

Effect of Positive Training on Positive Psychological States (Character Strengths) of Female High School Students

Ali Farnam^{1*}, Tahereh madadzade²

1 - Assistant Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

2- M. A in psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

Abstract

This research aimed to investigate effectiveness of the positive training on positive psychological states of female students in second and third grades of high school. The research method was quasi-experimental with pre-test, post-test and follow-up. The sample consisted of forty students selected randomly in two groups (twenty students in each group). To collect data, Positive Psychological State Inventory (Rajaei, Khuy Nzhad and Nesaei) was used. The experimental group received ninety minute positive training sessions (for two months) and the control group did not receive treatment. The results of analysis of covariance showed that positive training had positive effects on positive psychological states (trust in God, optimism, self-efficacy, duty, sense of control, targeted, hope, satisfaction with life, meaningful life, pleasant, sociability, self-esteem and self-worth, sense of peace, gratitude, and forgiveness) among adolescents both in the post and follow-up tests.

Keywords: Positive training, positive psychological states, character strength, female high school students

*Farnam@ped.usb.ac.ir

اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی

علی فرنام^{۱*}، طاهره مددی زاده^۲

۱- استادیار روان‌شناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران
۲- کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دختران نوجوان کلاس‌های دوم و سوم دبیرستان بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. نمونه پژوهش چهل نفر بودند که به روش تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند (هر گروه بیست نفر). ابزار پژوهش پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت (رجایی، خوی‌نژاد و نسائی) بود. گروه آزمایش نه جلسه نود دقیقه‌ای (به مدت دو ماه) آموزش مثبت‌نگری دریافت نمود و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیره در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نشان داد که آموزش مثبت‌نگری در افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، هدفمندی، امیدواری، رضایت از زندگی، زندگی معنادار، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی و بخشش) گروه آزمایش مؤثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش مثبت‌نگری، حالت‌های روان‌شناختی مثبت، توانمندی‌های منش، دانش‌آموزان دختر دبیرستانی

مقدمه

در چرخه‌ی تحول روانی افراد بین دوره‌ی کودکی و بزرگ‌سالی دوره‌ی بسیار مهم نوجوانی قرار دارد، این مرحله انتقالی از ۱۰ تا ۱۲ سالگی آغاز و در حدود ۱۸ الی ۲۲ سالگی تمام می‌شود. نوجوانی دوره تغییرات عمیقی است که کودک را از بزرگ‌سال جدا می‌کند این مرحله، رشد زیستی، اجتماعی، هیجانی و شناختی را شامل می‌شود و به معنای واقعی دوره‌ی تغییر و دگرگونی است (نیومن و نیومن^۱، ۲۰۰۹ به نقل از جباری، شهیدی و موتابی، ۱۳۹۳). برک^۲ دوره‌ی نوجوانی را به سه دوره‌ی متمایز تقسیم می‌نماید، اوایل نوجوانی: این دوره ۱۱ تا ۱۴ سالگی را شامل می‌شود و در آن فرد از نظر جنسی به رسش می‌رسد و سرعت رشد جسمانی زیاد است. اواسط نوجوانی: این دوره ۱۴ تا ۱۸ سالگی را شامل می‌شود و در آن تغییرات بلوغی کامل می‌شود. اواخر نوجوانی: این دوره ۱۸ تا ۲۱ سالگی را شامل می‌شود و در آن فرد نه تنها از نظر ظواهر بلکه از نظر پذیرش نقش‌های بزرگ‌سالان وضعیتی مشابه آنان پیدا می‌کند (برک، ۱۳۹۰/۲۰۰۲ ترجمه سید محمدی). از جمله موضوعات قابل بررسی در این دوره از زندگی روان‌شناختی مثبت^۳ است، منظور از حالت‌های روان‌شناختی مثبت نمونه‌ای از توانایی‌های انسان است که موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا^۴ را تشکیل می‌دهد: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش‌بینی، سبک‌بینی خوش‌بینانه، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی، معنویت

(ریو^۵، ۱۳۸۹/۲۰۰۵ ترجمه سید محمدی). پیشرفت سریع فناوری و ارتباطات با وجود مزایای فراوانی که دارند خلأی برای انسان‌ها به ارمغان آورده‌اند افسردگی یاس‌ناامیدی و بسیاری از مشکلات روان‌شناختی در جوامع بیشتر شده است. مارتین سلینگمن^۶ در دوره‌ی ریاستش بر انجمن روان‌شناسی امریکا در ۱۹۹۸، از روان‌شناسان کاربردی خواست به اصل خود برگردند و در کنار درمان و شفای بیماران روانی، به پربرتر و رضایت‌بخش‌تر کردن زندگی انسان‌ها و همچنین به شناسایی و پرورش استعدادها و توانمندی‌های آن‌ها هم توجه کنند (سلینگمن و چیکرنت میهای^۷، ۲۰۰۰). و در همین سال روان‌شناسی مثبت‌گرا را بنیان نهاد. که یکی از فواید پرورش استعدادها از دیدگاه پژوهشگران؛ تمرین استفاده از نقاط قوت موجب افزایش رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان می‌شود (پرکتور، تسوکایاما، وود، مالتبی، اداس^۸ و همکاران، ۲۰۱۱). با ظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا صاحب‌نظران و پژوهشگران توجه خود را صرف بررسی توانمندی‌های انسان کردند و در عوض توجه محض به تجارب یا تصورات منفی افراد به بررسی سازه‌هایی چون امید معنویت، خوش‌بینی، قدردانی پرداختند (استایدر و مک کولاف^۹، ۲۰۰۰ به نقل از ملکی، اعتمادی، بهرامی و فاتحی زاده، ۱۳۹۴). هدف روان‌شناسی مثبت افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی، تعامل در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است (مایر، جانسون، پارکس، ایوانسکی و پن^{۱۰}، ۲۰۱۲). روان‌شناسی مثبت نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به

5 . Reeve

6 . Seligman.M

7 . Csikszent Mihalyi

8 . Proctor, Tsukayama, Wood, Maltby, Eades

9 . Snyder & McCullough

10 . Meyer, Johnson, Parks, Iwanski, & Penn

1 . Newman, Newman

2 . Berk

3 . positive psychological state (PPS)

4 . positive psychology

پرداخته‌اند (رومو-گنزالز، اهرنزویچ، سنچز-گراسدا، اریکوویز-موناندز، لویز-مورا^۴ و همکاران (۲۰۱۳)، اثر مداخلات روان‌شناختی مثبت در افزایش شادی و بهزیستی روان‌شناختی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان (فورت، اسکولت، ویلچر، چودنوفسکی، مالوی^۵ و همکاران، ۲۰۱۲، نقل از داوود^۶، ۲۰۱۴)، و در بهبود سلامت روان و پرورش بهزیستی روان، کاهش اضطراب و استرس نوجوانان مؤثر بود؛ پژوهش ماری، توماس، باربارا و پیرسون^۷ (۲۰۱۱) نشان داد آموزش روان‌شناسی مثبت بر مبنای یادگیری تیمی (گروهی) موجب تمرین بسیاری از ارزش‌های روان‌شناسی مثبت از جمله: گشودگی، مهربانی، صداقت، همکاری می‌شود. لیوبومرسکی و لایوس^۸ (۲۰۱۳) در کاهش افسردگی و افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان‌شناسی، ریتز و ویلز^۹ (۲۰۱۵) کاهش خلق افسردگی و افزایش حالت‌های مثبت و بهزیستی در نوجوانان؛ بولیر، هاورمن، وسترووف، ریپر، اسمیت و بوهملجر^{۱۰} (۲۰۱۳) در بهزیستی جسمی و روانی و کمک به کاهش نشانگان افسردگی؛ بانوس، اچمنندی، فرفالینی، پالاسیوسبد، قروید و بوتلا^{۱۱} (۲۰۱۴) در افزایش خلق‌وخوی مثبت، کنون، شلدون و لیوبومرسکی^{۱۲} (۲۰۰۶) افزایش احساسات و خلق مثبت، اثربخش یافتند. پیتز، فلینک، بورسما و لیتون^{۱۳} (۲۰۱۰) دست‌کاری تفکر مثبت را بر

سلامت روانی دست‌یابند (ریو، ۱۳۸۹/۲۰۰۵ ترجمه سید محمدی). مداخلات روان‌شناسی مثبت شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌های عمدی به‌منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد و بهبود علائم افسردگی است (سین و لیوبومرسکی^۱، ۲۰۰۹). توجه روان‌شناسی مثبت نگر به نگرش و تفکر مثبت، توسعه احساسات مثبت (سین و لیوبومرسکی، ۲۰۰۹)، توجه به نقاط قوت و پرورش استعدادها (ریو، ۱۳۸۹/۲۰۰۵ ترجمه سید محمدی)، تأکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی است (رشید^۲ و سلیگمن، ۲۰۱۴). همچنین از منظر روان‌شناسی مثبت نگر، روان‌شناسان نباید فقط بر ثابت نگه‌داشتن مشکلات مردم کار و تأکید کنند بلکه باید به آن‌ها کمک کنند تا بتوانند زندگی شادتر، غنی‌تر و کامل‌تری داشته باشند (جباری و همکاران، ۱۳۹۲) بنابراین به نظر می‌رسد این رویکرد بتواند بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت اثرگذار باشد. روان‌درمانی مثبت‌گرای ارائه‌شده توسط رشید (۲۰۰۰) دارای جلساتی است که هر یک از این جلسات به بررسی سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و پرورش این سازه‌ها می‌پردازد. برخی از سازه‌ها همان حالت‌های روان‌شناختی مثبت (امید، خوش‌بینی، بخشش، قدردانی، معنویت، توجه به توانمندی‌ها، پرورش هیجانات مثبت، یافتن معنا و زندگی کامل) به همراه تکالیف خانگی برای مراجعین است (مگیار-موئی^۳، ۱۳۹۱/۲۰۰۹ ترجمه براتی سده).

با توجه به مباحث روان‌شناسی مثبت نگر پژوهشگران زیادی به بررسی تأثیر مداخلات این رویکرد بر بعضی از حالت‌های روان‌شناختی مثبت

4 . Romo-Gonzalez, Ehrenzweig, Sanchez-Gracida, Enriquez-Hernandez, Lopez-Mora
5 . Foret, Scult, Wilcher, Chudnofsky, Malloy
6 . Dawood
7 . Marie , Thomas ,Barbara J, Pherson
8 . Lyubomirsky, S.,& Layous
9 . Reiter CH., Wilz G
10 . Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit, Bohlmeijer
11 . Banos, Etchemendy, Farfallini, Palaciosbd, Querobd & Botella
12 . Kennon, Sheldon, Lyubomirsky
13 . Peters, Flink, Boersma, & Linton

1 . Sin & Lyubomirsky
2 . Rashid
3 Magyar-Moe

چنگ^۴ (۲۰۱۰) در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی ارتباط مثبت با رضایت از جنبه‌های خاص زندگی و ارتباط منفی با مشکلات روان‌شناختی نوجوانان دارد.

در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روان‌شناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است. اما روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (کار^۵، ۱۳۹۱/۲۰۰۴ ترجمه شریفی، نجفی زند و ثنایی). بایلی، انگک، فریش و اسنایدت^۶ (۲۰۰۷) در بررسی خود بین امید و رضایت از زندگی ارتباط یافتند و امیدواری را پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی دانستند، که نتیجه این تحقیق نشان‌دهنده اهمیت حالت‌های روان‌شناختی مثبت از جمله خوش‌بینی است. کوهن و فریدریکسون^۷ (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مداخلات روان‌شناسی مثبت نگر موجب ارتقای احساس مثبت بیشتر و ارزش مهمی در زندگی واقعی فرد دارد. صادقی نیری و الهیاری نژاد (۱۳۹۲) با بررسی آثار و نتایج مثبت اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه به این نتیجه رسیدند که آثار و نتایج خوش‌بینی و مثبت اندیشی در فرد و جامعه عبارت‌اند از: دستیابی به آرامش، کاهش ترس، اضطراب، با توجه به نتایج پژوهش‌های صورت گرفته و این که دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هست نوع رفتار، تفکر و گرایش او می‌تواند در آینده ادامه داشته باشد و بر زندگی او اثر بگذارد، پژوهش‌ها نشان داده است که

عاطفه مثبت و امید، اکنل، اشی و گالاکر^۱ (۲۰۱۵) مداخلات روان‌شناسی مثبت را بر افزایش روابط اجتماعی و رضایت از آن؛ لی، کوهن، ادگار، لیزنر، گاگون^۲ (۲۰۰۶) اثربخشی مداخله‌ی معنا (معنا درمانی) را بر بهبود عزت‌نفس، خودکارآمدی، خوش‌بینی؛ آلبرتو و جوینر^۳ (۲۰۱۰) کاهش نگرش ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی نوجوانان (برخوری، رفاهی و فرح‌بخش، ۱۳۸۸) افزایش انگیزه‌ی پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان (سهرابی و جوان بخش، ۱۳۸۵) درونی سازی منبع کنترل دانش‌آموزان؛ جعفری و مهر افزون (۱۳۹۲) کاهش کمرویی نوجوانان؛ براتی سده (۱۳۸۸) افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی؛ نو فرستی، روشن، فتی، حسن‌آبادی، پسندیده و شعیری (۱۳۹۴) کاهش علائم و نشانه‌های افسردگی و افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارای نشانه افسردگی؛ حریری و خدابی (۲۰۱۱) افزایش شادی و امید در گروه بزرگسالان؛ میرزایی فندق، سعدی پور و ابراهیمی قوام (۲۰۱۴) کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان؛ خدایاری فرد (۱۳۷۹) کاربرد مثبت‌نگری را بر افزایش خودتوصیفی‌های افراد مؤثر یافتند. داوود (۲۰۱۴) در بررسی تحلیلی خود در مورد اثرگذاری روان‌شناسی مثبت‌گرا در مدارس به این یافته رسید که کاربرد این رویکرد در مدارس به ارتقا صفات مثبت و بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود. با توجه به نتیجه پژوهش فوق نوجوانان بیشتر اوقات خود را در مدارس می‌گذرانند و نوع آموزش‌هایی که دریافت می‌کنند می‌تواند بر آن‌ها اثر بگذارد. یی‌هو، چنگ و

4 Yee Ho, Cheung & Cheung

5 . Carr

6 . Bailey, Eng, Frisch & Snyder

7. Cohn & Fredrickson

1 .OConnell, O'Shea, Gallagher

2 .Lee, V., Cohen, S. R., Edgar L. Laizner, AM., Gagnon AJ

3 .Alberto, Joyner

نوجوانان از سوی پژوهشگران، بنابراین پژوهش در پی پاسخ‌گویی به فرضیه زیر است:

- آموزش مثبت نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) نوجوانان دختران در مرحله پس‌آزمون و پیگیری مؤثر است.

روش

روش پژوهش، جامعه‌ی آماری و نمونه: در این پژوهش، از طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل استفاده گردید. جامعه آماری پژوهش تمام دختران در حال تحصیل دبیرستان‌های شهرستان ارزوئیه در سال هزار و سیصد و نود و چهار-نود و پنج بود. از چهار دبیرستان دخترانه یکی به صورت تصادفی انتخاب و دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم پرسشنامه پژوهش را تکمیل کردند. چهل نفر از دانش‌آموزان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه بیست نفر) گمارده شدند. ملاک ورود به نمونه پژوهش عبارت بودند از: کسب نمره‌ی پایین‌تر از حد متوسط در پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت، توانایی برقراری ارتباط با دیگر اعضای گروه، علاقه‌مند به شرکت در پژوهش، توانایی هماهنگی برنامه کلاسی با برنامه جلسات؛ و ملاک‌های خروج از نمونه پژوهش: عدم توانایی برقراری ارتباط در گروه، داشتن اختلال روانی یا جسمانی اثرگذار در فرایند آموزش مهارت‌ها، شرکت هم‌زمان در جلسات روان‌درمانی و یا مشاوره‌ای در جای دیگر.

ابزار سنجش: پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت: برای انجام پژوهش از پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت (PPS) استفاده شد. این پرسشنامه توسط رجایی، خوی نژاد و نسائی (۱۳۹۰)، تهیه و

خوش‌بینی و مثبت‌گرایی در مقابله با فشارهای زندگی و غلبه بر ناملایمات روانی-اجتماعی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت، اصلاح سبک زندگی و در نهایت کاهش بروز بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی تأثیر مهمی دارد (روبرت، گیبونس، گارد، آلرت^۱، ۲۰۱۱ به نقل از رحیمیان بوگر، ۱۳۹۲). توانمندی‌ها مانند: شهامت، خوش‌بینی، مهارت ارتباط بین فردی، رعایت اخلاق و امید ضربه‌گیر آسیب‌های روانی هستند (رشید، ۲۰۰۸؛ به نقل از جباری و همکاران ۱۳۹۲)، این یافته نیز نشان از اهمیت توجه و توسعه این حالت‌های مثبت است.

در جمع‌بندی مطالب گفتنی است که در دهه‌های گذشته، تمام تلاش و فعالیت روان‌شناسان و روان‌پزشکان این بوده است که افراد را از اختلالات و بیماری‌ها به حالت عادی رهنمون شوند تا از میزان سختی و مشقت بار بودن زندگی آن‌ها بکاهند. اما همان‌گونه که می‌دانیم مأموریت و رسالت روان‌شناسی فقط این نبوده و نیست، بلکه به باور بسیاری از روان‌شناسان، رسالت اصلی آنان این است که به افراد کمک کنند تا سطح بهینه و عالی تری از زندگی، سلامتی و بهزیستی روانی را به دست آورند و از زندگی خود احساس رضایت کنند. با توجه به اهمیت دوران نوجوانی، ضرورت تقویت حالت‌های روان‌شناختی مثبت به منظور تحقق بخشیدن به توانمندی‌های منش در نوجوانان دختر به‌عنوان مادران آینده، نتایج پژوهش‌ها در زمینه آموزش مثبت نگری و مشاهده نشدن پژوهشی با عنوان اثر بخشی آموزش مثبت نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت در

ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی و بخشش به ترتیب ۰/۸۱۳، ۰/۷۶۸، ۰/۸۸۱، ۰/۷۹۳، ۰/۸۲۱، ۰/۸۱۲، ۰/۸۳۵، ۰/۸۴۳، ۰/۷۸۲، ۰/۸۲۴، ۰/۸۶۷، ۰/۷۹۵، ۰/۸۱۲، ۰/۸۶۲، ۰/۸۳۳، ۰/۸۴۴، ۰/۷۸۱ و ۰/۸۲۸ بود. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۲۱، و برای زیر مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت به ترتیب: ۰/۷۹۵، ۰/۷۸۲، ۰/۸۲۳، ۰/۷۷۸، ۰/۸۳۳، ۰/۸۲۳، ۰/۷۸۲، ۰/۸۱۷، ۰/۷۴۹، ۰/۸۱۴، ۰/۸۸۷، ۰/۷۸۱، ۰/۷۸۶، ۰/۸۳۷، ۰/۸۱۱، ۰/۸۲۶، ۰/۷۹۶ و ۰/۸۱۳ به دست آمده که بیانگر پایایی بالای این آزمون است.

روش اجرا و تحلیل: برای افراد گروه آزمایش نه جلسه آموزش مثبت نگری ۹۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه اجرا شد و گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. بعد از پایان جلسات آموزشی پس از آزمون و دو ماه بعد از آن پیگیری اجرا شد. محتوای جلسات آموزشی پس از استخراج از منابع و کتبی همچون روان‌شناسی مثبت (کار، ۱۳۹۱/۲۰۰۴ ترجمه شریفی و همکاران)، فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا (مگیار-موئی، ۱۳۹۱/۲۰۰۹ ترجمه براتی سده)، شادمانی درونی (سلیگمن، ۱۳۹۳/۲۰۰۲ ترجمه تبریزی، کریمی و نیلوفری)، خوش‌بینی آموخته شده (سلیگمن، ۱۳۸۸/۲۰۰۶ ترجمه داورپناه و محمدی) کودک خوش‌بین (سلیگمن، ۱۳۸۸/۱۹۹۵ ترجمه داورپناه)، مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی (کویلیام، ۱۳۹۰/۲۰۰۳ ترجمه براتی سده و صادقی) و همچنین مشاوره با اساتید و متخصصان در زمینه روانشناسی مثبت طراحی شده است. در جدول (۱) خلاصه‌ی جلسات آموزشی ارائه شده است:

تدوین گردیده است که شامل نودوشش سؤال بوده و در مجموع پانزده حالت روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، احساس کارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، هدفمندی، امیدواری، معنادار بودن زندگی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی، بخشش) را می‌سنجد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (کاملاً مخالفم نمره یک، مخالفم نمره دو، بی‌نظر نمره سه، موافقم نمره چهار، کاملاً موافقم نمره پنج) است. اما نکته قابل توجه این که برخی سؤالات برعکس این حالت نمره‌گذاری می‌شوند که شماره این سؤالات به شرح ذیل است:

۷،۹،۱۱،۱۴،۱۵،۱۹،۲۰،۲۱،۲۲،۲۳،۲۶،۲۷،۲۸،۲۹،۳۰،۳۲، ۳۸،۳۹،۴۰،۴۴،۴۸،۴۹،۵۲،۵۴،۵۸،۵۹،۶۰،۶۱،۶۹،۷۰،۷۱، ۷۵،۷۸،۷۹،۸۰،۸۱،۸۲،۸۴،۸۶،۹۰،۹۱،۹۲،۹۳،

روایی این پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این زمینه مورد تأیید قرار گرفته است. برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. این روش برای محاسبه‌ی هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه به کار می‌رود. برای این منظور مطالعه مقدماتی بر روی ۵۰ نفر از دانشجویان انجام گردید. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۳۷، و برای زیر مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت؛ توکل به خدا، خوش‌بینی، احساس کارآمدی (گرایش به آغازگری رفتار، تمایل به ادامه تلاش، پافشاری در تکلیف و احساس توانمندی)، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، هدفمندی، امیدواری، معنادار بودن زندگی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت‌نفس و احساس

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مثبت نگری

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	معارفه- مقدمه- آشنایی با مفهوم مثبت نگری- انجام ارزیابی اولیه	آشنایی با اعضا- توضیح پیرامون جلسات- بحث در مورد خویشتن‌پنداره- توضیح و تعریف در مورد مثبت نگری- تکلیف شناسایی نقاط قوت و.....
دوم	آموزش مهارت‌های شادکامی و پیرامون اجتماعی بودن	مرور تکالیف مربوط به شناسایی نقاط قوت- بحث در مورد مفهوم و دایره شادکامی- مرور فن‌های شادکامی (تغذیه‌ی سالم، ورزش، تغییر سبک نگرش و سبک زندگی- رفتار نوع دوستانه- توسعه‌ی روابط اجتماعی و.....)- گفتگو در مورد موانع توسعه‌ی روابط اجتماعی.....
سوم	معرفی مدل فرآیند بخشودگی	مرور تمرین و تکالیف‌های مربوط به جلسات قبل- بحث گفتگو با اعضا در مورد بخشش، فرآیند آن و تمرین نوشتن نامه بخشش- دستورالعمل برای نوشتن نامه بخشش برای جلسه بعد.....
چهارم	معرفی مفهوم قدردانی	مرور تمرین‌های جلسات قبل- تبیین مفهوم، فواید و روش‌های ابراز قدردانی و سپاسگزاری- دادن تکلیف از جمله نوشتن نامه‌ی سپاس و....
پنجم	تبیین خوش‌بینی (منبع کنترل افراد)	مرور تکالیف جلسات قبل (از جمله نامه‌ی سپاس و.....) - بحث پیرامون مفهوم و فواید خوش‌بینی- معرفی مدل ABCDE- ارائه تکالیف- بحث پیرامون معنی و مفهوم منبع کنترل- ارائه‌ی مثال در مورد شیوه‌ی تشخیص سبک اسناد
ششم	معرفی مفهوم امید و افزایش (هدفمندی)	مرور تکالیف مربوط به جلسات قبل (از جمله تمرین‌های خوش‌بینی و سبک اسناد)- بحث در مورد مفهوم و اهمیت امید- کمک به اعضا برای تقسیم کردن زندگی به حیطه‌های مختلف و.....- دادن تکلیف به اعضا برای تعیین کردن اهداف برای هر حیطه‌ی زندگی (ساختاربندی هدف)- کمک به اعضا جهت شناسایی موانع رسیدن به اهداف و شیوه‌ی برطرف کردن موانع
هفتم	عزت‌نفس و احساس ارزشمندی- احساس کارآمدی	مرور تمرین‌های جلسات قبل (ساختاربندی اهداف، تعیین اهداف آتی)- تبیین مفهوم و فواید عزت‌نفس و خودکارآمدی- تبیین راهبردهایی برای ارتقای عزت‌نفس و خودکارآمدی و راهبردهای کنار آمدن مثبت (مثل حل مسئله، حمایت اجتماعی، چارچوب‌بندی مجدد، کسب مهارت)- توجه به نقاط قوت افراد و پرورش توانمندی‌ها-
هشتم	معنادار بودن زندگی و توکل به خدا	مرور راهبردهای افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی ارائه‌ی نمونه رفتار خودکارآمد در افراد در زمان تحصیل- تبیین مفهوم و فواید معنادار بودن زندگی- نقش اهداف در معنادار بودن زندگی- ترغیب کردن افراد به پیدا کردن معنا در زندگی، تحصیل و رفتار اجتماعی- بحث در مورد مفهوم و اهمیت توکل به خدا
نهم	جمع‌بندی جلسات و اختتام	تشکر از اعضا، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا، تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون

یافته‌ها

افراد گروه نمونه شانزده تا هفده سال داشتند که تعداد شانزده نفر (معادل چهل و چهاردهم درصد) از افراد در دامنه سنی شانزده سال، بیست نفر (معادل پنجاه و پنج و نیم درصد) از افراد در دامنه سنی هفده سال قرار داشتند. نه نفر از افراد (معادل بیست و پنج درصد) دوم

ادبیات، ۱۱ نفر (معادل سی و نیم درصد) سوم ادبیات، ده نفر (معادل بیست و هفت و هفت‌دهم درصد) سوم تجربی، شش نفر (معادل شانزده و شش‌دهم درصد) سوم ریاضی بودند.

با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود، برای تحلیل داده‌ها و به‌منظور کنترل اثر پیش‌آزمون و پس‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری^۱ استفاده شد. ابتدا

بنابراین نتیجه گرفته شد که تحلیل کوواریانس چندمتغیری به‌طور کلی معنادار است. سرانجام با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری به بررسی این موضوع پرداخته شده است که تأثیر متغیر مستقل بر هر کدام از متغیرهای وابسته در مراحل پس از آزمون و پیگیری چه مقدار بوده است.

جدول (۲) نتایج اثربخشی آموزش مثبت نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) نوجوانان دختر (دانش آموزان کلاس‌های دوم و سوم) در مرحله پس از آزمون و جدول (۳) نتایج ثبات آموزش مثبت نگری در مرحله پیگیری را نشان می‌دهد.

مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری بررسی گردید (مفروضه‌های همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس، همگونی واریانس دو گروه و همگونی ضرایب رگرسیون در مرحله پس از آزمون و پیگیری) که نتایج نشان‌دهنده رعایت مفروضه‌ها بود. سپس با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری، پژوهشگران مجاز به استفاده از این آزمون آماری شدند.

آماره‌ی چند متغیری مربوطه یعنی لامبدای ویلکس در سطح $(p=0/01)$ در مرحله پس از آزمون $[\eta^2=0/98]$ و $P<0/001$ و $[F(5 و 15)=16/22]$ و پیگیری $[\eta^2=0/94]$ و $P<0/001$ و $[F(5 و 15)=5/31]$ معنی‌دار است

جدول ۲. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش مثبت نگری بر مؤلفه‌های حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) نوجوانان و میانگین تعدیل شده دو گروه در مرحله‌ی پس از آزمون

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری (P)	مجذور تا	گروه	میانگین
توکل به خدا	پیش آزمون	۰/۵۸	۱	۰/۵۸	۱/۸۲	۰/۱۸	۰/۰۵	آزمایش	۴/۶۵
	عضویت گروهی	۵/۹۷	۱	۵/۹۷	۱۸/۸	۰/۰۰۱	۰/۳۶	کنترل	۳/۹۸
خوش بینی	پیش آزمون	۰/۱۹	۱	۰/۱۹	۰/۵۶	۰/۴۶	۰/۰۱۷	آزمایش	۳/۸۶
	عضویت گروهی	۱۲/۳۳	۱	۱۲/۳۳	۳۵/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲	کنترل	۲/۶۴
وظیفه شناسی	پیش آزمون	۰/۸۱	۱	۰/۸۱	۳/۶۳	۰/۰۷	۰/۱۰	آزمایش	۴/۱۶
	عضویت گروهی	۲/۹۹	۱	۲/۹۹	۱۳/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۲۹	کنترل	۳/۶۵
احساس کنترل	پیش آزمون	۰/۷۸	۱	۰/۷۸	۲/۱۱	۰/۱۶	۰/۰۶	آزمایش	۴/۵۵
	عضویت گروهی	۶/۷۵	۱	۶/۷۵	۱۸/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۵۵	کنترل	۳/۴۴
هدفمندی	پیش آزمون	۰/۶۲	۱	۰/۶۲	۱/۱۸	۰/۲۸	۰/۰۴	آزمایش	۴/۲۵
	عضویت گروهی	۸/۵۰	۱	۸/۵۰	۱۶/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۳۳	کنترل	۲/۹۸
رضایت از زندگی	پیش آزمون	۰/۰۳۷	۱	۰/۰۳۷	۰/۰۸	۰/۷۸	۰/۰۱	آزمایش	۴/۰۶
	عضویت گروهی	۹/۹۷۸	۱	۹/۹۷۸	۲۰/۶۰۳	۰/۰۰۱	۰/۳۸	کنترل	۳/۰۳
معنا در زندگی	پیش آزمون	۰/۰۰۶	۰/۰۰۶	۰/۰۰۶	۰/۰۱۰	۰/۹۲۰	۰/۰۰۱	آزمایش	۴/۳۹
	عضویت گروهی	۱۱/۹۶	۱	۱۱/۹۶	۲۱/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹۳	کنترل	۳/۰۶
خلق مثبت و شادمانی	پیش آزمون	۰/۰۷۵	۱	۰/۰۷۵	۰/۱۶	۰/۶۹	۰/۰۰۵	آزمایش	۴/۱۸
	عضویت گروهی	۳/۸	۱	۳/۸	۸/۳۳	۰/۰۰۷	۰/۲۰۲	کنترل	۳/۴۰
اجتماعی بودن	پیش آزمون	۱/۰۲	۱	۱/۰۲	۲/۶۸	۰/۱۱	۰/۰۷۵	آزمایش	۴/۲۹
	عضویت گروهی	۴/۷۹	۱	۴/۷۹	۱۲/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۲۷	کنترل	۳/۴۱

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معناداری (P)	مجدور تا	گروه	میانگین
احساس آرامش	پیش‌آزمون	۰/۴۱	۱	۰/۴۱	۰/۸۱	۰/۳۷۶	۰/۰۲۴	آزمایش	۳/۴۷
	عضویت گروهی	۴/۸۳	۱	۴/۸۳	۹/۵۹	۰/۰۰۴	۰/۲۲۵	کنترل	۲/۸۱
قدردانی	پیش‌آزمون	۰/۳۲	۱	۰/۳۲	۱/۰۳	۰/۳۲	۰/۰۳	آزمایش	۴/۴۵
	عضویت گروهی	۷/۲۱	۱	۷/۲۱	۲۳/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۴۲	کنترل	۳/۶۲
بخشش	پیش‌آزمون	۰/۰۴۷	۱	۰/۰۴۷	۰/۰۹۴	۰/۷۶	۰/۰۰۳	آزمایش	۴/۱۸
	عضویت گروهی	۱۰/۳۶۶	۱	۱۰/۳۶۶	۲۰/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸۶	کنترل	۳/۰۱
عزت‌نفس و احساس ارزشمندی	پیش‌آزمون	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۰/۰۲	۰/۸۸	۰/۰۰۱	آزمایش	۴/۱۰
	عضویت گروهی	۶/۹۳	۱	۶/۹۳	۱۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۲۹۱	کنترل	۳/۲۵
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۰/۰۰۸	۱	۰/۰۰۸	۰/۰۲۵	۰/۸۸	۰/۰۰۱	آزمایش	۴/۱۴
	عضویت گروهی	۶/۴۳	۱	۶/۴۳	۱۹/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۳۷	کنترل	۳/۲۶
امیدواری	پیش‌آزمون	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۰/۳۴۹	۰/۵۵۹	۰/۰۱	آزمایش	۴/۳۲
	عضویت گروهی	۹/۲۵	۱	۹/۲۵	۱۶/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳	کنترل	۳/۲۲

۲۲/۵ درصدی احساس آرامش، ۴۱/۶ درصدی قدردانی، ۳۸/۶ درصدی بخشش، ۲۹/۱ درصدی عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، ۳۷/۱ درصدی خودکارآمدی و ۳۲/۹ درصدی امیدواری شده است. بر این اساس اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش تمامی پانزده حالت روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) نوجوانان دختر کلاس‌های دهم و یازدهم در مرحله پس‌آزمون مورد تأیید قرار می‌گیرد ($p < ۰/۰۵$).

بر اساس یافته‌های جدول (۲) نتایج تحلیل کوواریانس در مرحله پس‌آزمون نشان داد که با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون، آموزش مثبت نگری موجب افزایش ۳۶/۳ درصدی توکل به خدا، ۵۱/۹ درصدی خوش‌بینی، ۲۹ درصدی وظیفه‌شناسی، ۳۵/۵ درصدی احساس کنترل، ۳۳ درصدی هدفمندی، ۳۸/۴ درصدی رضایت از زندگی، ۳۹/۳ درصدی معنا در زندگی، ۲۰/۲ درصدی خلق مثبت و شادمانی، ۲۷/۶ درصدی اجتماعی بودن،

جدول ۳. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش مثبت نگری بر مؤلفه‌های حالت‌های روان‌شناختی مثبت نوجوانان (توانمندی‌های منش) و میانگین تعدیل شده دو گروه در مرحله پیگیری

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معناداری (P)	مجدور تا	گروه	میانگین
توکل به خدا	پیش‌آزمون	۴/۲۷	۱	۴/۲۷	۰/۰۱	۰/۹۹	۰/۰۰۱	آزمایش	۴/۶۳
	عضویت گروهی	۵/۰۶	۱	۵/۰۶	۲۷/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۴۵۴	کنترل	۳/۹۴
خوش‌بینی	پیش‌آزمون	۰/۷۵	۱	۰/۷۵	۲/۶۴	۰/۱۱۴	۰/۰۷۴	آزمایش	۳/۶۱
	عضویت گروهی	۶/۱۳	۱	۶/۱۳	۲۱/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹۷	کنترل	۲/۸۷
وظیفه‌شناسی	پیش‌آزمون	۰/۰۳	۱	۰/۰۳	۰/۱۸	۰/۶۷۶	۰/۰۰۵	آزمایش	۴/۲۴
	عضویت گروهی	۳/۵۴	۱	۳/۵۴	۲۰/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۸۲	کنترل	۳/۶۱
احساس	پیش‌آزمون	۰/۲۶	۱	۰/۲۶	۰/۵۸	۰/۴۵۱	۰/۰۱۷	آزمایش	۴/۲۱

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معناداری (P)	مجدور تا	گروه	میانگین
کنترل	عضویت گروهی	۳/۹۷	۱	۳/۹۷	۸/۹۸	۰/۰۰۵	۰/۲۱۴	کنترل	۳/۶۳
هدفمندی	پیش‌آزمون	۰/۴۲	۱	۰/۴۲	۱/۳۳	۰/۲۵۷	۰/۰۳۹	آزمایش	۴/۱۳
	عضویت گروهی	۵/۲۵	۱	۵/۲۵	۱۶/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳۶	کنترل	۳/۳۳
رضایت از	پیش‌آزمون	۰/۴۱	۱	۰/۴۱	۱/۲۴	۰/۲۷۴	۰/۰۳۶	آزمایش	۳/۹۶
زندگی	عضویت گروهی	۹/۴۸	۱	۹/۴۸	۲۸/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷	کنترل	۲/۹۳
معنا در	پیش‌آزمون	۰/۴۷	۱	۰/۴۷	۱/۰۲	۰/۳۲۰	۰/۰۳۰	آزمایش	۴/۱۷
زندگی	عضویت گروهی	۶/۵۹	۱	۶/۵۹	۱۴/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۳۰۴	کنترل	۳/۳۷
خلق مثبت و شادمانی	پیش‌آزمون	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۸۱۷	۰/۰۰۲	آزمایش	۴/۳۳
	عضویت گروهی	۱۰/۴۱	۱	۱۰/۴۱	۲۷/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۴۵۴	کنترل	۳/۱۳
اجتماعی بودن	پیش‌آزمون	۳/۱۸	۱	۳/۱۸	۱/۵۳	۰/۲۲۵	۰/۰۴۴	آزمایش	۴/۴۲
	عضویت گروهی	۲/۷۲	۱	۲/۷۲	۳۰۶/۱	۰/۲۶۱	۰/۰۳۸	کنترل	۳/۵۷
احساس آرامش	پیش‌آزمون	۰/۷۴	۱	۰/۷۴	۲/۱۵	۰/۱۵۲	۰/۰۶۱	آزمایش	۳/۳۹
	عضویت گروهی	۳/۲۲	۱	۳/۲۲	۴/۴۱	۰/۰۰۴	۰/۲۲۲	کنترل	۲/۹۰
قدردانی	پیش‌آزمون	۰/۱۷۹	۱	۰/۱۷۹	۰/۵۵	۰/۴۳۶	۰/۰۱۶	آزمایش	۴/۴۶
	عضویت گروهی	۹/۳۴	۱	۹/۳۴	۲۸/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۴۶۶	کنترل	۳/۳۲
بخشش	پیش‌آزمون	۰/۰۷	۱	۰/۰۷	۰/۲۱	۰/۶۵۱	۰/۰۰۶	آزمایش	۴/۲۰
	عضویت گروهی	۱۰/۸۲	۱	۱۰/۸۲	۳۳/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۵۰۴	کنترل	۳/۰۵
عزت‌نفس و احساس ارزشمندی	پیش‌آزمون	۰/۳۲	۱	۰/۳۲	۰/۷۸	۰/۳۸۲	۰/۰۲۳	آزمایش	۴/۲۱
	عضویت گروهی	۸/۰۸	۱	۸/۰۸	۱۹/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۳۷۷	کنترل	۳/۰۵
خود کارآمدی	پیش‌آزمون	۰/۰۳	۱	۰/۰۳	۰/۱۲	۰/۷۳۶	۰/۰۰۳	آزمایش	۴/۰۹
	عضویت گروهی	۶/۷۴	۱	۶/۷۴	۲۸/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۶۱	کنترل	۳/۳۰
امیدواری	پیش‌آزمون	۱/۴۸	۱	۱/۴۸	۳/۶۱	۰/۰۶۶	۰/۰۹۹	آزمایش	۴/۲۴
	عضویت گروهی	۱۱/۶۶	۱	۱۱/۶۶	۲۸/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۶۳	کنترل	۳/۰۸

ارزشمندی، خودکارآمدی و امیدواری تغییر معنادار در سطح $p < ۰/۰۵$ ایجاد نماید، به این ترتیب که مداخله موجب افزایش نمرات در تمامی مؤلفه‌های موردنظر در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل شده است، که نشان‌دهنده ثبات اثربخشی این آموزش در مرحله پیگیری است. در بررسی پیگیری فقط در مؤلفه اجتماعی بودن این تغییر در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار نشد،

با توجه به جدول (۳) که بیانگر مؤلفه‌های حالت‌های روان‌شناختی مثبت آزمودنی‌ها در مرحله پیگیری است، مشاهده می‌شود که مداخله انجام شده توانسته است در نمرات توکل به خدا، خوش‌بینی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، هدفمندی، رضایت از زندگی، معنا در زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، احساس آرامش، قدردانی، بخشش، عزت‌نفس و احساس

پرکتور و همکاران (۲۰۱۱)، آلبرتو و جوینر (۲۰۱۰) همخوان است.

آموزش مثبت نگری با توجه به تأکید آن بر نقاط قوت و پرورش آن‌ها و توجه آن به مفاهیمی مثبت مثل امید، قدرشناسی، بخشش، معنویت، هیجان‌های مثبت، توانسته است در متغیرهای پژوهش مؤثر واقع شود. به گونه‌ای که می‌توان گفت: آموزش مثبت نگری موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت دانش‌آموزان دختر کلاس‌های دوم و سوم شده است. از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی وضعیت روانی، جسمانی و نحوه‌ی تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه‌ی ما نشأت می‌گیرد، هر چه که ما بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنیم و این شیوه‌ی تفکر ماست که کیفیت زندگی‌مان را تعیین می‌کند (برخوری و همکاران، ۱۳۸۸). فورت و همکاران (۲۰۱۲) به نقل از داوود (۲۰۱۴) در پژوهشی به این یافته دست یافتند که مداخله‌های روان‌شناسی مثبت در مدرسه در نوجوانان به بهبود سلامت روان و پرورش بهزیستی روان‌کممک و رفتارهای مرتبط با سلامت را افزایش می‌دهد. همچنین استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد.

نتایج پژوهش نشان داد مداخلات روان‌شناسی مثبت توانسته است بر پرورش توانمندی‌های منش، تغییر نگرش و نشان دادن راه‌های شاد زیستن در نمونه پژوهش اثر مثبت بگذارد. به عبارتی روان‌شناسی مثبت نگر با توجه نمودن به شادکامی، خوش‌بینی و تغییر شیوه نگرش دانش‌آموزان دختر کلاس‌های دوم و سوم به‌عنوان یک الگوی مناسب آموزشی و مداخله‌ای توانسته است در بهبود حالت‌های روان‌شناختی مثبت

که نشان‌دهنده ثبات نداشتن این اثر بخشی در این زیرمجموعه است. از طرفی جدول (۳) نشان می‌دهد میانگین تعدیل‌شده گروه آزمایش به‌طور معناداری بیش از گروه کنترل بوده است، که نشان‌دهنده تأثیر ارائه مداخله در افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت است.

بحث

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مثبت نگری موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، خودکارآمدی، احساس کنترل، وظیفه‌شناسی، هدفمندی، امیدواری، معنادار بودن زندگی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی، بخشش) نوجوانان شده است. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. به‌طور کلی یافته‌های پژوهش با بخشی از یافته‌های پژوهش نو فرستی و همکاران (۱۳۹۳)، براتی سده (۱۳۸۸)، برخوری و همکاران (۱۳۸۸)، سهرابی و جوان بخش (۱۳۸۵)، میرزایی فندقی و همکاران (۲۰۱۴)، جعفری و مهر افزون (۱۳۹۲)، جباری و همکاران (۱۳۹۲)، صادقی نیری و الهیاری نژاد (۱۳۹۲)، حریری و خددامی (۲۰۱۱)، لیوبومرسکی ولایوس (۲۰۱۳)، ریترو و ویلز (۲۰۱۵)، لی، کوهن، ادگار، لیزنر، گانگون (۲۰۰۶)، کنون، شلدون و لیوبومرسکی (۲۰۰۶)، روموگنزالز و همکاران (۲۰۱۳)، سی‌هو، چنگ و چنگ (۲۰۱۰)، بولیر و همکاران (۲۰۱۳)، کوهن و فریدریکسون (۲۰۱۰)، اکنل، اشی و گالاکر (۲۰۱۵)، فورت و همکاران (۲۰۱۲)، بایلی و همکاران (۲۰۰۷)، ماری، توماس، باربارا و پیرسون (۲۰۱۱)، بانوس و همکاران (۲۰۱۴)، پیترز و همکاران (۲۰۱۰)،

حالت‌های روان‌شناختی (مانند شادکامی و تفکر مثبت) تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش آن‌ها شده است.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به مشکل کنترل متغیرهای مزاحم از طرف پژوهشگران با توجه به وسعت گسترده زیر مقیاس‌های متغیر وابسته اشاره کرد. انتخاب دختران پایه‌ی دوم و سوم دبیرستان نیز با توجه به دسترس‌پذیری آسان برای اجرای پژوهش از دیگر محدودیت‌های این پژوهش محسوب می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با توجه به شیوع‌شناسی مشکلات و غربالگری‌های لازم در جامعه و نمونه دانش‌آموزی در پایه‌های مختلف تحصیلی دوره متوسطه زیرمقیاس‌های کمتری از حالت‌های روان‌شناختی مثبت انتخاب شود و جلسات بیشتری برای زیر مقیاس‌ها لحاظ گردد. از طرفی با عنایت به نقش رسانه‌ها، و رسالت مربیان تعلیم و تربیت و والدین نسبت به دانش‌آموزان دختر کلاس‌های پایه‌ی دوم و سوم دبیرستان پیشنهاد می‌شود این گروه‌ها به آموزش مثبت‌نگری توجه ویژه‌ای داشته باشند، زیرا آموزش مهارت مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود و توانمندی‌های خود را بهتر بشناسند، همچنین می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و خودشان زندگی خود را شکل دهند نه این‌که هر آنچه بر سرشان می‌آید به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند. سازمان‌هایی نظیر آموزش و پرورش و سازمان ملی جوانان کارگاه‌های آموزشی در جهت توسعه سلامت و رفتار مثبت برای جمعیت نوجوان و جوان کشور برگزار نمایند. همچنین برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می‌گردد پژوهشی مشابه در سایر اقشار جامعه به‌ویژه نوجوانان دختر و پسر در تمامی کلاس‌های مقطع متوسطه و دانشجویان دختر و پسر انجام پذیرد.

آنان مؤثر باشد. نتایج پژوهش ریتر و ویلز^۱ (۲۰۱۵) تحت عنوان اثر بخشی مداخله نوشتن خاطرات مثبت در پیشگیری علائم افسردگی و افزایش بهزیستی روانی حاکی از این است که این مداخلات سبب کاهش خلق افسرده و افزایش حالت‌های مثبت و بهزیستی در نوجوانان شده است. یی‌هو، چنگک و چنگک^۲ (۲۰۱۰) در بررسی خود با عنوان نقش داشتن معنا در زندگی و خوش‌بینی در ارتقاء بهزیستی نوجوانان به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی ارتباط مثبت با رضایت از جنبه‌های خاص زندگی و ارتباط منفی با مشکلات روان‌شناختی نوجوانان دارد. به عبارتی نوجوانانی که نسبت به آینده خوش‌بین هستند سطح رضایت از زندگی بیشتری دارند، همچنین داشتن معنا در زندگی با رضایت از زندگی ارتباط مثبت و با نشانگان شناختی ارتباط منفی دارد. روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر اهمیت داشتن معنا در زندگی و همچنین با آموزش خوش‌بینی موجب بهبود رضایت از زندگی و کاهش افکار منفی می‌شود و به توسعه حالت‌های مثبت کمک می‌کند.

در تبیین نتیجه این پژوهش می‌توان گفت که روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش استعدادها توانسته است در بهبود عزت‌نفس و افزایش احساس و هیجانات مثبت و تفکر مثبت مؤثر باشد. افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که نشان‌دهنده سلامت روان افراد است، با توجه به این‌که در روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها تأکید شده است، تمرینات و جلسات آموزشی مثبت‌گری موجب افزایش

1 Reiter CH., Wilz G

2 Yee Ho, Cheung & Cheung

منابع

- براتی سده، ف. (۱۳۸۸). *اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی: تدوین مدلی برای اقدام*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی طباطبایی تهران.
- برخوری، ح، رفاهی، ژ و فرح‌بخش، ک. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر انگیزه‌ی پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان شهر جیرفت. *فصلنامه علمی و پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، سال ۲(۵)، ۱۴۴-۱۳۱.
- برک، ل. (۱۳۹۰). *روان‌شناسی رشد*. ترجمه‌ی یحیی سید محمدی. تهران: انتشارات ارسباران، (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- جباری، م، شهیدی، ش و موتابی، ف. (۱۳۹۳). اثر بخشی مداخله‌ای مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختر نوجوان. *مجله‌ی روان‌شناسی بالینی*، ۶(۲) پیاپی ۲۲، ۶۵-۷۴.
- جعفری، ع و مهر افزون، د. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کمرویی نوجوانان. *فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات روان‌شناختی*، ۵(۲۰).
- خدایاری‌فرد، م. (۱۳۷۹). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۵(۱)، ص ۲۴-۱.
- رجایی، ع، خوی نژاد، ر، و نسائی، و. (۱۳۹۰). پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت (PPS). تهران، آزمون یار پویا.
- رحیمیان بوگر، ا. (۱۳۹۲). نقش پیش‌بینی شادکامی، خوش‌بینی و وضعیت جمعیت‌شناختی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت. *فصلنامه دانش و تندرستی*، ۸(۱)، ۲۳-۱۷.
- ریو، ج. (۱۳۸۹). *انگیزش و هیجان*، ترجمه. ی. سید محمدی. تهران: ویرایش، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۵).
- سلیگمن، مارتین، ای. پی. (۱۳۸۸). *کودک خوش‌بین*. ترجمه‌ی فروزنده داورپناه. تهران: رشد، (انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۵).
- سلیگمن، مارتین، ای. پی. (۱۳۹۱). *خوش‌بینی آموخته‌شده*. ترجمه‌ی فروزنده داورپناه و میترا محمدی. تهران: رشد، (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۶).
- سلیگمن، مارتین، ای. پی. (۱۳۹۲). *شادمانی درونی*. ترجمه‌ی مصطفی تیریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری. تهران: دانه، (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۲).
- سهرابی، ف و جوان بخش، ع. (۱۳۸۸). اثر بخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان. *دو فصلنامه علمی و پژوهشی - دانشور رفتار / روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۱۶(۳۷)، ۶۸-۵۹.
- صادقی نیری، ر و الهیاری نژاد، م. (۱۳۹۲). مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه. *پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، ۱(۱)، ۷۳-۶۳.
- کار، آلان. (۱۳۹۱). *روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، مترجمین: شریفی، حسن پاشا،

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119).
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *Journal Positive Psychology*, 5 (5), 355–366. Doi: 10.1080/17439760.2010.508883
- Dawood, R. (2014). Positive psychology and child mental health; a premature application in school-based psychological intervention?. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113, 44 – 53.
- Hariri, M., & Khodami, N. (2011). A study of the efficacy of teaching happiness Based on the Fordyce method to elderly people on their life expectancy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1412-1415.
- Kennon, M., Sheldon, K, M., Lyubomirsky, S. (2007). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760500510676>.
- Lee, V., Cohen, S. R., Edgar L. Laizner, A. M., Gagnon A. J. (2010). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science & Medicine*, 62 (12), 3133–3145.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing? *Current Directions in Psychological Science*, 22 (1), 57–62.
- Marie, D. Thomas, Barbara, J., Pherson, Mc. (2011). Teaching positive psychology using team-based learning. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 6 (6), 487-491.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.634826>.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A. C., Iwanski, C. & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering*
- نجفی زند، جعفر، ثنایی، باقر، تهران: سخن، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۴).
- کویلیام، س. (۱۳۸۶). مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی. ترجمه‌ی فرید براتی سده و افسانه صادقی. تهران: رشد، (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۳).
- مگیار- موئی، جینیا. ال. (۱۳۹۱). فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا. ترجمه ف. براتی سده. چاپ اول، تهران: انتشارات رشد، (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- ملکی، ف.، اعتمادی، ع.، بهرامی، ف. و فاتحی زاده، م. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی زنان متأهل. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۱)، ۸۰-۶۷.
- نوفروستی، ا.، روشن، ر.، فتی، ل.، حسن‌آبادی، ح. ر.، پسندیده، ع. و شعیری، م. ر. (۱۳۹۴). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارای نشانه‌های افسردگی: مطالعه‌ی تک‌آزمودنی با چند خط پایه. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۱) ۱۸-۱.
- Alberto, J. & Joyner, B. (2010). Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, 2(14):212-217.
- Baileya, Th., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 168-175.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760701409546>.
- Banos, R. M., Etchemendy, E., Farfallini, L., Palaciosbd, A. G., Querobd, S., & Botella, C. (2014). EARTH of Well-Being System: A pilot study of an Information and Communication Technology-based positive psychology intervention. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 9(6):482-488.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.927906>

- Rashid, T., Seligman, M. E. P. (2014). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. New York: Oxford University Press.
- Reiter, Ch., Wilz, G. (2015). Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 11(1), 99-108.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1025423>.
- Romo-Gonzalez, T., Ehrenzweig, Y., Sanchez-Gracida, O. D., Enriquez-Hernandez, C. B., Lopez-Mora G., Martinez, A. J., Larralde, C. (2013). Promotion AF in dividual happiness and well-being AF student by appositve education intervention. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5 (2), 79-102.
- Seligman, M. E. P, Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologists*, 55 (1), 5-14.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing wellbeing and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: apractice_friendly meta-analysis. (Electronic version). *Journal of clinical psychology*, 65, 467 - 487.
- Yee Ho, M., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting subjective well-being. *Personality and Individual Difference*, 48, 658-663.
- research and promoting good practice, 7 (3), 239-248.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.677467>.
- Mirzaee fandoghi. O., Sadipour, I., Ibrahimi ghawam, S. (2014). The study of the effectiveness of positive-thinking skills on reduction of students' academic burnout in first grade hige school male student. *Indian Journal Science Research*, 4 (6), 228-236.
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., Gallagher, S. (2015). Enhancing social relationships through positive psychology activities: a randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 11(2), 149-162.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1037860>.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies?.*The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 5 (3), 204-211.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439761003790963>.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F, & Linley. P. A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (5), 377-388.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>.