

اثر بخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی (انعطاف‌پذیری، بازداری و حافظه فعال) دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز

سیامک عنبرا*^۱، اعظم فتاحی اندبیل^۲

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز، تبریز، ایران (نویسنده مسئول).
۲. استادیار و عضو هیئت‌علمی، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و چهارم، مهرماه ۱۳۹۷، صفحات ۳۰-۱۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخش آموزش مداخله روان‌شناسی بر ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی (انعطاف‌پذیری، بازداری و حافظه فعال) دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز بود. طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد تبریز بودند که تعداد ۴۰ نفر از این افراد به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. آنگاه از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش انجام شد، درحالی‌که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات آموزشی گروه آزمایشی، از افراد هر دو گروه مجدداً پس‌آزمون گرفته شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی، آزمون سنجش ظرفیت حافظه فعال و تست کامپیوتری استروپ استفاده شد. داده‌های پژوهش با روش تحلیل کوواریانس آنالیز شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی (انعطاف‌پذیری، بازداری و حافظه فعال) دانشجویان اثربخش است. در نتیجه می‌توان از روش آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان روشی کارآمد برای ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا، کارکردهای اجرایی، انعطاف‌پذیری، بازداری، حافظه فعال، دانشجویان.

مقدمه

کارکردهای اجرایی به‌عنوان مجموعه مهارت‌های عالی و سطح بالای مغز با اعمال نقش نظارتی و کنترلی بر روی فرآیندهای شناختی پایین‌تر، باعث رفتار تطابقی انسان در موقعیت‌های خاص می‌شوند. این موقعیت‌ها در شرایطی اتفاق می‌افتند که رفتار خودکار فرد ناکارآمد است، نقایص کارکردهای اجرایی ممکن است به‌صورت ضعف در حیطه‌هایی نظیر حل مسئله، یادگیری، حافظه، پردازش اطلاعات و استدلال، ارتباط برقرار کردن با دیگران و تعاملات اجتماعی، درک خواندن، نوشتن، انجام تکالیف در مدرسه و... خود را نشان دهد. در حقیقت می‌توان پیامدهای قابل‌ملاحظه‌ای در عملکرد اجتماعی، تحصیلی و هیجانی داشته باشد. براین اساس شناخت زیرساخت‌های عصبی کارکردهای اجرایی در انسان از اهمیت ویژه برخوردار است. کارکردهای شناختی، محصول فرآیندهای پردازشی مغز است و شامل دو زیرمجموعه است، یکی کارکردهای مبتنی بر قانون، که تفکر و عملکرد فرد را تنظیم و کنترل می‌کند و تحت عنوان کارکردهای اجرایی شناخته می‌شود و دیگری کارکردهای غیر قانونمند که به مبتنی بر هیجانات، امیال، شناخت اجتماعی و عوامل تأثیرگذار موقعیتی است (پاسینی و همکاران، ۲۰۰۷)؛ به‌عبارت‌دیگر کارکرد اجرایی، شامل انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی مدیریت مؤلفه‌های مداخله‌گر در رفتارهای هدف‌گرا و پیش‌بینی پیامدهای ناشی از یک عملکرد است. گروهی از محققین برای تبیین کارکردهای اجرایی از مفهوم چگونگی و چرایی رفتارهای انسان و گروهی دیگر این کارکردها را در دامنه‌های شناختی متفاوت، گروه‌بندی می‌کنند که شامل برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی رفتار، بازداری و مهار پاسخ، تداوم عملکرد، کاهش تسلط و توانایی شروع عملکرد است. آردیلا (۲۰۰۸) میاک و همکاران (۲۰۰۰) شواهدی مبنی بر تقسیم کارکردهای اجرایی به سه مؤلفه شناختی مشتمل بر مهار، انتقال و به‌روزرسانی ارائه می‌دهد که اگرچه قابل‌تفکیک هستند اما در فرایند تنظیم و کنترل بسیاری از عملکردها هر سه باهم ایفای نقش می‌کند. ازجمله مؤلفه‌های دیگر که این پژوهشگران معرفی کردند، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و حل مسئله است. یک تقسیم‌بندی دیگر کارکردهای اجرایی به دامنه‌های اصلی، شامل پنج مؤلفه‌ی مهار فوری پاسخ، برنامه‌ریزی، انعطاف‌پذیری شناختی، انتقال توجه و حافظه‌ی کاری است (دنیلسون، ۲۰۱۰). حافظه فعال به ظرفیت نگه‌داشتن اطلاعات در ذهن اشاره دارد (کارپندال و لوییس، ۲۰۰۹) حافظه فعال به‌عنوان مجموعه‌ای از فرآیندهای شناختی تعریف شده است که اطلاعات را به‌طور موقت در حالت آماده برای انجام تکالیف روانی حفظ می‌کند، به‌عبارت‌دیگر، حافظه فعال توانایی ذخیره کردن اطلاعات به مدت چندین ثانیه در حین انجام سایر عملیات شناختی مرتبط بر روی داده‌ها است (سادوک و سادوک، ۲۰۰۳). علی‌رغم توجه روزافزونی که به

کارکردهای اجرایی شده است هنوز جای خالی اطلاعات درباره مداخلاتی که می‌توانند آن را تحت تأثیر قرار دهند و پیش‌نیاز مهمی برای کارکردهای اجرایی هستند و می‌توانند این فرآیند و پیامدهای آن را تحت تأثیر قرار می‌دهند تا حد زیادی احساس می‌شود یکی از مداخلاتی که به نظر می‌رسد بر کارکردهای اجرایی تأثیرگذار باشد روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد. 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. روان‌درمانی مثبت‌گرا با افزایش معنا در زندگی مراجعان به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد (رشید، ۲۰۰۸). رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان به‌جای پرداختن به ناهنجاری‌ها و اختلال‌ها در سال‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. این رویکرد هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که شادکامی و بهزیستی انسان را به دنبال دارند از این عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تمایدهای زندگی گردند. بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند (براولد، ۲۰۰۶). روان‌شناسی مثبت‌گرا، حیطه جدید در روان‌شناسی معاصر است که روی نیاز به فهم جنبه‌های مثبت تجربه‌های انسانی و فهم اینکه چه چیزی باعث می‌شود که زندگی‌اش ارزش زیستن داشته باشد، تأکید دارد (جوزف ولیندلی، ۲۰۰۶). روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه هیجان‌ات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی است که این رشد را موجب می‌شوند. در رویکرد مثبت‌نگر برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان روی مشکلات و ضعف‌هاست، افزایش هیجان‌های مثبت و ارتقای زندگی مورد تأکید است. مداخلات مثبت‌نگر از مجموعه‌ای از تکنیک‌هایی که بر مبنای مؤثری چون صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد اولیه، اصالت و تفاهم تأکید دارد استفاده می‌کند. از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر، روان‌شناسان نباید روی «ثابت‌نگه‌داشتن» مشکلات مردم کار کنند، بلکه باید به آن‌ها کمک کنند تا بتوانند زندگی شادتر، غنی‌تر و کامل‌تری داشته باشند. این رویکرد جدید معتقد است که افراد تمایل دارند خلاق باشند، خودشان انتخاب کنند و بر محیط و شرایط تسلط داشته باشند. کار اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا، اندازه‌گیری، فهمیدن و سپس بنا کردن این توانمندی‌ها در انسان‌ها، ایجاد فضیلت‌های اجتماعی و در نهایت کمک برای هدایت شخص به سمت یک زندگی بهتر است (سلیگمن و سکزیت میهالی، ۲۰۰۰). موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر، تحقیق درباره تجربیات ذهنی مثبت مانند: بهروزی، خشنودی، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، شایستگی، خودمختاری، مهارت میان فردی، استعداد، خلاقیت، دوران‌دیشی، نوع‌دوستی، وجدان کاری، و پرورش دیگران است (روزنهان و سلیگمن، ۲۰۰۰). هدف از روان‌شناسی مثبت‌نگر، تسریع تغییر نگاه روان‌شناسی، از بهبود بدترین چیزها در زندگی

به ساختن بهترین کیفیت‌ها در زندگی است. هدف اصلی روانشناسی مثبت‌نگر، فهم و آسانی سازی سلامت ذهنی است در این بافت، سلامت و شادمانی هر دو به احساس‌های مثبت مانند شادی یا آرامش خیال یا به آرامش خیال و حالت‌های مثبت، مثل چیزی که شیفتگی و دل‌بستگی را شامل می‌شود، دلالت دارد (پاشا شریفی، ۱۳۸۸). تعریف الگوهای درمانی روان‌شناسی مثبت‌گرا که درمانگران از آن‌ها می‌توانند در جهت درمان مراجعان استفاده کنند بر این اساس هستند. نظریه توانمندی: بر این نکته در نظریه یا ایده توانمندی‌ها، صحنه می‌گذارد که هم‌زمان با شناخت و بالا بردن توانمندی‌های فردی، کنترل و مدیریت نقاط ضعف و نه جبران یا توجه صرف به آن، امری حیاتی است (کلپتن و نلسون، ۱۹۹۶). نظریه ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت اهمیت هیجان‌های مثبت در زندگی انسان و استفاده از آن را توضیح می‌دهد (فردریکسون، ۱۹۹۸). مشاوره توانمند محور الگویی درمانی است که بر اساس اصول روان‌شناسی مشاوره، پیش‌گیری، روان‌شناسی مثبت‌گرا، رشد و تحول مثبت جوانان، مددکاری اجتماعی، درمان حل مسئله و روایت، درمانی بنا نهاده شده است (اسمیت، ۲۰۰۶). درمان توانمند-الگویی است که در ساختارگرایی اجتماعی ریشه دارد و به این منظور تدوین شده تا تأثیر و نیروی توانمندی‌های منشی و فضیلت (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴) در فرآیند تغییر در نظر گرفته شود. روان‌درمانی مثبت‌گرا، رویکردی در روان‌درمانی است که اعتبار خود را به‌طور تجربی کسب کرده و به‌طور خاص با ایجاد توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت همراه است. روان‌درمانی مثبت‌گرا با افزایش معنا در زندگی مراجعان به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد. اولین مورد از مداخله مثبت‌نگر توسط فوردیس (۱۹۹۷ و ۱۹۸۳) انجام پذیرفت. وی کوشید مداخله‌ای در خصوص رشد شادکامی تدوین و آزمون نماید. اخیراً فاو و همکاران درمان مبتنی بر بهزیستی را توسعه دادند. این مداخله شامل ایجاد غلبه محیطی؛ رشد شخصی، غایت در زندگی، خودمختاری، پذیرش خود و روابط مثبت با دیگران بود و در نهایت اینکه سلیگمن و رشید (۲۰۰۸) مداخله روان‌شناسی مثبت را به متخصصان معرفی کردند. این روش درمانی بر مبنای شناسایی و به‌کارگیری نیرومندی‌های منش مراجع تنظیم شده است. تاکنون پژوهش‌های زیادی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا انجام شده و نتایج حاکی از اثربخشی آن‌هاست. کار (۲۰۰۶) نشان داد که مطالعه آزمایشگاهی با القای خلق مثبت (خواندن، خود بیانی‌های مثبت، به یاد آوردن یک رویداد مثبت) نشان می‌دهد که این حالت‌های خلقی القاشده به خلاقیت، تفکر و رفتار انعطاف‌پذیر و بیشتر منجر می‌شود. جانوز و همکاران (۱۹۸۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت افرادی که عاطفه مثبت را تجربه می‌کنند الگوهایی از تفکر را از خودشان می‌دهند که به‌طور غیرقابل ملاحظه‌ای غیرمعمولی منعطف و خلاقانه است و نشان داد که عاطفه

مثبت موجب سازمان‌شناختی منعطف و گسترده می‌گردد. فردریکسون و لوسادا (۲۰۰۱) بر اساس مثبت‌نگر دریافتند که هیجان‌های مثبت مسیری را در مقابل پیامدهای ناگوار استرس به‌وسیله برانگیختن خودمختار ناشی از هیجان‌های منفی و افزایش انعطاف‌پذیری ناشی از تفکر و حل مسئله ایجاد می‌کنند. آیزن (۱۹۸۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که تجارب مثبتی که به آثار مثبت منجر می‌شود. تأثیر بندی ماهوی بر رفتار اجتماعی و روند اندیشه و تفکر فرد به‌جا گذارد و بر سازمان‌دهی شناخت‌ها و انعطاف‌پذیر بودن این سازمان‌دهی مؤثر باشد. برخورداری و همکاران (۱۳۸۱) در پژوهش به‌عنوان اثر مداخله مثبت‌نگر به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس، و شادکامی دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان جیرفت به این نتیجه رسید که مداخله مثبت‌نگر تأثیر معناداری برافزایش نمره‌های انگیزه پیشرفت و افزایش نمره‌های شادکامی داشته باشد همچنین این نتایج بیانگر این بود که آموزش مداخله مثبت‌نگر بر عزت‌نفس دانش‌آموزان تأثیر معناداری نداشته باشد. حال با توجه به موارد مورداشاره می‌توان این سؤال را مطرح نمود که اثربخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا برای ارتقای عملکردهای اجرایی (انعطاف‌پذیری، بازداری، حافظه فعال)، دانش‌جویان دانشگاه آزاد به چه میزان می‌باشد.

روش پژوهش

این تحقیق از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی و از لحاظ روش تحقیق نیمه آزمایشی دانست طرح تحقیق دوگروهی با گروه گواه و کنترل با پیش‌آزمون - پس‌آزمون از دو گروه آزمایش و گروه کنترل معادل تشکیل شده است. بر اساس این طرح هر دو گروه دوباره مورداندازه‌گیری قرار گرفتند. اولین اندازه‌گیری با اجرای یک پیش‌آزمون قبل از آموزش و دومین اندازه‌گیری پس از اتمام آموزش‌های موردنیاز صورت گرفت به‌منظور تشکیل دو گروه با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه ۲۰ نفر از آزمودنی‌ها در گروه آزمایش ۲۰ نفر دیگر دو گروه کنترل گروه‌بندی شدند. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان دانشکده روان‌شناسی دانشگاه آزاد تبریز به تعداد ۱۶۰۰ نفر می‌باشد. برای انتخاب نمونه پژوهش، پس از دادن فراخوان به دانشجویان دانشکده روان‌شناسی درباره اینکه هر کس داوطلب بود در آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا شرکت کند با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه، تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر از دانشجویان دختر ۲۰ نفر از دانشجویان پسر) به‌عنوان داوطلب جهت شرکت در برنامه آموزش انتخاب شدند. روند نمونه‌گیری به این صورت بود که با مراجعه به دانشکده روان‌شناسی دانشگاه از بین دانشجویان، دانشجویانی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که در زمان حضور پرسشگر در دانشکده حضور داشتند و مایل به شرکت در آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بودند.

بعد شرایط کار برایشان توضیح داده شد که ۱۰ جلسه باید در آموزش فوق‌حضور داشته باشند و به‌منظور توافق درباره هدف‌ها، موضوع، روش اجرا، شرایط و زمان جلسات با داوطلبان گفت‌وگو شد. افراد انتخاب‌شده پس از تکمیل فرم اطلاعات فردی، به‌صورت تصادفی به تعداد ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل جای‌داده شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال (CFI) (۲۰۰۶)، آزمون استروپ (۱۹۳۵)، آزمون سنجش ظرفیت حافظه‌ی فعال دانیمن و کارپنتر (۱۹۸۰) استفاده شده است. برای اجرای جلسه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا از برنامه درمانی جسیکا آن سویچ در سال ۲۰۱۱ پیشنهاد شده است استفاده شد. این برنامه در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت گروهی برگزار شد.

پروتکل مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا

شماره جلسه	محتوای جلسه	اهداف جلسه	توصیف
۱	مقدمه مداخله	تشکیل یک محیط گروه حمایتی افزایش آگاهی نسبت به بهزیستی	الف- معرفی تمرین: شما در بهترین حالت خود ب- بحث گروهی: شاد بودن به چه معناست و چرا مهم است ج- توضیح در مورد هدف گروه و رازداری تکلیف: تمرین شما در بهترین حالت خود
۲	مقدمه‌ای برای شکرگزاری	بررسی سطوح شکرگزاری جاری تعریف شکرگزاری و نحوه اثرگذاری آن بر شادکامی خلق روشی برای استفاده از شکرگزاری برای تمرکز بر تفاسیر مثبت از رویدادهای گذشته	الف- مرور تکالیف خانگی: تمرین شما در بهترین حالت خود ب- درجه‌بندی میزان شکرگزاری ج- چرایی مهم بودن شکرگزاری تکلیف: یادداشت‌های مربوط به شکرگزاری
۳	ملاقات‌های سپاسگزار ی	بررسی تجارب مربوط به شکرگزاری برقراری ارتباط بین احساس و افکار	الف- مرور تکالیف خانگی: یادداشت‌های مربوط به سپاسگزاری ب- ملاقات قدردانی (سپاسگزاری)

		یادگیری به صورت یکپارچه در آوردن اعمال سپاسگزاری	ج- افکار مربوط به گذشته
		تکلیف: ملاقات ها و یادداشت های سپاسگزاری	
۴	اعمال حجت آمیز	بحث راجع به محبت و مهربانی و نحوه ارتباط آن با شادکامی بررسی میزان اعمال محبت آمیز و با طیب خاطر آموختن روشی که طی آن از مهربانی به عنوان تفاسیری مثبت از رویدادهای حال حاضر	الف- مرور تکالیف خانگی: ملاقات ها و یادداشت های سپاسگزاری ب- بحث راجع به مهربانی و محبت به عنوان فضیلت مرتبط با شادکامی ج- برآورد اعمال محبت آمیز
		تکلیف: انجام اعمال محبت آمیز	
۵	مقدمه ای بر نقاط قوت شخصیتی	تعریف نقاط قوت شخصیتی و فضیلت ها بحث راجع به نقاط قوت شخصیتی و فضایل مرتبط با شادکامی شناسایی نقاط قوت درک شده تقویت اعمال محبت آمیز	الف- مرور تکالیف خانگی ب- بحث راجع به نقاط قوت شخصیتی و فضیلت ها ج- شناسایی نقاط قوت درک شده توسط دانش آموزان د- رابطه نقاط قوت شخصیتی با شادکامی در زمان حال
		تکلیف: ادامه اعمال محبت آمیز	
۶	ارزیابی نقاط قوت شخصیتی بارز	شناسایی نقاط قوت شخصیتی بارز به طور عینی و واقعی بحث درباره نقاط قوت شخصیتی بارز افراد به کارگیری روش های جدید برای به کارگیری یک نقطه قوت بارز طرح و برنامه فردی استفاده از یک نقطه قوت بارز	الف- مرور تکالیف: ادامه اعمال محبت آمیز ب- ارزیابی نقاط قوت بارز ج- بحث راجع به نقاط قوت بارز ارزیابی شده مورد انتظار در مقابل مورد واقعی تکلیف: استفاده از نقطه قوت بارز با روش های جدید

۷	استفاده از نقاط قوت بارز با روش های جدید	استفاده افراد از نقاط قوت بارز خود به روش های جدید و احساسات مرتبط با آن به کارگیری حل مسئله در مواجهه با موانعی که افراد را برای استفاده از نقاط قوت شخصیتی محدود می سازد	الف- مرور تکالیف: استفاده از نقاط قوت با روش های جدید ب- بررسی و برنامه ریزی موارد استفاده نقاط قوت بارز با روش های جدید در گستره زندگی ج- درک و فهم تجربه
۸	تفکر خوش بینانه	بحث راجع به احساسات مربوط به استفاده از نقاط قوت بارز و درک کردن تعریف تفکر خوش بینانه ارزش خوش بینی را در شادکامی مرتبط با آینده مورد بحث قرار دادن روش هایی برای افزایش تفکر خوش بینانه یاد بگیرند	الف- مرور تکالیف ب- درجه بندی میزان خوش بینی ج- چگونه می توانید خوش بینانه تر فکر کنید د- ارزش خوش بینی چیست تکالیف: تفکر خوش بینانه
۹	امید	بحث راجع به استفاده افراد از تفکر خوش بینانه به بحث گذاشتن معنای امید برای گروه در مورد به کارگیری امید جهت افزایش شادکامی در آینده یا همدیگر بحث کنید.	الف- مرور تکالیف: تفکر خوش بینانه ب- درجه بندی میزان امید ج- بحث راجع به امید د- فعالیت کتبی: بهترین خود ممکن در آینده تکالیف خانگی:
۱۰	کلیات	مرور چارچوب روند افزایش شادکامی مرور فعالیت ها و تمرین های انجام شده در گروه	الف- مرور تکالیف: بهترین خود ممکن در آینده ب- مرور چارچوب شادکامی ج- بازخورد شخصی: پیشرفت در طول تشکیل گروه

تشویق به ارائه یک بازخورد شخصی جمع کردن بازخوردهای افراد راجع به مفیدترین تمریناتی که قصد ادامه دادن آنها رادارند.	د- گرم کردن و آماده شدن و درخواست فیزیکی از افراد
---	---

برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) استفاده شد. تمامی تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۱ صورت گرفته است.

یافته‌ها

جدول ۱. نتایج بررسی مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون متغیرها در تعامل گروه و پیش‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
انعطاف پذیری	۲۷/۲۳۵	۱	۲۷/۲۳۵	۲/۲۷۵	۰/۱۲۵
بازداری	۱۹	۱	۱۹	۴	۰/۱۱۵
حافظه کاری	۴۷/۴۶۷	۱	۴۷/۴۶۷	۱۴	۰/۱۰۸

جدول ۲. نتایج آزمون لوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانس متغیرها در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	نسبت F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
انعطاف پذیری	۱/۶۸	۱	۳۸	۰/۱۶۸
بازداری	۰/۰۳۷	۱	۳۸	۰/۸۰۵
حافظه کاری	۰/۹۰۵	۱	۳۸	۰/۹۰۵

جدول ۳. نتایج آزمون کالموگراف-اسمیرونوف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
	مقدار کالموگراف اسمیرونوف	۰/۶۵	۰/۶۲	۰/۶۷	۰/۵۰
انعطاف‌پذیری					
	سطح معناداری	۰/۸۵	۰/۸۳	۰/۸۲	۰/۹۲
	مقدار کالموگراف اسمیرونوف	۰/۸۵	۰/۶۹	۰/۷۷	۰/۵۵
بازداری					
	سطح معناداری	۰/۴۲	۰/۷۷	۰/۶۵	۰/۹۳
	مقدار کالموگراف اسمیرونوف	۰/۷۵	۰/۵۷	۰/۷۲	۰/۴۹
حافظه کاری					
	سطح معناداری	۰/۶۴	۰/۷۲	۰/۶۰	۰/۸۵

فرضیه اول: آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقا انعطاف‌پذیری دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز تأثیر دارد.

قبل از بررسی فرضیه پژوهش باید مفروضه‌های تحلیل کواریانس بررسی گردد تا بتوان به نتایج حاصله اطمینان کرد یکی از مفروضه‌ها همگونی ضرایب رگرسیون است. بر اساس نتایج جدول ۱ سطح معناداری سطر اثر متقابل $P=0.0125$ بزرگ‌تر از 0.05 می‌باشد بنابراین فرضیه همگنی رگرسیون پذیرفته می‌شود. برای بررسی طبیعی بودن توزیع نمره‌ها از آزمون کالموگراف اسمیرونوف استفاده شده که نشان می‌دهد که توزیع داده‌های متغیر انعطاف‌پذیری در پیش‌آزمون-پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نرمال است.

برای بررسی همگونی واریانس دو گروه از آزمون لون استفاده شد و نشان داد که تجانس واریانس‌های دو گروه در سطح اطمینان بالاتر از ۹۵ درصد ($P=0/05$) برقرار است با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس می‌توان از تحلیل کوواریانس جهت تحلیل فرضیه اول تحقیق استفاده کرد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس پس‌آزمون نمرات انعطاف‌پذیری شناختی پس از تعدیل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور انا
پیش‌آزمون	۲۶۵	۱	۲۶۵	۲۲	۰/۵۴	
گروه	۴۲۱۰	۱	۴۲۱۰	۳۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۷
خطا	۴۴۲	۳۷	۱۱			
کل	۴۶۸۵	۳۹				

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول نشان داده می‌شود زمانی که اثر پیش‌آزمون از روی نتایج پس‌آزمون مربوط به گروه‌ها حذف شود، تفاوت بین گروه‌ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می‌باشد؛ بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود پس می‌توان نتیجه گرفت آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا برای ارتقا انعطاف‌پذیری دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز مؤثر است. همچنین مقدار مجذور انا نشان‌دهنده این است که ۶۷ درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در متغیر انعطاف‌پذیری (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون) ناشی از اجرای متغیر مستقل (آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا) می‌باشد.

فرضیه دوم: آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقا بازداری دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز تأثیر دارد.

قبل از بررسی فرضیه پژوهش باید مفروضه‌های تحلیل کوواریانس بررسی گردد تا بتوان با نتایج حاصله اطمینان پیدا کرد. یکی از مفروضه‌ها همگونی ضرایب رگرسیون است بر اساس نتایج جدول ۴ سطح معناداری اثر متقابل ($p = 0/115$) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد بنابراین فرضیه همگنی رگرسیون پذیرفته می‌شود. برای بررسی طبیعی بودن توزیع نمره‌ها از آزمون کالموگروف اسمیرونوف استفاده‌شده که نشان می‌دهد که توزیع داده‌های متغیر انعطاف‌پذیری در پیش‌آزمون- پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نرمال است.

برای بررسی همگونی واریانس دو گروه از آزمون لون استفاده شد و نشان داد که تجانس واریانس‌های دو گروه در سطح اطمینان بالاتر از ۹۵ درصد برقرار است. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس می‌توان از تحلیل کوواریانس جهت تحلیل فرضیه دوم تحقیق استفاده کرد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس پس‌آزمون نمرات بازداری پس از تعدیل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۱۱۹	۱	۱۱۹	۲۳	۰/۶۸	
گروه	۳۲۳/۰۶۸	۱	۳۲۳/۰۶۸	۶۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵
خطا	۱۹۱	۳۷	۵			
کل	۸۴۰۶	۴۰				

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۵ نشان داده می‌شود زمانی که اثر پیش‌آزمون از روی نتایج پس‌آزمون مربوط به گروه‌ها حذف شود، تفاوت بین گروه‌ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می‌باشد؛ بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا برای ارتقا بازداری دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز مؤثر است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان‌دهنده این است که ۵۵ درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در متغیر بازداری (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون) ناشی از اجرای متغیر مستقل (آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا) بوده است.

فرضیه سوم: آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء حافظه کاری دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز تأثیر دارد

قبل از بررسی فرضیه پژوهش باید مفروضه‌های تحلیل کوواریانس بررسی گردد تا بتوان به نتایج حاصله اطمینان پیدا کرد یکی از مفروضه‌ها همگونی ضرایب رگرسیون است. بر اساس نتایج جدول ۴ سطح معناداری سطر اثر متقابل $p=0/108$ بزرگ‌تر از $0/05$ می‌باشد بنابراین فرضیه همگنی رگرسیون پذیرفته می‌شود. برای بررسی طبیعی بودن توزیع نمره‌ها از آزمون کالموگروف اسمیرونوف استفاده شده که نشان می‌دهد که توزیع نمرات متغیر بازداری در پیش‌آزمون- پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نرمال است.

برای بررسی همگونی واریانس دو گروه از آزمون لوین استفاده شد و نشان داد که تجانس واریانس‌های دو گروه در سطح اطمینان بالاتر از ۹۵ درصد برقرار است. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس می‌توان از تحلیل کوواریانس جهت تحلیل فرضیه سوم تحقیق استفاده کرد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس پس‌آزمون نمرات حافظه کاری پس از تعدیل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری	مجذورات انا
پیش‌آزمون	۲۵۱	۱	۲۵۱	۶۱	۰/۵۰	
گروه	۸۱۴۱	۱	۸۱۴۱	۹۵	۰/۰۰۱	۰/۴۸
خطا	۱۵۰	۳۷	۴/۰۶۳			
کل	۴۳۱۲۰	۳۹				

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۶ نشان داده می‌شود زمانی که اثر پیش‌آزمون از روی نتایج پس‌آزمون مربوط به گروه‌ها حذف شود، تفاوت بین گروه‌ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می‌باشد؛ بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر حافظه کاری دانشجویان مؤثر است. همچنین مقدار مجذورات انا نشان‌دهنده این است که ۴۸ درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در متغیر حافظه کاری ناشی از اجرای متغیر مستقل و آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول پژوهش حاضر این بود که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء انعطاف‌پذیری دانشجویان مؤثر است. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد زمانی که اثر پیش‌آزمون از روی نتایج مربوط به گروه‌ها حذف شود تفاوت بین گروه‌ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می‌باشد بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود. نتیجه حاصل از تحلیل فرضیه اول نشان داد که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقا انعطاف‌پذیری دانشجویان مؤثر است. نتیجه به‌دست‌آمده از این پژوهش با نتایج پژوهش رز (۲۰۰۱)، کار (۲۰۰۶)، جانوز و همکاران (۱۹۸۷)، فردریکسون و لوسادا (۲۰۰۱)

همسو است. در تبیین نتیجه فوق می‌توان گفت، انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی انسان برای سازگار کردن راهکارهای فرآیند شناختی در مواجهه با شرایط جدید و غیرمنتظره در محیط اطلاق می‌شود و فرد دارای انعطاف‌پذیری شناختی کسی است که می‌تواند به راحتی در پاسخ به خواست‌های موقعیتی متنوع، اطلاعات را مجدداً سازمان‌دهی کرده و به کار ببرد. افراد برای به دست آوردن این انعطاف‌پذیری شناختی باید پیچیدگی کامل مسائل را درک کنند و به دفعات فضای مسئله را بررسی کنند. تا ببینند چگونه تغییر در متغیرها و اهداف می‌تواند فضا را تغییر دهد. این‌که فرد چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد تابعی از شیوه بازنمایی دانش و فرآیندهایی است که بر پایه بازنمایی ذهنی عمل می‌کنند (سیدمن، ۲۰۰۶). هیجان‌ات مثبت و افزایش آن‌ها یکی از اصول مهم در رویکرد مثبت‌نگر و مداخلات مربوط به این حوزه از جمله مداخله به کار گرفته‌شده در این پژوهش می‌باشد، هیجان‌ات مثبت به تمامی احساسات مثبت از جمله لذت، شغف، سرمستی و راحتی اطلاق می‌شود. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا، احساس تسلط و توانمندی را در افراد ایجاد می‌کند و با گسترش هیجان‌ات مثبت این افراد خزانه فکر-عمل را گسترش می‌دهد و تعداد زیادی منابع مشخص به‌مرورزمان ایجاد می‌شود و با گسترش آگاهی از احساسات و هیجان‌ات از طریق مراحل افزایش آگاهی و تمرینات حل مسئله، پردازش نشانه‌های موقعیتی و نظارت و واکنش به امکانات محیطی را فراهم می‌کند. عنصر اساسی مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل آموزش مراجعان برای هدایت توجهشان به سمت هیجان‌ات مثبت است. در نهایت آگاهی افزایش‌یافته و پذیرش افکار و حواس در موقعیت‌های پرخطر منجر به روش‌های سازگارانه‌تر و انعطاف‌پذیرتر به نشانه‌های موقعیتی می‌شود. محتوای تفکر افراد در شرایط عاطفه مثبت بیشتر از شرایط عادی در جهت‌گیری مثبت و خوشایند پیدا می‌کند اثر عاطفه مثبت برافزایش انعطاف‌پذیری شناختی، با اثر عاطفه بر فرآیند شناخت و سبک پردازش اطلاعات هماهنگ است که این نشان می‌دهد تمایل به سبک پردازش بالا-پایین و شهودی، در شرایط عاطفه مثبت به بسط منابع شناختی در دسترس و انعطاف‌پذیری شناختی کمک می‌کند. بر اساس مطالب ذکرشده می‌توان گفت مداخله مثبت‌گرا با افزایش هیجان‌ات مثبت و گسترش آگاهی باعث ارتقاء انعطاف‌پذیری در دانشجویان شده است. فرضیه دوم پژوهش حاضر این بود که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء بازدارنده دانشجویان مؤثر است. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد زمانی که اثر پیش‌آزمون از روی نتایج آزمون مربوط به گروه‌ها حذف شود تفاوت گروه‌ها در سطح معناداری ۹۵ درصد اطمینان معنادار می‌باشد بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود. نتیجه حاصل از تحلیل فرضیه دوم نشان داد که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا

بر ارتقاء بازداری دانشجویان مؤثر است. در پژوهش‌های پیشین اثربخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر روی متغیرهایی از قبیل خلاقیت (دستغیب و همکاران، ۱۳۹۰) انگیزه پیشرفت و عزت‌نفس (برخورداری و همکاران، ۱۳۸۹)، افزایش اعتمادبه‌نفس (خدایاری فرد، ۱۳۸۳)، افزایش شادکامی (سلیگمن، پارک و ترسون، ۲۰۰۵)، پیشرفت (کرر و اسناید، ۲۰۰۶) مورد مطالعه قرار داده‌اند و به‌طور کلی می‌توان گفت که نتیجه به‌دست‌آمده با مطالعاتی که اثربخشی مثبت‌گرایی را در افزایش شادکامی، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و خلاقیت نشان می‌دهد همسو است؛ بنابراین نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش با نتایج پژوهش برخورداری و همکاران (۱۳۹۰)، خدا یاری فرد، (۱۳۸۹) سلیگمن، پارک و پترسون، (۲۰۰۵)، کری و اسناید (۲۰۰۰) دستغیب و همکاران، ۱۳۹۰ همسو است. از آنجایی که کارکرد اجرایی یک توانایی عالی شناختی و فراشناختی است آموزش و توانمندسازی شناختی می‌تواند به بهبود و ارتقاء کارکردهای اجرایی بیانجامد. در واقع تمرینات و آموزش‌های شناختی فرآیندی را ایجاد می‌کند که منجر ارتقاء این کارکردها می‌شود. بازداری پاسخ عنصر اصلی کارکردهای اجرایی می‌باشد که برای رفتارهای انطباقی بر محیط پویا و غیرقابل‌پیش‌بینی مهم است و به توانایی متوقف کردن اعمال، افکار و احساسات اطلاق می‌شود (بارکلی، ۱۹۹۷). در تبیین یافته به‌دست‌آمده می‌توان گفت که در برنامه روان‌شناسی مثبت‌گرا، یکی از مهم‌ترین اهداف، کمک به ارتقاء و افزایش میزان رضایت از زندگی، شادکامی و توانمندی‌های افراد است. بر اساس این رویکرد، افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا هم زندگی را شادتر و غنی‌تر می‌سازد و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می‌شود. در واقع رسیدن به بهزیستی، رضایت از زندگی و افزایش توانمندی‌ها از اهداف غایی روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد و فراگیری اصول مثبت‌نگر می‌تواند در تغییرات ایجادشده مؤثر باشد (سلیگمن، رشید و پارکز، ۲۰۰۶). فرضیه سوم پژوهش حاضر این بود که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء حافظه فعال دانشجویان مؤثر است. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد زمانی که اثر پیش‌آزمون از روی نتایج مربوط به گروه‌ها حذف شود تفاوت گروه‌ها در سطح معناداری ۹۵ اطمینان معنادار می‌باشد؛ بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض محقق پذیرفته می‌شود. نتیجه حاصل از تحلیل فرضیه سوم نشان داد که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء حافظه فعال دانشجویان مؤثر است. در پژوهش‌های پیشین اثربخشی آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر روی متغیرهایی از قبیل خلاقیت افزایش اعتمادبه‌نفس (خدایاری فرد، ۱۳۸۳)، انگیزه پیشرفت و عزت‌نفس (برخورداری و همکاران، ۱۳۸۹)، افزایش رضایت شغلی تاج‌آبادی (۱۳۸۵)، منبع کنترل (سهرابی و جوان بخش، ۱۳۸۸)، شادکامی، پیشرفت (کری و اسناید، ۲۰۰۰)، برخورداری و همکاران (۱۳۸۹)، تاج‌آبادی، (۱۳۸۵)، سهرابی و

جوان بخش (۱۳۸۸)، سلیگمن پارک ویترسون (۲۰۰۵)، (کری واسنایدر ۲۰۰۰) و چان (۲۰۰۹)، هال و همکاران (۲۰۰۹) همسو دانست. حافظه فعال سیستم باظرافت محدود است که اطلاعات ساده را ذخیره‌سازی و به‌صورت موقت و هم‌زمان پردازش می‌کند، همچنین توانایی ذخیره‌سازی اطلاعات پیچیده شناختی و پردازش آن‌ها مانند تفکر، استدلال، درک متفاوت و یادگیری هم‌زمان را دارد (آلوی و آلوی، ۲۰۱۰). در برنامه روان‌شناسی مثبت‌گرا، یکی از مهم‌ترین اهداف کمک به ارتقاء و افزایش میزان رضایت از زندگی، شادکامی و توانمندی‌های افراد است. بر اساس این رویکرد افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا هم‌زندگی را شادتر و غنی‌تر می‌سازد و هم باعث کاسته شدن از مشکلات هیجانی می‌شود درواقع رسیدن به بهزیستی، رضایت از زندگی و افزایش توانمندی‌ها از اهداف غایی روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌باشد و فراگیری اصول مثبت‌نگر در تغییرات ایجادشده مؤثر واقع می‌شود. ۱- به‌طورکلی با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش هم‌راستا نتیجه‌گیری کلی این است که با اعمال آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا عملکرد کارکردهای اجرایی انعطاف‌پذیری، بازداری و حافظه فعال افزایش می‌یابد. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌توان گفت که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند باعث ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی شود. در نتیجه پیشنهاد می‌شود که به دانشجویان در قالب دوره‌های آموزشی مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا آموزش داده شود تا از آن برای ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی بهره گرفته شود. ۲- با توجه به یافته‌های پژوهش و بر اساس نتایج تحلیل آماری و نیز میزان تأثیرپذیری بالای دانشجویان از آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها، از آموزش‌های گروهی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا برای ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی، با کمک درمانگران باتجربه استفاده کنند.

منابع

- برخوردار، حمید، رفاهی، ژاله، فرخ بخش کیومرث (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌ارزشی شیوه گروهی برانگیز پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر اول شهرستان جیرفت. نشریه: رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. دوره دوم. شماره ۵. ص ۱۳۱-۱۴۴.
- بنیامین جیمز سادوک، ویرجینیا آلکوت سادوک (۲۰۰۳). خلاصه روان‌پزشکی، علوم رفتاری روان‌پزشکی بالینی، ترجمه فرزین رضاعی (۱۳۸۳). تهران: انتشارات ارجمند.

- روزنهان، دیوید ال و سلیگمن مارتین، ای، پی (۱۳۸۰). روانشناسی نابهنجاری آسیب‌شناسی روانی، (ترجمه یحیی محمدی) تهران: نشر ارسباران.
- سادوک، بنیامین جیمز و سادوک، ویرجینیا آلکوت (۲۰۰۷). خلاصه روان‌پزشکی (علوم رفتاری و روان‌پزشکی بالینی). مترجم: فرزین رضاعی (۱۳۸۸). جلد دوم، تهران، انتشارات ارجمند.
- Ardilla A. (2008). *On the evolutionary origins of executive functions, brain and cognition*: 68. 92-99.
- Bruld, B. (2006). Income and happiness: Towards unified theory. *Economic journal*, reprinted in Richard Easterlin, ed., *Happiness in Economics* Elgar, 111, 456-484.
- Clifton Do, Nelson P. Soar with our strengths. New York, Ny. Dell publishing, 1996.
- Danielsson, H., Lucy, t10, Ronnberg. J. & Nilsson, L. C. (2010). *Executive functions in individuals with intellectual disability*. Vol 31, 1299-1304.
- Passini, A., Paloscia, C., Alessanderlli, R., M. C., Curatolo, P., (2007). *Attention and executive functions profile in drug-naïve ADHD subtypes*. *Brain & Development*, 29, 400-408.
- Miak, K., Oasterlaan, J., Sorgrant, J. A., Brandies, D., & Van Leeuwen, T. (2000). *Inhibitory dysfunction in hyperactive boys*. *Behavioural Brain Research*, 94, 25-32.
- Rashid. T. (2008). *Positive, psychology*. In: Lopez SJ. Ed. *Positive, psychology. Exploring the Destin people*; vol 4. Westport, CT preager publishers; 187-217.
- Seligman MED, Csikszentmihalyim, (2000). *Positive, psychology inculcation, Am psychology*, 50: 5-14.

The Effectiveness of Positive Psychological Intervention Training on Improving the Performance of Executive Function (Flexibility, Inhibition and Active Enhancement) of Tabriz Azad University Students

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of educational intervention-based psychologist on improving the performance of executive functions (flexibility, inhibition and active memory) of Tabriz Azad University students. The research design was a semi experimental, pre-test, post-test with control group. The statistical population of the study was students of faculty of psychology, Tabriz Azad University. 40 students were selected through voluntary sampling method and were randomly divided into two experimental and control groups. Then, they were pre-test in both groups. Positive-oriented psychological intervention was performed in 10 sessions of 90 minutes on the participants of the experimental group, while the control group received no intervention. After completing experimental training sessions, both groups were re-tested. To collect data, cognitive flexibility questionnaire, active memory capacity test and Stroop computer test were used. Data were analyzed using covariance analysis. The results of covariance analysis showed that positive intervention psychology training was effective on improving the performance of executive functions (flexibility, inhibition and active memory) of students. As a result, the teaching method of positive-psychology intervention can be used as an effective way to enhance the performance of executive functions.

Keywords: Positive Psychology Intervention, Executive Functions, Flexibility, Inhibition, Active Memory, Students