پذیر بودن این سازماندهی موثر باشد. اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارد، مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود.

با توجه به نتایج حاصل از یافته‌های پژوهش و شناسایی نقش آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی و برنامه‌های مثبت اندیشی بر میزان خلاقیت پیشنهاد می‌گردد که در جهت افزایش خلاقیت دانش‌آموزان از این دو رویکرد استفاده گردد. این پژوهش در نمونه‌ی محدودی اجرا شده است، توصیه می‌شود پژوهش‌های دیگری روی نمونه‌های وسیع‌تری اجرا گردد.

تشکر و قدردانی

از تمامی اساتید راهنما و مشاور و همچنین تمامی مشارکت‌کننده‌ها در پژوهش حاضر تشکر و قدردانی می‌گردد.

تعارض منافع

این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

شکوفای نماید. لذا با توجه به مطالبی که بیان گردید می‌توان بیان داشت که آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان دوم دبیرستان موثر می‌باشد.

نتایج بدست آمده از این مطالعه نکات جزئی و دقیقی از نتایج بدست آمده را می‌دهد. سال‌های نوجوانی مرحله‌ای مهم و برجسته در رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود و به عنوان یکی از مراحل سرنوشت ساز فرا روی افراد، با چالش‌های فراوانی به ویژه چالش‌های مربوط به زندگی تحصیلی روبرو است (۲۲). یکی از عوامل موثر در رویارویی با چالش‌ها، داشتن افکاری مثبت است، زیرا وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه شادی یا درد و به طور کلی کیفیت زندگی، از آرایش ذهنی و سبک اندیشه ما نشأت می‌گیرد. مثبت‌نگری یکی از مهم‌ترین متغیرهای موثری است که امروزه توجه زیادی به آن شده است (۲۳). تفکر مثبت یک فرایند شناختی است که به افراد کمک می‌کند تصاویری امیدوارانه از آینده داشته باشند (۲۴). هرگاه بر جنبه‌های مثبت افکار بیشتر تاکید می‌شود عملکرد فرد تقریباً یک و نیم برابر زمانی است که بر جنبه‌های منفی افکار تاکید شود. مطالعه به این نتیجه رسید که تجاربی که به آثار مثبت منجر می‌شوند، می‌توانند تأثیری بنیادی و ماهوی بر رفتار اجتماعی و روند اندیشه و تفکر بر جا گذارند.

References

1. Bekhet AK, Garnier-Villarreal M. The Positive Thinking Skills Scale: A screening measure for early identification of depressive thoughts. *Applied Nursing Research*. 2017;38:5-8.
2. Soltani Benavandi E, Khezri Moghadam N, Baniyadi H. Investigating in Positive Psychology Variables: Foresight The Academic Buoyancy Based on The Meaning of Life. *Educational Strategies in Medical*. 2017;10(4):277-87.
3. Jafar tabatabaee Ts, Ahadi H, Bahrami H, Khamesan A. The Effects of Teaching Positive Thinking on the Anxiety of Students of Psychology at the Islamic Azad University of Birjand. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2018;15(29):97-124.
4. Ahangarezai ezadeh s, oladrostam n, nemotplahi a. THE EFFECT OF POSITIVE THINKING TRAINING ON STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION IN CORONARY HEART DISEASE. *Nursing and Midwifery Journal*. 2017;15(5):339-48.
5. Matel-Anderson DM, Bekhet AK. Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students. *Archives of psychiatric nursing*. 2019;33(1):65-9.
6. Gür Ç, Eser B. Positive Thinking Practices in Schools. *Problems of Education in the 21st Century*. 2023;81(4):462-80.
7. Boyraz G, Lightsey Jr OR. Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress-meaning relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2012;82(2):267.
8. Fallahi, asadi e. The Effectiveness Of Positive Thinking And Praying On Anxiety And Depression among 17-19 Year Olds. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2017;17(3):118-25.

9. Moradkhah V, Alborzi M. Relationship between emotional awareness and social creativity in primary school students. *International Journal of Medical Research & Health Science*. 2016;5(5):222-8.
10. McCraty R, Tomasino D. Emotional stress, positive emotions, and psychophysiological coherence. *Stress in health and disease*. 2006:342-65.
11. James K, Taylor A. Positive creativity and negative creativity (and unintended consequences). *The dark side of creativity*. 2010:33-56.
12. Kim YJ, Kim J. Does negative feedback benefit (or harm) recipient creativity? The role of the direction of feedback flow. *Academy of Management Journal*. 2020;63(2):584-612.
13. Wang T, Wang D, Liu Z. Feedback-seeking from team members increases employee creativity: the roles of thriving at work and mindfulness. *Asia Pacific Journal of Management*. 2021:1-20.
14. Tan C-S, Tan S-A, Mohd Hashim IH, Lee M-N, Ong AW-H, Yaacob SNB. Problem-solving ability and stress mediate the relationship between creativity and happiness. *Creativity Research Journal*. 2019;31(1): 15-25
15. Boniwell I. *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness: The science of happiness*: McGraw-Hill Education (UK); 2012.
16. Seligman ME. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*. 2002;2(2002):3-12.
17. Rastogi R, Chaturvedi D, Satya S, Arora N, Singh P, Vyas P. Statistical analysis for effect of positive thinking on stress management and creative problem solving for adolescents. *Proceedings of the 12th INDIACom*. 2018;245:251.
18. Hsia LH, Lin YN, Hwang GJ. A creative problem solving- based flipped learning strategy for promoting students' performing creativity, skills and tendencies of creative thinking and collaboration. *British Journal of Educational Technology*. 2021;52.۸۷-۱۷۷۱:(۴)
19. Politis J, Houtz JC. Effects of positive mood on generative and evaluative thinking in creative problem solving. *SAGE Open*. 2015;5(2):2158244015592679.
20. Mostafa sarbaz Z, Abolghasemi A, Rostamoghli S. A comparison of self-regulatory strategies, creative thinking and goal orientation in children with and without mathematical disorder. *Journal of Learning Disabilities*. 2014;3(3):68-78.
21. Asikainen H, Hailikari T, Mattsson M. The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of further and Higher Education*. 2018;42(4):439-53.
22. Kapur S. Adolescence: the stage of transition. *Horizons of holistic education*. 2015;2:233-50.
23. Pourrazavi S, Hafezian M. The Effectiveness of teaching positive – thinking skills on adjustment of high – school students. *Journal of School Psychology*. 2017;6(1):26-47.
24. Bekhet AK, Zauszniewski JA. Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western journal of nursing research*. 2013;35(8):1074-93

Original Article

Comparing the effectiveness of teaching positive thinking and emotional self-regulation skills on the level of creativity of second year secondary school students in Tehran

Received: 11/09/2022 - Accepted: 09/01/2023

Seyyede Sahar Hosseini Mashli¹
Mehrnaz Azadyekta^{2*}
Fariborz Dortaj³

¹ PhD student, Department of Educational Psychology, Tehran Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran (Corresponding Author)

³ Professor, Department of Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

Email: azadyekta@yahoo.com

Abstract

Introduction: Comparing psychodynamic approaches for better effectiveness is one of the topics of interest to researchers; In this regard, the aim of this research is to compare the effectiveness of teaching positive thinking skills and emotional self-regulation on the creativity of students.

Methods: The research method is semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population was the students of girls' high schools of the second level in Tehran. The statistical sample of this research includes 45 female students with positive thinking skills (15 people), emotional self-regulation (15 people) and the control group (15 people). Sampling method was available. The research tool was Abedi's creativity questionnaire. Data analysis was done using descriptive and inferential statistics, including mean and standard deviation, covariance analysis, and multivariate repeated measurement analysis test using SPSS version 25 software.

Results: The results showed that in both test groups, the average scores related to creativity in the post-test stage were significant compared to the pre-test, and this increase continued for both groups until the follow-up stage ($P \leq 0.05$).

Conclusion: It seems that the skills of positive thinking and emotional self-regulation have an effect on all the components of students' creativity.

Keywords: Positive Thinking Skills, Emotional Self-Regulation, Creativity, Students