Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty, 2021; Vol 7(1), Summer, pp 1-11

The Effectiveness of Positive Psychology Education and its Effect on Working Memory and Cognitive Flexibility of Women Graduates of Farhangian University of Tehran

Zahra Zare[1], Fariborz Dortaj[2*], Kamran Sheivandi[3]

1. M.A. Student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

*** Corresponding author:** Fariborz Dortaj, **Tel:** 09122380522, **Email:** f-dortaj@yahoo.com

Received: 30 April 2021 **Accepted: 8 May 2021**

Abstract

Background & Aim: Today, the main task of positivist psychology is to measure, understand and then build capabilities in human beings, create social virtues and ultimately help guide a person towards a better life. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of positive psychology education and its effect on working memory and cognitive flexibility of women graduates of Farhangian University of Tehran.

Materials & Methods: The type of this experimental study was a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all 138 female graduate teachers in the field of psychology from Farhangian University of Tehran in 2017 and 2018. To select the sample population, 40 teachers who were interested in participating in the study were selected by available sampling method and then randomly divided into two experimental groups (20 people) and control (20 people) and entered. Were studied. Daneman & Carpenter (1980) and Dennis and Vanderwall (2010) Cognitive Flexibility Questionnaire were used to collect data. The experimental group was exposed to 10 sessions of 90-minute psychotherapy training intervention with a positive psychology approach. No training was provided for the control group. Analysis of covariance and Spss24 software were used to analyze the data.

Results: The results showed that positive psychotherapy package training was effective on working memory ($P<0.001$). Positive psychotherapy package training was effective on cognitive flexibility ($P<0.001$).

Conclusion: Based on the results of this study, it can be concluded that the use of the educational package of positive psychology is an effective way to increase working memory and cognitive flexibility.

Keywords: Positive Psychology, Working Memory, Cognitive Flexibility, Women, Farhangian University

How to cite this article: Zare Z, Dortaj F*, Sheivandi K. The Effectiveness of Positive Psychology Education and its Effect on Working Memory and Cognitive Flexibility of Women Graduates of Farhangian University of Tehran. Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty. 2021; 7 (1): 1-11.
URL: https://sjnmp.muk.ac.ir/article-1-374-fa.html

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و تأثیر آن بر حافظه‌کاری و انعطاف پذیری شناختی بانوان فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان شهر تهران

زهرا زارع[1]، فریبرز درتاج[2]*، کامران شیوندی[3]

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲- استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

* **نویسنده مسئول:** فریبرز درتاج، **تلفن:** ۰۹۱۲۲۳۸۰۵۲۲، **ایمیل:** f-dortaj@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۰ **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۰/۰۲/۱۸

چکیده

زمینه و هدف: امروزه کار اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive Psychology) اندازه‌گیری، فهمیدن و سپس بنا کردن توانمندی‌ها در انسان‌ها، ایجاد فضیلت‌های اجتماعی و در نهایت کمک برای هدایت شخص به سمت یک زندگی بهتر است. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و تأثیر آن بر حافظه‌کاری و انعطاف‌پذیری شناختی بانوان فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان شهر تهران انجام شد.

مواد و روش‌ها: نوع این پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن شامل تمامی بانوان فارغ‌التحصیل سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ دوره کارشناسی رشته روان‌شناسی از دانشگاه فرهنگیان شهر تهران به تعداد ۱۳۸ نفر بود. برای انتخاب جمعیت نمونه تعداد ۴۰ نفر از بانوان مذکور که علاقه‌مند به شرکت در مطالعه بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم و وارد مطالعه شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های حافظه فعال و انعطاف‌پذیری شناختی استفاده شد. گروه آزمایش به‌مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در معرض مداخله آموزشی روان‌درمانی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر قرار گرفت. درحالی هیچگونه آموزشی برای گروه کنترل داده نشد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس و از نرم‌افزار Spss24 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش بسته روان‌درمانی مثبت‌نگر بر حافظه فعال مؤثر بود (P<۰/۰۰۱). علاوه بر این، آموزش بسته روان‌درمانی مثبت‌نگر بر انعطاف‌پذیری شناختی مؤثر بود (P<۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که استفاده از بسته آموزشی تدوین شده روانشناسی مثبت‌نگر به‌عنوان روشی کارآمد برای افزایش حافظه‌کاری و انعطاف‌پذیری شناختی محسوب می شود.

واژگان کلیدی: روان‌شناسی مثبت‌نگر، حافظه‌کاری، انعطاف‌پذیری شناختی، بانوان، دانشگاه فرهنگیان

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

مقدمه

دانشگاه فرهنگیان از جمله دانشگاه‌هایی است که با هدف تأمین نیرو، تربیت و توانمندسازی منابع انسانی وزارت آموزش و پرورش تأسیس شده است. معلمان در ایجاد سلامت روانی دانش‌آموزان نقش مؤثری دارند، زیرا نفوذ آنان در بین دانش‌آموزان نسبت به سایر اطرافیان در سطح بالاتری قرار داشته و این موضوع تأثیرپذیری بیشتری را به دنبال دارد. نقش الگویی معلم و نفوذی که او در انضباط دادن به رفتارهای دانش‌آموزان دارد، امری بدیهی است (۱). از عوامل مهم در افزایش بهبود کیفیت کاری معلمان، افزایش حافظه‌کاری است. اصطلاح حافظه‌فعال (کاری) به سیستمی که مسئول دستکاری و ذخیره‌سازی موقت اطلاعات است، اشاره دارد (۲). کارکرد آن به عنوان یک فضای کاری ذهنی است که می‌تواند به طور انعطاف‌پذیری برای حمایت از فعالیت‌های شناختی روزانه که هم نیاز به پردازش دارد و هم ذخیره‌سازی، مورد استفاده قرار بگیرد. این حافظه یکی از فرایندهای شناختی مهم است که زیربنای تفکر و یادگیری می‌باشد (۳). حافظه فعال (کاری) سیستمی است که پردازش و ذخیره موقت اطلاعات را بر عهده دارد و برای عملکردهای سطح بالای شناختی نیز ضروری است (۴). حافظه کاری توانایی نگهداری اطلاعات در ذهن حین انجام دادن تکالیف پیچیده است. توانایی استفاده از تجربه‌های قبلی برای موقعیت فعلی و استفاده از راهبردهای حل مسأله برای آینده نیز با حافظه‌کاری ارتباط دارد. حافظه کاری گذرا نیاز به توجه و ذخیره‌سازی موقت اطلاعات دارد، درحالی‌که حافظه‌کاری کارکرد اجرایی نیاز به دستکاری ذهنی بیشتر آن اطلاعات دارد (۵). کارکردهای اجرایی شامل مؤلفه‌های متعدد از جمله خودگردانی، بازداری، برنامه-ریزی، کنترل تکانه، حافظه‌کاری و انعطاف‌پذیری شناختی است (۶).

انعطاف‌پذیری شناختی رفتارهایی هستند که مبنای آن‌ها، ارزش‌های فرد است (۷). این در حالی است که فقدان رفتارهایی که در راستای ارزش‌های فردی باشند، سبب می‌شود که فرد احساس بی‌معنایی در زندگی شخصی و اجتماعی‌اش داشته و یا زندگی‌اش را سراسر درد و رنج احساس کند. همچنین دارا بودن انعطاف‌پذیری شناختی سبب می‌شود که فرد علاوه بر رفتارهای ارزشمندانه دارای تعهد در عمل نیز باشد (۸). انعطاف‌پذیری شناختی در افزایش کیفیت عملکرد معلمان نقش مؤثری دارد. انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان آگاهی شخص از متفاوت بودن انطباق با شرایط جدید و احساس شایستگی داشتن تعریف شده است (۹). انعطاف‌پذیری شناختی به معنای ایجاد توانایی در انتخاب عملی است که در بین گزینه‌های مختلف مناسب‌تر باشند و نه انجام عملی که تنها جهت اجتناب از افکار، احساسات، خاطره‌ها یا امیال آزار دهنده باشد. از آنجایی‌که انسان برای حیات و داشتن یک زندگی رضایت‌بخش و موفق، ناگزیر است توان سازگاری خود را در ابعاد مختلف شخصی، خانوادگی و اجتماعی بالا ببرد، در این میان سازگار شدن با محیط مهم‌ترین فعالیت محسوب می‌شود (۱۰). داشتن انعطاف‌پذیری شناختی بالا از نشانه‌های سبک زندگی سالم و سازگاری بالای فرد در رفتار و منش در ارتباط با محیط زندگی‌اش است (۱۱).

برای توسعه حافظه‌کاری و انعطاف‌پذیری شناختی از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. از جمله روش‌های مؤثر می‌توان به آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر اشاره کرد. روان‌شناسی مثبت‌نگر رویکردی در روان‌درمانی است که اعتبار خود را به‌صورت تجربی کسب کرده و به‌طور خاص با ایجاد توانمندی‌ها و هیجانات مثبت همراه است. روان درمانی مثبت‌گرا با افزایش معنا در زندگی مراجعان به تخفیف و تسکین آسیب‌های روانی و افزایش شادکامی می‌پردازد (۱۲). در روان‌شناسی مثبت‌نگر اعتقاد بر این است که نباید روی "ثابت نگهداشتن" مشکلات افراد

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

متمرکز شد، بلکه باید به آن‌ها کمک شود 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 (۱۳). روان‌شناسی مثبت با مطالعه و بررسی هیجانات و ویژگی‌های شخصیتی و جنبه‌های خوش‌بینانه‌تری همچون سلامت روانی بهزیستی می‌پردازد و تمرکز آن بر این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و به پتانسیل‌هایش می‌رسد (۱۴). با ظهور دیدگاه‌های جدیدی که به‌جای درمان مشکلات روانی بر پیشگیری از آن‌ها تأکید داشتند مدل‌های سلامت روانی عمدتاً بر ابعاد روانی مثبت مانند توانایی‌های انسان، رشد شخصی، بهزیستی و ارتقای خوب بودن متمرکز شدند که باید تلاش شود تا شرایط اجتماعی پشت پرده مشکلات روانی تصحیح شوند و به افرادی که در معرض خطر ابتلا به مشکلات هیجانی هستند کمک شود (۱۵).

در همین زمینه بررسی پژوهش‌های صورت گرفته افق جدیدی را پیرامون موضوع مورد مطالعه گشوده است. زارع و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی نتیجه گرفتند آموزش روان‌شناسی مثبت نگر بر بهبود اختلال شناختی خفیف و ظرفیت حافظه کاری آزمودنی‌های گروه آزمایش تأثیر داشت (۱۶). مرتضوی و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی نشان دادند آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر سبب افزایش خودکارآمدی و انعطاف‌پذیری روان-شناختی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است (۱۷). جوانمرد و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی نتیجه گرفتند روان‌درمانی مثبت‌نگر بر مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان تأثیر مثبت داشت (۱۸). عنبرا و فتاحی (۱۳۹۷) در پژوهشی نتیجه گرفتند که آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا بر ارتقاء عملکرد کارکردهای اجرایی (انعطاف‌پذیری، بازداری و حافظه فعال) دانشجویان اثربخش بود (۱۹). قاسمی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان داد در اثر آموزش مداخله روان‌شناسی مثبت‌نگر، افراد گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون نمرات بیشتری در ابعاد انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی کسب کردند (۲۰). فرنام و مددی (۱۳۹۶) در پژوهشی نتیجه گرفتند آموزش‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش حافظه‌کاری دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشت (۲۱). Yilmaz & Arslan (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند پس از آموزش مداخله روانشناسی مثبت‌نگر کیفیت و میزان عملکرد حافظه فعال آزمودنی‌های گروه آزمون به طور معناداری افزایش پیدا کرد (۲۲). در پژوهش Roth (۲۰۱۶) نشان داده شد بعد از مداخله آموزشی روان-شناسی مثبت نگر، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی گروه آزمایش به طور معناداری افزایش یافت (۲۳). در پژوهش Satici (۲۰۱۶) این نتیجه حاصل شد که آموزش روان-شناسی مثبت‌نگر در افزایش حافظه کاری گروه آزمایش مؤثر بود (۲۴). با توجه به موارد اشاره شده می‌توان گفت انجام این پژوهش از این نظر دارای اهمیت است که وجود حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی بالا نقش مؤثری در بهبود عملکرد افراد می‌تواند داشته باشد. از آن جایی که مطالعه‌ای پیرامون متغیرهای مذکور در بین بانوان فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان شهر تهران انجام نشده است، نسبت به اجرای پژوهش حاضر اقدام شد. بنابراین این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر و تأثیر آن بر حافظه‌کاری و انعطاف‌پذیری شناختی بانوان فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان شهر تهران انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس-آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن شامل تمامی بانوان فارغ‌التحصیل سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ دوره

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

کارشناسی رشته روان‌شناسی از دانشگاه فرهنگیان شهر تهران به تعداد ۱۳۸ نفر بود. برای انتخاب جمعیت نمونه تعداد ۴۰ نفر از بانوان مذکور که علاقه‌مند به شرکت در مطالعه بودند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم و وارد مطالعه شدند. برای جمع-آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های حافظه فعال Daneman & Carpenter (۱۹۸۰) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی Dennis & Vanderwal (۲۰۱۰) استفاده شد. گروه آزمایش به‌مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در معرض مداخله آموزشی روان‌درمانی با رویکرد روان-شناسی مثبت‌نگر قرار گرفت. درحالی هیچگونه آموزشی برای گروه کنترل داده نشد. برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از پرسشنامه‌ها و بسته آموزشی شرح زیر استفاده شد:

پرسشنامه حافظهٔ فعال: این پرسشنامه توسط Daneman & Carpenter (۱۹۸۰) ساخته شده و شامل ۲۷ جمله است. این جملات به شش بخش به‌صورت بخش دو جمله‌ای، سه جمله‌ای، چهار جمله‌ای، پنج جمله‌ای، شش جمله‌ای و هفت جمله‌ای تقسیم‌بندی شده است. هر کدام از بخش‌های این آزمون به ترتیب از بخش دو جمله‌ای تا بخش هفت جمله‌ای برای آزمودنی‌ها خوانده می‌شود و از آن‌ها خواسته می‌شود به این بخش‌ها ، که هر کدام شامل جملات نسبتاً دشوار و نامرتبط به یکدیگر هستند گوش داده و سپس دو کار زیر را انجام دهند: ۱ـ تشخیص دهند که آیا جمله از نظر معنایی درست است یا خیر، ۲- آخرین کلمهٔ هر جمله را یادداشت کنند. برای نمره‌گذاری آزمون حافظهٔ فعّال، تعداد پاسخ‌های صحیح هر بخش را بر تعداد کل جملات تقسیم می‌کنند و سپس عدد به دست آمده از هر بخش را با هم جمع کرده و بر دو تقسیم می‌کنند، عدد به دست آمده نشان دهندهٔ میزان ظرفیّت حافظهٔ فعّال هر آزمودنی خواهد بود. Daneman & Carpenter (۱۹۸۰) ضریب پایایی این ابزار را با استفاده از همبستگی آن با آزمون استعداد تحصیلی کلامی برابر با ۰/۵۹ محاسبه کرده است (۲۵). همچنین در تحقیق جانه و همکاران (۱۳۹۱) پایایی ابزار مذکور با استفاده از روش کودرریچاردسون ۰/۸۷ محاسبه شده است (۵).

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی: این پرسشنامه توسط Dennis & Vanderwal (۲۰۱۰) ساخته شده و از ۲۰ سؤال در طیف ۷ درجه‌ای شامل؛ بسیار موافقم تا بسیار مخالفم تشکیل شده است. پرسشنامه مذکور دارای سه خرده مؤلفه شامل؛ ۱) میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، ۲) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و ۳) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت می‌باشد. Dennis & Vanderwal (۲۰۱۰) پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند (۲۶). همچنین مرادزاده و پیرخائفی (۱۳۹۶) در پژوهشی پایایی کل پرسشنامه مذکور را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ محاسبه کرده‌اند (۱۱).

درمان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر: این برنامه درمانی توسط Seligman & Rashid (۲۰۰۶) ساخته شده و دارای ۸ جلسه می‌باشد که هر یک از جلسات در مدت زمان ۹۰ دقیقه آموزش داده می‌شود (۱۴). خلاصه جلسات رویکرد درمان روان‌شناسی مثبت‌نگر در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش درمان مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر

جلسه	موضوع جلسه	مدت اجرا

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

اول	برقراری رابطه، توضیحاتی در مورد قوانین گروه و توضیحاتی در خصوص مثبت‌اندیشی، فواید آن و آموزش بکارگیری عبارات تأکیدی مثبت	۹۰ دقیقه
دوم	آموزش مهارت شناسایی هیجان‌ها و نقش کنترل صحیح احساسات و هیجانات مثبت و منفی و نقش آن در تداوم شادی در زندگی	۹۰ دقیقه
سوم	شناسایی توانایی‌های بالقوه اعضا و بررسی نقاط ضعف و توانمندی‌های آنان و موقعیت‌هایی که این توانمندی‌ها در گذشته به آن‌ها کمک کرده است، رشد توانمندی‌های خاص در مسیر منتهی به شادکامی: لذت، تعهد و معنا	۹۰ دقیقه
چهارم	مرور جلسات گذشته و آموزش مهارت مقابله با استرس	۹۰ دقیقه
پنجم	آموزش قدردانی و فواید قدردانی از دیگران در آرامش روحی، قدردانی ابزار قدرتمندی برای تبدیل خشم و ناراحتی به احساسات خنثی یا حتی مثبت، ایجاد تفکر مثبت در شداید و ناگواری‌ها، رها شدن از کینه و نفرت	۹۰ دقیقه
ششم	آموزش یافتن معنا در زندگی به اعضا و تشویق به تفکر در مورد هدف‌گذاری‌های طولانی مدت و کوتاه مدت	۹۰ دقیقه
هفتم	آموزش و آشنایی با باورهای منفی و مخرب جهت تداوم بخشیدن به شادی و نشاط و حفظ آن	۹۰ دقیقه
هشتم	مرور جلسات گذشته، کشف ویژگی‌های مثبت خود و دیگران، تأکید بر داشتن تغذیه سالم و ورزش در برنامه روزانه جهت رضایتمندی از زندگی	۹۰ دقیقه

داده‌های این پژوهش در بخش توصیفی با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد تحلیل شد. در بخش استنباطی نیز ابتدا برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو- ویلک استفاده شد. از آن‌جایی که داده‌ها نرمال بودند برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون تحلیل کوواریانس با سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد. در ضمن کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار Spss-24 تجزیه و تحلیل گردید.

آزمودنی‌های این مطالعه را دختران فارغ‌التحصیل سال-های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ دوره کارشناسی رشته روان‌شناسی از دانشگاه فرهنگیان شهر تهران تشکیل دادند. میانگین و انحراف معیار سن آن‌ها در گروه آزمایش ۰/۱۵ ± ۲۴/۱۴ سال و در گروه کنترل ۰/۱۹ ± ۲۴/۲۷ سال بود. همچنین میانگین و انحراف معیار سابقه کاری آنان در گروه آزمایش ۰/۲۵ ± ۲/۴۰ سال و در گروه کنترل ۰/۲۲ ± ۲/۳۱ سال بود

یافته‌ها

جدول ۲: نتایج میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
حافظه فعال	آزمایش	۰/۲۹۱	۰/۳۱۲	۰/۴۱۰	۰/۰۵۵
	کنترل	۰/۲۸۴	۰/۲۶۱	۰/۲۹۵	۰/۲۵۳
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۷۵/۰۰۰	۱۱/۴۵۱	۱۰۳/۳۳۳	۷/۴۷۰
	کنترل	۶۶/۰۰۰	۸/۹۰۴	۶۶/۶۰۰	۸/۲۵۳

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش در هر دو متغیر حافظه فعال و انعطاف‌پذیری شناختی نسبت به پیش‌آزمون آن‌ها افزایش یافت. در همین رابطه بین میانگین نمرات پس‌آزمون با نمرات پیش‌آزمون گروه کنترل در هر دو متغیر یاد شده، تفاوت قابل‌توجهی مشاهده نشد.

قبل از استفاده از آزمون تحلیل استنباطی تحلیل کوواریانس، نسبت به بررسی مفروضه‌های آن اقدام شد. بنابراین ابتدا وضعیت نرمال بودن توزیع داده‌های بررسی

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

شد. نتیجه آزمون نشان داد که مقدار شاپیرو- ویلک برای هر دو متغیر بزرگتر از ۰/۰۵بود که نشان دهنده توزیع داده‌ها در بین متغیرها بود. به منظور بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس و کوواریانس، آزمون ام-باکس انجام گرفت. نتایج این آزمون نشان داد با توجه به معنی‌دار نبودن مقدار ۰/۰۶۳= Sig، چون سطح معنی-داری بزرگتر از ۰/۰۵ بدست آمد، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس برقرار بود. همچنین نتایج آماره F آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌های خطای متغیرها در گروه‌های پژوهش برای متغیرهای حافظه فعال (P>۰/۲۵۸) و انعطاف‌پذیری شناختی (P>۰/۲۹۹) معنی‌دار نبود. از سوی دیگر نتایج آزمون معنی‌داری تحلیل کوواریانس نشان داد که سطوح معناداری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان داد که در گروه‌های مورد مطالعه در مرحله پس‌آزمون حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۰۱، F=۵۷/۲۳۴، ۰/۶۶۹=لامبدای ویلکز). مجذور اتا (که در واقع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان داد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهایی وابسته در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت ۰/۶۶۹ درصد است. یعنی ۶۶ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته می‌باشد. این یافته‌ها نشان دهنده همگنی واریانس‌های خطای این متغیرها در گروه‌ها بود.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس جهت تعیین اثربخشی آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر بر حافظه فعال

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p- value	ضریب اتا	توان آماری
گروه	حافظه فعال	۰/۰۶۱	۱	۰/۰۶۱	۴۶/۶۶۸	۰/۰۰۱	۰/۶۵۱	۱/۰۰۰

همان‌طوری که داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد با کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین نمره حافظه فعال (P<۰/۰۰۱، F= ۴۶/۶۶۸ و ۰/۶۵۱ = اندازه اثر) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده شد؛ یعنی آموزش روان درمانی مثبت نگر باعث افزایش نمره حافظه فعال در پس‌آزمون گروه آزمایش‌شده و توانسته است ۶۵ درصد واریانس متغیر وابسته را تبیین کند؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش روان درمانی مثبت نگر بر حافظه فعال مؤثر است.

جدول ٤. نتایج تحلیل کوواریانس جهت تعیین اثربخشی آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر بر انعطاف‌پذیری شناختی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p- value	ضریب اتا	توان آماری
گروه	انعطاف پذیری شناختی	۶۶۳۷/۹۱۰	۱	۶۶۳۷/۹۱۰	۱۵۳/۴۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶۰	۱/۰۰۰

همان‌طوری که داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد با کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین نمره انعطاف‌پذیری شناختی (P<۰/۰۰۱، F= ۱۵۳/۴۶۰ و ۰/۸۶۰ = اندازه اثر) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده شد؛ یعنی آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش نمره انعطاف‌پذیری شناختی در پس‌آزمون گروه آزمایش‌شده و توانسته است ۸۶ درصد واریانس متغیر وابسته را تبیین کند؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش روان‌درمانی مثبت-نگر بر انعطاف‌پذیری شناختی مؤثر است.

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت-نگر و تأثیر آن بر حافظه‌کاری و انعطاف‌پذیری شناختی بانوان فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان شهر تهران انجام شد. نتایج نشان داد آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر باعث افزایش نمره حافظه فعال در پس‌آزمون گروه آزمایش‌شده و توانسته است ۶۵ درصد واریانس متغیر وابسته را تبیین کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های زارع و همکاران (۱۶)، فرنام و مددی (۲۱)، Yilmaz & Arslan (۲۲) و Satici (۲۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت اصطلاح حافظه فعال اشاره دارد به سیستمی که مسئول دستکاری و ذخیره‌سازی موقت اطلاعات است. کارکرد آن به عنوان یک فضای کاری ذهنی است که می‌تواند به طور انعطاف‌پذیر برای حمایت از فعالیت‌های شناختی روزانه که هم نیاز به پردازش دارد و هم ذخیره‌سازی، مورد استفاده قرار بگیرد (۳). این حافظه یکی از فرایندهای شناختی مهم است که زیربنای تفکر و یادگیری می‌باشد (۶). حافظه فعال (کاری) سیستمی است که پردازش و ذخیره موقت اطلاعات را بر عهده دارد و برای عملکردهای سطح بالای شناختی نیز ضروری است. حافظه کاری توانایی نگهداری اطلاعات در ذهن حین انجام دادن تکالیف پیچیده است. توانایی استفاده از تجربه‌های قبلی برای موقعیت فعلی و استفاده از راهبردهای حل مسئله برای آینده نیز با حافظه کاری ارتباط دارد (۴). حافظه کاری گذرا نیاز به توجه و اندوزش موقت اطلاعات دارد در حالی که حافظه‌کاری کارکرد اجرایی نیاز به دستکاری ذهنی بیشتر آن اطلاعات دارد. با توجه به آن‌که کلیه ابعاد زندگی بشر وابسته به حافظه است افرادی که قادر به رمزگذاری، ذخیره‌سازی و یا بازیابی اطلاعات نیستند، برای ادامه حیات باید به دیگران وابسته باشند. یادگیری متکی بر توانایی حافظه است. حتی افرادی که دارای ظرفیت طبیعی حافظه هستند نیز باید از منابع حافظه خود به‌منظور یادگیری صحیح به درستی استفاده کنند (۵). حافظه‌کاری حافظه‌ای است که در تمام دوران زندگی و در بیشتر فعالیت‌ها از سنین کودکی تا بزرگسالی مورد نیاز است. در تمامی عملکردهای شناختی، جهت فهم زبان شنیداری، نوشتاری، جهت حل‌مسأله و عملکردهای ریاضی این نوع حافظه به کار رفته و نقش عمده‌ای در زندگی و عملکرد دارد (۱۶). می‌توان گفت که نوع حافظه در تمامی اعمال هوشیاری به‌کار می‌رود. بدون این حافظه و یا اختلال در آن زندگی عادی فرد آسیب‌پذیر می‌شود. نقص در حافظه‌کاری اثرات منفی عمده‌ای بر جنبه‌های مختلف شناختی همچون مهارت‌های حل مسأله و درک مطلب دارد چرا که فرد قادر نخواهد بود اطلاعات لازم را جهت هدایت عملکرد قریب‌الوقوع در ذهن خود نگهداری کند و تا یافتن راه‌حل مناسب آن را دستکاری نماید (۳). حافظه کاری با توانایی استفاده از تجربه‌های قبلی برای موفقیت فعلی و استفاده از راهبردهای حل مسأله برای آینده ارتباط دارد. حافظه‌کاری گذرا نیاز به توجه و اندوزش موقت اطلاعات دارد (۲۴).

در بخش دیگری از این مطالعه نتایج نشان داد آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر بر انعطاف‌پذیری شناختی مؤثر است. این یافته با نتایج پژوهش‌های مرتضوی و همکاران (۱۷)، جوانمرد و همکاران (۱۸)، عنبرا و فتاحی (۱۹)، قاسمی (۲۰) و Roth & et al (۲۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت انعطاف‌پذیری ممکن است به انسان اجازه بدهند تا با تغییر موقعیت سازگار شود و راه‌حل‌هایی برای روبرو شدن با مشکلات بیابند. انعطاف-پذیری به توانایی افراد در تغییر موقعیت به شیوه انطباقی به‌منظور درگیر شدن موفق در رفتار هدفمند اطلاق می‌شود (۱۰). نابهنجاری انعطاف‌پذیری در قشر پیشانی و ارتباط متراکم بین قشر پیشانی با دیگر بخش‌های قشری و زیر قشری رابطه دارد. انعطاف‌پذیری دستورالعمل‌های

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

هدایت کننده‌ای هستند که مسئول قابلیت افراد برای شرکت در فعالیت‌های هدفمند، سازمان‌یافته، راهبردی، خودتنظیمی، پردازش معطوف به هدف، ادراک‌ها، هیجان‌ها و فعالیت‌ها است (۷). به‌علاوه انعطاف‌پذیری جدایی‌ناپذیر از سیستم نظارت هستند که برای کنترل رفتارها و اجازه دادن به افراد برای شرکت در رفتارهای هدفمند کار می‌کنند. انعطاف‌پذیری شامل بالاترین عملکرد شناختی است که برای رفتار هدفمند لازم و ضروری است (۱۸). عملکرد افراد در انعطاف‌پذیری در بافت تحصیلی شامل فرایندهای مرتبط با حل مسأله مبتنی بر برنامه‌ریزی هست که دانش‌آموزان را قادر می‌سازد اهداف مناسب برای خود اتخاذ کنند به‌صورت منطقی استدلال کنند، قادر به مشخص کردن رابطه بین علت و معلول باشد و در نهایت رفتار تحصیلی منظم‌تری نشان دهند (۹). انعطاف‌پذیری نقش محوری در مدیریت زندگی روزانه یک شخص بر عهده دارند و این امکان را برای فرد فراهم می‌کنند تا به‌طور مناسبی به محرک‌های محیطی پاسخ داده و با محیط اطرافشان سازگار گردند (۷). این فرایندها با قشر جلوی پیشانی مرتبط شده که این بخش مهم‌ترین قسمت عصبی است که در رفتار سازگارانه، انعطاف‌پذیری افکار و اعمال و دستیابی به هدف نقش دارد. وقتی این قسمت‌ها آسیب ببیند فرد قادر به مراقبت از خود و روابط اجتماعی کارآمد نیست. انعطاف پذیری، توجه، حافظه، پردازش بینایی و شنوایی از جمله مهارت‌های پیش‌نیاز برای یادگیری موضوع‌های درسی است که کودکان به آن نیاز دارند (۱۱).

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بود که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: الف) عدم پیگیری تغییرات ناشی از آموزش به‌دلیل کمبود زمان و قرار گرفتن در شرایط بیماری کرونا اجازه اجرای مطالعات پیگیری را نداد. ب) با وجود تلاش بسیار، پژوهشگر موفق به پیدا کردن پژوهشی که به طور مستقیم به این موضوع پرداخته باشد، نشد. ج) این پژوهش صرفاً در جامعه بانوان فارغ التحصیل سال ۹۶ و ۹۷ در دوره کارشناسی از دانشگاه فرهنگیان شهر تهران انجام شد. به منظور رفع محدودیت‌های یاد شده، پیشنهادهای زیر ارائه می‌گردد: ۱) در پژوهش‌های بعدی به جهت آگاهی از میزان پایداری نتایج، از آزمون پیگیری استفاده شود. ۲) به جهت اهمیت موضوع حافظه فعال و انعطاف‌پذیری شناختی و در راستای غنی‌سازی پیشینه مطالعاتی، سازمان‌هایی نظیر آموزش و پرورش انجام چنین پژوهش‌هایی را در اولویت انجام قرار دهند. ۳) مشابه این پژوهش برای معلمان پسر و فارغ‌التحصیلان سایر رشته‌های تحصیلی و نیز سایر شهرها نیز اجرا گردد.

تشکر و قدردانی

این مطالعه حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد با کد تصویب ۹۷۱۲۲۳۶۱۰۱۳ در رشته روان‌شناسی است. از تمامی آزمودنی‌ها که در انجام این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

Referencs

1. Gholabghiri SS, Maghol A, Naseri NS, Chrabin M. Designing the organizational excellence model of Farhangian University in the northeast of the country. Journal of Research in Educational Systems. 2020; 14(48): 59-74. [Persian]
2. Locozi A. Effective factors in better performance in students with learning disability. J Learn. 2016; 23(1): 45-53.
3. Alidousti N, Asghari K. The effectiveness of neurofeedback training on working memory of dyslexic students. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences. 2016; 18(1): 105-121. [Persian]
4. Lum JAG, Ullman MT, Conti-Ramsden G. Procedural learning is impaired in dyslexia: Evidence from a meta-analysis of serial reaction time studies. Res Dev Disabil. 2014; 34(1): 3460-76.

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

5. Janeh M, Ebrahimi S, Alizadeh H. Investigating the executive functions of reasoning, planning-organizing and working memory in students with and without mathematical disorders in the primary school of Tehran province. Journal of Exceptional People Psychology. 2012; 2(5): 21-42. [Persian]
6. Mosayebi NV, Mirmahdi SR. The effectiveness of computer cognitive rehabilitation on improving working memory and reducing persistent attention deficit in children with attention deficit/ hyperactivity disorder. Journal of Psychological Methods and Models. 2017; 8(3):105-24. [Persian]
7. Bernardo ABI, Presbitero A. Cognitive flexibility and cultural intelligence: Exploring the cognitive aspects of effective functioning in culturally diverse contexts. Int J Intercult Relat. 2018; 66(1): 12-21.
8. Akhavi Z, Ahmadi SH. Develop a model for predicting love trauma based on problem-solving styles mediated by cognitive flexibility in students. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2020; 19(5): 499-514. [Persian]
9. Marshall EJ, Brockman R. The Relationships between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. J Cogn Psychother. 2016; 30(1): 60-72.
10. Lee JK, Orsillo SM. Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in Generalized Anxiety Disorder. J Behav Ther Exp Psychiatry. 2014; 45(1): 208-216.
11. Moradzadeh F, Pirkhaefi A. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on marital satisfaction and cognitive flexibility. Journal of Psychiatric Nursing. 2017; 5(6): 1-7. [Persian]
12. Amato PR, Afifi TD. Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-being. J Marriage Fam. 2016; 68(1): 222–35.
13. Aslanifar E. Comparison of the effectiveness of positivist group therapy and Adler group therapy on improving resilience and self-esteem of divorced women. PhD Thesis, General Psychology. Islamic Azad University Science and Research Branch Tehran; 2016. [Persian]
14. Seligman M, Rashid T, Park N. Positive Psychology. American Psychologist. J Psy Sci. 2006; 25(1):1-24.
15. Taghavinia A. The effectiveness of positive education intervention on students' mental well-being. Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry. 2019; 1: 125-137. [Persian]
16. Zare H, Sharifi AA, Hashamdar S. The effect of computer cognitive rehabilitation on the improvement of mild cognitive impairment and work capacity. Journal of Psychology. 2019; 23(4): 371-87. [Persian]
17. Mortazavi AA, Ahghar GH, Pirani Z, Heydari H, Hamidipour R. The effect of positive psychology training on self-efficacy and psychological hardiness of female students. Journal of Family and Research. 2019; 16(2): 67-82. [Persian]
18. Javanmard J, Rajaee A, Khosropour F. The effectiveness of group positive psychotherapy on the identity crisis of male and female high school students. Journal of Jiroft University of Medical Sciences. 2019; 6(1): 101-11. [Persian]
19. Anbara S, Fatahi A. The Effectiveness of Positive Psychology Intervention Training on Improving the Performance of Executive Functions Cognitive Flexibility, Inhibition, and Active Memory of Tabriz Azad University Students. Journal of Recent Advances in Behavioral Sciences. 2018; 24: 13-30. [Persian]

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]

20. Ghasemi N. The effectiveness of positive psychotherapy on cognitive flexibility and pain self-efficacy in women with chronic pain. Journal of Anesthesia and Pain. 2018; 9(4): 1-14. [Persian]
21. Farnam A, Madadizadeh T. The effectiveness of positivity education on positive psychological states of female high school students. J Posit Psychol. 2017; 3(1): 61-76. [Persian]
22. Yilmaz H, Arslan C. Subjective well-being, positive and negative affect in Turkish university students. J Couns Edu. 2018; 2(2): 1-8.
23. Roth RA, Suldo SM, Ferron JM. Improving middle school students' subjective wellbeing: efficiency of a multicomponent positive psychology intervention targeting small groups of youth. J School Psych Rev. 2017; 46(1): 21-41.
24. Satici SA. Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. J Pers Individ Dif. 2016; 102: 68-73.
25. Daneman M, Carpenter PA. Individual Differences in Working Memory and Reading. J Verbal Learn Behav. 1980; 19(1): 450-66.
26. Dennis JP, Vanderwal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. J Cog Therap Res. 2010; 34(3): 241-53.

[Downloaded from sjnmp.muk.ac.ir on 2026-11-27]