

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان

امیر یکانی‌زاد^{۱*}، غلامرضا گل محمد نژاد بهرامی^۲، اکبر سلیمان نژاد^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۸/۲۷

تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۸/۲۸

چکیده

زمینه و هدف: از آن جایی که یکی از عوامل مؤثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکاری مثبت است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان ابتدایی انجام شده است.

روش: روش پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره ششم ابتدایی شهر خوی در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود. نمونه آماری، تعداد ۴۰ نفر از جامعه مذکور بودند که به شیوه تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب، و در دو گروه آزمایش و گواه (۲۰ نفر در هر گروه) جایدهی شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (لوتاتز، یوسف و اولیوا، ۲۰۰۷) و پرسشنامه شادزیستی آکسفورد (آرجیل و لو، ۱۹۸۹) استفاده شد. برنامه مداخله‌ای مثبت‌اندیشی به صورت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به گروه آزمایش، آموزش داده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس، بررسی شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی توانسته است سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی کودکان را افزایش دهد و افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری، سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی بیشتری داشتند ($P < 0/005$).

نتیجه‌گیری: در مجموع، نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، سودمندی و تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی در افزایش سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی کودکان را تأیید می‌کند.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های مثبت‌اندیشی، سرمایه روان‌شناختی، شادزیستی

*نویسنده مسئول: امیر یکانی‌زاد، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

مقدمه

پیشرفت سریع فناوری و اطلاع‌رسانی، با وجود مزایای فراوان، خلأیی را برای انسان معاصر به وجود آورده است. موج فزاینده بدبینی و افسردگی، یاس ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق، بزهکاری، و بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است (۱). این مشکلات علاوه بر ایجاد تنش‌های خانوادگی، به‌ویژه در مدرسه بر نوع تعاملات میان دانش‌آموزان تأثیرگذار بوده و ممکن است به مشکلاتی چون سازش‌نیافتگی با همکلاسی‌ها و معلمان (۲)، افت تحصیلی، ترک تحصیل، اضطراب، و کاهش اعتماد به خود منجر شود (۳).

در این راستا آنچه به نظر می‌رسد برای کودکان و نوجوانان ضرورت داشته باشد، تقویت سرمایه روان‌شناختی^۱ آنها است، زیرا سرمایه روان‌شناختی با ابعاد درونی امید^۲، خوش‌بینی^۳، خودکارآمدی و تاب‌آوری^۴، ادراکی جامع از قابلیت‌های خویشن ارائه می‌کند که می‌تواند در فرایند ارزشیابانه از اعمال و رخدادها، زیربنای تفسیری فرد در معنا بخشیدن به زندگی باشد (۴ و ۵). همچنین باید یادآور شد که یکی از عوامل مؤثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکاری مثبت است زیرا وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه شادی یا درد و به‌طور کلی کیفیت زندگی ما، از آرایش ذهنی و سبک اندیشه ما نشأت می‌گیرد. قسمت اعظم تنیدگی و بدبختی زندگی آدم‌ها به خاطر منفی‌بافی است و همیشه جنگ سهمگین بین تفکرات مثبت و منفی وجود داشته است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، افکار مثبت سبب بهزیستی روانی، جسمانی، و افزایش طول عمر افراد می‌شود. کسانی که تفکر مثبتی دارند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (۶). ارزش مثبت‌اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. مثبت‌نگری حاصل تعامل آرام و

بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه‌ای از تمایلات مبتنی بر رضایت‌مندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد، و اطمینان خاطر در فرد است. (۷). به دانش‌آموز باید آموزش داده شود که شیوه زندگی او توسط طرز تفکر او تعیین می‌شود. اگر واکنش او خوش‌بینانه، مشتاقانه، و همراه با اطمینان باشد، چرخ‌هایی از خوش‌بینی خلق کرده که به وی انرژی می‌دهد و الهام‌بخش است.

بر این اساس تقویت سرمایه روان‌شناختی و بهبود شادزیستی کودکان و نوجوانان در مدرسه از جنبه‌های قابل‌تأمل برای پرورش کاران و مشاوران مدرسه بوده و راهبردهای گوناگون آموزشی جهت تقویت آن مورد استفاده قرار گرفته است که از میان آنها می‌توان به آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اشاره کرد. این مهارت‌ها متأثر از روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن (۸) بر شناسایی ابعاد مثبت، توانمندی‌ها و موفقیت‌ها تکیه کرده و محرک تلاش هدفمند افراد بر تقویت و برجسته‌سازی توانمندی‌ها در برابر کاستی‌ها است. سلیگمن (۹) معتقد است چنانچه دانش‌آموزان به جای تمرکز بر ضعف‌ها و جنبه‌های منفی تجارب، بر موفقیت‌ها و ابعاد مثبت زندگی خود تأکید کنند، هیجانات مثبت را در خود تقویت نموده، منابع پایدار فکری، جسمی و اجتماعی را بسط داده، و حفاظ حمایتی مستحکم را ایجاد می‌کنند که می‌تواند در زمان بروز هرگونه تهدید مورد استفاده قرار گیرند و فرد را در برابر آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از آن، ایمن سازند.

امروزه روان‌شناسی مثبت به‌عنوان شاخه جدید اساساً به مطالعه علمی نیرومندی‌ها و شادمانی انسان نظر دارد. شادمانی و خشنودی به‌عنوان هیجان‌های مثبت، می‌تواند از راه خلاقیت به تولید هنر و علم یا مشکل‌گشایی خلاق در زندگی روزانه بینجامد (۴). در این زمینه جباری، شهیدی و موتابی (۱۰) بیان کردند که مداخلات مثبت‌نگر میزان شادزیستی را افزایش می‌دهند و نگرش‌های ناکارآمد را تقلیل می‌دهند، بنابراین

3. Optimism
4. Resiliency

1. Psychological Capital
2. Sulivan

را بر سلامت روانی و همچنین کاهش افسردگی؛ کاراداماس (۲۳) و کاراداماس، کافهسیوس و سیدریدیس (۲۴) بهبود حرمت خود، حمایت اجتماعی، و بهزیستی ذهنی از طریق مثبت‌نگری، گزارش کرده‌اند.

بولیر و همکاران (۲۵) در یک فراتحلیل نتیجه گرفتند که انتظارات خوش‌بینانه نوجوان با سطح بالای رضایت از زندگی، و در مقابل با مشکلات روانی اجتماعی کمتر، رابطه دارد. هو، چنگ و چنگ (۲۶) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین معنا در زندگی، خوش‌بینی و رفاه در میان نوجوانان پرداخته و نشان دادند خوش‌بینی به طور قابل توجهی با داشتن معنا در زندگی، رضایت از زندگی، و نگرش جامع‌تر به مشکلات در میان نوجوانان در ارتباط است. همچنین به نقش میانجی خوش‌بینی در رابطه میان معنای مثبت به زندگی و رضایت از زندگی اشاره پی بردند. در همین راستا مرادی، جعفری و عابدی (۲۷) در مطالعه مروری درباره شادمانی و شخصیت نتیجه گرفتند که شادمانی با ابعاد شناختی، مهارگری درونی، خوش‌بینی، هدفمندی، و خلاقیت ارتباط دارد. در مطالعه‌ای که توسط سلیگمن، استین، پارک و پیترسون (۲۸) انجام گرفت نشان داده شد که مداخلات درمانی مثبت‌نگر باعث کاهش معنادار افسردگی شده است و در نهایت در مطالعه اتاک، شیمای، تاناکا ماتسومی، اتسویو و فردریکسون (۲۹) که ارتباط بین خصوصیات نیروی منش و شادزیستی ذهنی را بررسی کردند به این نتیجه رسیدند که مردمان شاد، نمرات بالاتری در مورد انگیزش خود برای انجام رفتارهایی از نوع عملکردی، شناختی، و حرکتی دریافت کردند.

با توجه به اهمیت مثبت‌اندیشی و ارتباط آن با سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی و با توجه به مشکلات هیجانی رفتاری متعددی که دانش‌آموزان با آنها روبه‌رو هستند، ضروری است که مهارت‌های مثبت‌اندیشی توسط دانش‌آموزان به خوبی آموخته شود. بدین ترتیب پژوهش حاضر با هدف ارائه روی آوردی مؤثر جهت بهبود مهارت‌های زندگی کودکان و افزایش قابلیت آنها در رویارویی با

می‌توان آن را برای کاهش مشکلات روان‌شناختی که زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی هستند و ارتقای کیفیت زندگی به کاربرد. آموزش این مهارت‌ها به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را بازشناسند، نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند، و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند.

کاربرد روش مثبت‌نگری در روان‌درمانی به وسیله خدایاری فرد و همکاران (۱۱) نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتماد به خود بیشتری برخوردار شوند. سهرابی و جوان بخش نیز (۱۲) در پژوهش خود به بررسی اثربخش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع مهارگری دانش‌آموزان دبیرستانی پرداختند. یافته‌های پژوهشی نشان داد آموزش مهارت مثبت‌اندیشی در درون‌سازی منبع مهارگری دانش‌آموزان دبیرستان مؤثر بوده است. پژوهش‌های صفارحمیدی، حسینیان، زندی پور (۱۳)، برخورداری، رفاهی و فرح بخش (۱۴)، سپاه منصور (۱۵) و عظیمی خوی و نوایی نژاد (۱۶) نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شاخصه‌هایی چون ادراک شایستگی، مهارت‌های اجتماعی، خودتنظیمی، انگیزه پیشرفت تحصیلی، حرمت خود، شادزیستی، سلامت روان، و کاهش باورهای غیرمنطقی کودکان و نوجوانان مؤثر است.

به استناد پژوهش‌های فورگرد و سلیگمن (۱۷)، بلک و ریولند (۱۸)، اورجودو، پایلو، فرناندز-ترادو و راموس (۱۹) و ونگ (۲۰) نیز علاوه بر اثر مثبت‌اندیشی بر سلامت کلی نوجوانان، اثر قابل توجه آن بر برخی مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی چون خوش‌بینی و امید به موفقیت را نیز گزارش کرده‌اند. همچنان که برنات (۲۱) نیز رابطه مثبت خوش‌بینی را با تاب‌آوری؛ مارکز، پایس-ریبرو و لوپز (۲۲) اثر مثبت‌اندیشی

خرده‌مقیاس‌های آن، بر اساس یک مقیاس شش‌درجه‌ای از نوع لیکرت، از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) تنظیم شده است. هاشمی نصرت‌آباد، بابا پور خیرالدین و بهادری خسروشاهی (۳۱) میزان اعتبار این پرسشنامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۵ / گزارش کرده است. در پژوهش حاضر میزان اعتبار این آزمون بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) جهت روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند که نتایج، چهار سازه مورد نظر سازندگان را تأیید کرده است (۳۲).

۲. پرسشنامه شادزیستی آکسفورد^۲: این پرسشنامه توسط آرجیل و لو (۳۳) تهیه شده است که ۲۹ گویه دارد و بر اساس طیف چهاردرجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است. در نتیجه هر چه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر سطح شادزیستی بالاتر وی خواهد بود و برعکس. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علی پور و نوربالا (۳۴) تأیید شده است. آرجیل و لو (۳۳) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۱۰۱ آزمودنی، و فرانهایم و بروین (۳۵) ضریب آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آورده‌اند. علی پور و نوربالا (۳۴) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۰/۹۳ را برای این مقیاس به دست آورده‌اند. در این پژوهش نیز میزان اعتبار این آزمون بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین باید یادآور شد که این پرسشنامه از روایی محتوایی مناسبی به تأیید صاحب‌نظران برخوردار است.

ج) برنامه‌ای مداخله‌ای: برای آموزش مثبت‌اندیشی به این کودکان، از کتاب کودک خوش‌بین (۳۶) و تمرین‌های از کتاب نجات فرزند از تفکر منفی (۳۷) و بسیاری از مقالات و پژوهش‌های موجود که در رابطه با برنامه پیشگیری پنسیلوانیا بود، در قالب ۱۰ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه‌ای استفاده شد. خلاصه برنامه مداخله‌ای در جدول ۱ ارائه شده است.

چالش‌های دوران کودکی، به این پرسش می‌پردازد که آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در سرمایه روان‌شناختی و بهبود شادزیستی آنها، مؤثر است؟

روش

الف) طرح مطالعه و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان پسر دوره ششم ابتدایی شهر خوی در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود که از بین آنها ۴۰ نفر به عنوان نمونه مورد نظر انتخاب شده و در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و گواه جایدهی شده‌اند. به منظور انتخاب نمونه پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شده است. بدین منظور از جامعه پژوهش، یکی از نواحی آموزش و پرورش و از آن ناحیه، یکی از مدارس و سپس از آن مدرسه، دو کلاس انتخاب شد. سپس به‌صورت تصادفی یکی از آن کلاس‌ها، گروه آزمایش و دیگری گروه گواه را تشکیل دادند. پس از انتخاب نمونه‌ها ابتدا پیش‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی برای هر دو گروه، تحت موقعیت یکسان، اجرا شد. سپس مهارت‌های مثبت‌اندیشی به آزمودنی‌های گروه آزمایش، آموزش داده شد و گروه گواه تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت. پس از اتمام آموزش دوباره از هر گروه، تحت موقعیت یکسان، پس‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی گرفته شد.

ب) ابزار:

در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده گردید.

۱. پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی^۱: این پرسشنامه توسط لوتانز، یوسف و اولیوا (۳۰) و برای سنجش سرمایه روان‌شناختی تدوین شده و شامل چهار سازه امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی، و خودپنداشت است. هر خرده‌مقیاس شامل ۶ گویه و مجموعاً شامل ۲۴ گویه است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه، همانند

2. Oxford Happiness Inventory (OHI)

1. Psychological Capital Questionnaires (PCQ)

جدول ۱: مفاهیم مطرح شده در جلسات آموزش مثبت‌اندیشی

| جلسات | برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی |
|------------|--|
| جلسه اول | معارفه، روشن نمودن چهارچوب‌های اساسی گروه، معرفی ماهیت و اهداف برنامه، شرایط اجرا، طول دوره و آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم مثبت‌اندیشی و تأثیر آن بر زندگی افراد بود. |
| جلسه دوم | نحوه تفکر دوباره یک واقعه، شیوه برخورد با آن واقعه، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی، و تجزیه و تحلیل دیدگاه دانش‌آموزان نسبت به زندگی بود. |
| جلسه سوم | آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی‌های مثبت و مبارزه با افکار منفی برای دانش‌آموزان با مثال‌های ساده و تصاویر کارتونی و با تمرین‌های عملی آموزش داده شد و همچنین جدول شناسایی موقعیت، فکر، هیجان مربوطه، نمره دادن هیجان، واکنش به هیجان و نتیجه نهایی برای دانش‌آموزان ارائه شد. |
| جلسه چهارم | آموزش مهارت تغیر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه و آموزش استفاده از زبان برای دانش‌آموزان بود. |
| جلسه پنجم | ارزیابی باورها پرداخته شد. آموزش ارزیابی نگرش‌ها و آموزش مثبت نگاه کردن به ترس‌ها و از خود راندن آن و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است. |
| جلسه ششم | آشنا کردن دانش‌آموزان با بعد شخصی‌سازی که یکی از سبک‌های تفکر است و توسط سلیگمن بیان شده است. هدف از این جلسه آشنایی دانش‌آموزان با تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه خویش و آموزش مهارت شناسایی هیجان‌ها بود. |
| جلسه هفتم | به مجادله و مقابله با نگرش‌های فاجعه‌پندارانه (مجادله صحیح) پرداخت. در این جلسه به دانش‌آموزان آموزش داده شد که چطور باورهای بدبینانه خود مجادله کنند. |
| جلسه هشتم | دانش‌آموزان با سبک تفکر فراگیر که سلیگمن مطرح کرده است، آشنا شدند و تمرین‌هایی در این رابطه انجام شد. |
| جلسه نهم | برای دانش‌آموزان مهارت ایجاد خوش‌بینی از طریق تفکر خوش‌بینانه و اقدام به آن در مرحله بعد گفته شد. |
| جلسه دهم | بررسی میزان اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی ارائه شده، توضیح درباره نحوه کاربرد مهارت‌های آموخته شده در زندگی روزمره برای دانش‌آموزان، اختتام جلسه و تشکر و قدردانی از دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات. |

استخراج شد، سپس گروه آزمایش مداخلات آموزشی را دریافت کردند، درحالی‌که گروه گواه مداخلات آموزشی را دریافت نکردند. پس از اتمام آموزش، دوباره پرسشنامه‌های پژوهش توسط گروه‌های آزمایش و گواه، تحت موقعیت یکسان، تکمیل و نمرات آن استخراج شد و در نهایت داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی از طریق نرم‌افزار SPSS 18 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت اولیاء و دانش‌آموزان برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و آنها از تمامی برنامه مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنها نیز پس از اتمام فرایند پژوهش، این مداخلات را نیز به طور خلاصه دریافت خواهند کرد.

(د) روش اجرا: ابتدا مجوزهای مربوط به اجرای پژوهش، از آموزش و پرورش شهرستان خوی گرفته شد و با مراجعه به مرکز مشاوره آموزش و پرورش، انتخاب حجم نمونه، و جای‌دهی آنها در گروه‌های آزمایش و گواه فرایند، اجرای پژوهش آغاز شد. در این روش دبیر گروه آزمایشی بر اساس برنامه‌ی تنظیم شده توسط پژوهشگر، آموزش‌های لازم را در زمینه مفاهیم و اصول مهارت‌های مثبت‌اندیشی، هدف و اهمیت مهارت‌های مثبت‌اندیشی، ویژگی‌های مهارت‌های مثبت‌اندیشی، و کاربرد این مهارت‌های آموزش داده شد. در ضمن این دوره نیز پژوهشگر به‌طور مستمر با دبیر در ارتباط بود و راهنمایی‌ها و مشورت‌های لازم را در اختیار ایشان قرار می‌داد.

قبل از انجام مداخلات آموزشی پرسشنامه‌های پژوهش توسط گروه‌های آزمایش و گواه، تکمیل و نمرات آن

همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون^۰ پس‌آزمون متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است. همچنین در این جدول نتایج آزمون کالموگروف-

اسمیرنوف (K-S Z) برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در گروه‌ها گزارش شده است. با توجه به این جدول آماره Z آزمون کالموگروف- اسمیرنوف برای تمامی متغیرها معنی‌دار نیست بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع این متغیرها نرمال است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه (تعداد=۴۰)

| متغیر | وضعیت | گروه | میانگین | انحراف استاندارد | K-S Z | P |
|--------------|-----------|--------|---------|------------------|-------|------|
| امیدواری | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۴/۱۳ | ۲/۸۵ | ۰/۴۹ | ۰/۹۳ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۳/۶۱ | ۲/۴۵ | ۰/۴۷ | ۰/۹۴ |
| تاب‌آوری | پیش‌آزمون | آزمایش | ۲۰/۱۱ | ۳/۸۲ | ۰/۵۳ | ۰/۸۹ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۳/۹۴ | ۲/۳۸ | ۰/۶۱ | ۰/۷۲ |
| خوش‌بینی | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۴/۷۰ | ۲/۳۶ | ۰/۸۶ | ۰/۳۲ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۴/۵۵ | ۲/۸۷ | ۰/۸۴ | ۰/۳۳ |
| خودپنداشت | پیش‌آزمون | آزمایش | ۲۱/۴۳ | ۲/۷۰ | ۰/۵۷ | ۰/۸۵ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۴/۴۱ | ۲/۷۱ | ۰/۶۳ | ۰/۷۱ |
| شناخت مثبت | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۶/۵۱ | ۲/۴۴ | ۰/۹۱ | ۰/۱۶ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۶/۷۲ | ۲/۸۴ | ۰/۷۹ | ۰/۴۱ |
| تعهد اجتماعی | پیش‌آزمون | آزمایش | ۲۲/۸۳ | ۳/۵۶ | ۰/۸۷ | ۰/۳۰ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۶/۷۶ | ۲/۶۶ | ۰/۷۱ | ۰/۴۳ |
| خلق مثبت | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۲/۰۵ | ۲/۲۳ | ۰/۴۴ | ۰/۹۵ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۲/۰۹ | ۲/۱۳ | ۰/۴۶ | ۰/۹۴ |
| | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۷/۹۱ | ۲/۴۱ | ۰/۸۵ | ۰/۳۲ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۲/۳۹ | ۲/۱۸ | ۰/۴۹ | ۰/۹۲ |
| | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۹/۸۵ | ۲/۷۵ | ۰/۹۳ | ۰/۱۴ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۹/۷۷ | ۲/۸۰ | ۰/۸۸ | ۰/۱۹ |
| | پیش‌آزمون | آزمایش | ۲۵/۰۳ | ۳/۸۹ | ۰/۶۴ | ۰/۷۰ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۹/۸۳ | ۲/۷۸ | ۰/۸۹ | ۰/۱۸ |
| | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۲/۴۷ | ۲/۴۱ | ۰/۹۱ | ۰/۱۵ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۲/۱۹ | ۲/۱۶ | ۰/۸۴ | ۰/۳۲ |
| | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۶/۱۵ | ۲/۷۸ | ۰/۷۰ | ۰/۴۶ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۲/۳۱ | ۲/۱۰ | ۰/۵۹ | ۰/۸۱ |
| | پیش‌آزمون | آزمایش | ۱۷/۸۳ | ۲/۹۱ | ۱/۱۲ | ۰/۰۹ |
| | پس‌آزمون | گواه | ۱۷/۹۲ | ۲/۸۹ | ۰/۹۶ | ۰/۱۲ |

| | | | | | | |
|------|------|------|-------|--------|-----------|-----------------|
| ۰/۷۷ | ۰/۶۱ | ۳/۰۹ | ۲۳/۱۴ | آزمایش | پس‌آزمون | کنترل زندگی |
| ۰/۱۱ | ۰/۹۷ | ۲/۸۰ | ۱۷/۷۸ | گواه | | |
| ۰/۹۰ | ۰/۵۱ | ۲/۰۹ | ۱۱/۵۲ | آزمایش | پیش‌آزمون | سلامت جسمانی |
| ۰/۹۱ | ۰/۴۹ | ۲/۲۶ | ۱۱/۰۱ | گواه | | |
| ۱ | ۰/۳۲ | ۲/۹۹ | ۱۹/۶۳ | آزمایش | پس‌آزمون | رضایت از خویشتن |
| ۰/۹۶ | ۰/۴۲ | ۲/۱۱ | ۱۱/۴۰ | گواه | | |
| ۰/۸۷ | ۰/۵۵ | ۳/۵۴ | ۲۷/۹۶ | آزمایش | پیش‌آزمون | هوشیاری روانی |
| ۰/۹۴ | ۰/۴۶ | ۳/۶۴ | ۲۷/۵۱ | گواه | | |
| ۱ | ۰/۲۹ | ۴/۲۹ | ۳۴/۹۶ | آزمایش | پس‌آزمون | کنترل زندگی |
| ۰/۹۱ | ۰/۴۸ | ۳/۶۸ | ۲۷/۳۶ | گواه | | |
| ۰/۶۹ | ۰/۶۸ | ۲/۹۳ | ۱۷/۸۸ | آزمایش | پیش‌آزمون | رضایت از خویشتن |
| ۰/۴۲ | ۰/۷۳ | ۲/۷۷ | ۱۸/۰۲ | گواه | | |
| ۰/۹۸ | ۰/۴۰ | ۳/۰۳ | ۲۵/۱۱ | آزمایش | پس‌آزمون | هوشیاری روانی |
| ۰/۸۴ | ۰/۵۸ | ۲/۴۹ | ۱۸/۵۷ | گواه | | |
| ۰/۱۰ | ۰/۹۸ | ۲/۶۸ | ۱۱/۴۷ | آزمایش | پیش‌آزمون | کنترل زندگی |
| ۰/۳۱ | ۰/۸۴ | ۲/۵۵ | ۱۲/۱۰ | گواه | | |
| ۰/۳۹ | ۰/۷۸ | ۲/۸۷ | ۱۵/۰۷ | آزمایش | پس‌آزمون | سلامت جسمانی |
| ۰/۳۳ | ۰/۸۱ | ۲/۳۷ | ۱۲/۶۳ | گواه | | |

شادزیستی شناخت مثبت ($F_{1,38}=0/51, P<0/53$)، تعهد اجتماعی ($F_{1,38}=0/65, P<0/27$)، خلق مثبت ($F_{1,38}=0/59, P<0/39$)، کنترل زندگی ($F_{1,38}=0/18, P<0/18$)، سلامت جسمانی ($F_{1,38}=1/57, P<0/29$)، رضایت از خویشتن ($F_{1,38}=0/98, P<0/24$) و هوشیاری روانی ($F_{1,38}=1/69, P<0/15$) در گروه‌ها برابر است.

قبل از اجرای تحلیل کوواریانس، آزمون همگنی شیب‌ها انجام شده است. این آزمون باید قبل از انجام تحلیل کوواریانس اجرا شود. همگنی شیب‌ها به این معنی است که اثر متقابل عامل گروه و پیش‌آزمون در پیش‌بینی متغیر وابسته (پس‌آزمون) تعیین‌کننده نیست و اختلاف پس‌آزمون گروه‌ها تابعی از نمرات پیش‌آزمون نیست. در صورتی که اثر متقابل عامل گروه و پیش‌آزمون معنی‌دار باشد نشان می‌دهد که اختلاف پس‌آزمون گروه‌ها، تابعی از نمرات پیش‌آزمون گروه‌ها است و در این شرایط تحلیل کوواریانس نباید اجرا شود. نتایج آزمون مذکور در مهارت روان‌شناختی ($P=0/061$)

برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی، و خودپنداشت) و مؤلفه‌های شادزیستی (شناخت مثبت، تعهد اجتماعی، خلق مثبت، کنترل زندگی، سلامت جسمانی، رضایت از خویشتن، و هوشیاری روانی) دانش‌آموزان پسر ابتدایی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در گروه آزمایش و گواه ($F_{36,4}=3/675, P=0/061$) و مؤلفه‌های شادزیستی ($F_{31,7}=1/204, P=0/720$) نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است.

نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی امیدواری ($F_{1,38}=0/69, P<0/40$)، تاب‌آوری ($F_{1,38}=0/84, P<0/36$)، خوش‌بینی ($F_{1,38}=1/06, P<0/31$) و خودپنداشت ($F_{1,38}=0/25, P<0/67$) مؤلفه‌های

روان‌شناختی ($F_{36,1}=15/212, df=8, P < 0/002$) و مؤلفه‌های شادزیستی ($F_{36,1}=3/675$) می‌دهد می‌توان با فرض همگنی شیب‌ها، تحلیل کوواریانس را اجرا کرد. برای بررسی همسانی ماتریس‌های کوواریانس زیر مقیاس‌های سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی (متغیرهای وابسته) در بین سطوح مختلف متغیر مستقل به‌عنوان یکی از مفروضه‌های تحلیل واریانس چند متغیری، از آزمون "ام باکس" استفاده شده است که نتایج به‌دست آمده برای سرمایه روان‌شناختی ($Box's M=18/951, F=1/201, P < 0/176$) و شادزیستی ($Box's M=15/918, F=0/933, P < 0/352$) حاکی از برقراری مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها در بین سطوح متغیر مستقل است. نتایج آزمون خی دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معنی‌داری رابطه بین مؤلفه‌های سرمایه

روان‌شناختی ($F_{36,1}=15/212, df=8, P < 0/002$) و مؤلفه‌های شادزیستی ($F_{36,1}=3/675$) می‌دهد می‌توان با فرض همگنی شیب‌ها، تحلیل کوواریانس را اجرا کرد. برای بررسی همسانی ماتریس‌های کوواریانس زیر مقیاس‌های سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی (متغیرهای وابسته) در بین سطوح مختلف متغیر مستقل به‌عنوان یکی از مفروضه‌های تحلیل واریانس چند متغیری، از آزمون "ام باکس" استفاده شده است که نتایج به‌دست آمده برای سرمایه روان‌شناختی ($Box's M=18/951, F=1/201, P < 0/176$) و شادزیستی ($Box's M=15/918, F=0/933, P < 0/352$) حاکی از برقراری مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها در بین سطوح متغیر مستقل است. نتایج آزمون خی دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معنی‌داری رابطه بین مؤلفه‌های سرمایه

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی

| مؤلفه | گروه | میانگین | تفاوت میانگین | خطای استاندارد | F | P | اندازه اثر |
|-----------|--------|---------|---------------|----------------|-------|-------|------------|
| امیدواری | آزمایش | ۱۷/۹۹ | ۲/۹۴ | ۰/۷۶ | ۱۵/۱۳ | ۰/۰۰۴ | ۰/۲۹ |
| | گواه | ۱۴/۶۴ | | | | | |
| تاب‌آوری | آزمایش | ۱۸/۷۵ | ۴/۷۱ | ۰/۶۵ | ۱۷/۰۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۹ |
| | گواه | ۱۴/۹۹ | | | | | |
| خوش‌بینی | آزمایش | ۲۰/۳۴ | ۷/۰۳ | ۰/۵۴ | ۲۰/۱۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۳ |
| | گواه | ۱۴/۲۴ | | | | | |
| خودپنداشت | آزمایش | ۱۷/۵۸ | ۴/۰۳ | ۰/۶۸ | ۱۶/۸۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۷ |
| | گواه | ۱۳/۱۴ | | | | | |

با توجه به جدول ۳ آماره F برای مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی امیدواری (۱۵/۱۳) در سطح ۰/۰۰۴، تاب‌آوری (۱۷/۰۲) در سطح ۰/۰۰۱، خوش‌بینی (۲۰/۱۰) در سطح ۰/۰۰۱، و خودپنداشت (۱۶/۸۷) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که بین گروه‌ها در این مؤلفه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در امیدواری (۱۷/۹۹)، تاب‌آوری (۱۸/۷۵)، خوش‌بینی (۲۰/۳۴)، و خودپنداشت (۱۷/۵۸) بیشتر از میانگین گروه گواه در این مؤلفه‌ها به ترتیب با میانگین (۱۴/۶۴)، (۱۴/۹۹)، (۱۴/۲۴) و

با توجه به جدول ۳ آماره F برای مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی امیدواری (۱۵/۱۳) در سطح ۰/۰۰۴، تاب‌آوری (۱۷/۰۲) در سطح ۰/۰۰۱، خوش‌بینی (۲۰/۱۰) در سطح ۰/۰۰۱، و خودپنداشت (۱۶/۸۷) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که بین گروه‌ها در این مؤلفه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در امیدواری (۱۷/۹۹)، تاب‌آوری (۱۸/۷۵)، خوش‌بینی (۲۰/۳۴)، و خودپنداشت (۱۷/۵۸) بیشتر از میانگین گروه گواه در این مؤلفه‌ها به ترتیب با میانگین (۱۴/۶۴)، (۱۴/۹۹)، (۱۴/۲۴) و

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های شادزیستی

| مؤلفه | گروه | میانگین | تفاوت میانگین | خطای استاندارد | F | P | اندازه اثر |
|-----------------|--------|---------|---------------|----------------|-------|-------|------------|
| شناخت مثبت | آزمایش | ۲۳/۲۵ | ۲/۰۴ | ۰/۷۲ | ۱۱/۱۹ | ۰/۰۰۳ | ۰/۲۶ |
| | گواه | ۲۰/۷۸ | | | | | |
| تعهد اجتماعی | آزمایش | ۱۴/۹۳ | ۳/۰۶ | ۰/۶۳ | ۱۶/۱۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۱ |
| | گواه | ۱۲/۷۷ | | | | | |
| خلق مثبت | آزمایش | ۲۱/۳۵ | ۲/۸۹ | ۰/۶۹ | ۱۵/۰۹ | ۰/۰۰۲ | ۰/۲۸ |
| | گواه | ۱۸/۰۸ | | | | | |
| کنترل زندگی | آزمایش | ۱۶/۱۷ | ۵/۲۳ | ۰/۵۶ | ۱۹/۱۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۱ |
| | گواه | ۱۱/۷۹ | | | | | |
| سلامت جسمانی | آزمایش | ۳۱/۸۸ | ۴/۹۹ | ۰/۵۹ | ۱۷/۸۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۵ |
| | گواه | ۲۷/۸۲ | | | | | |
| رضایت از خویشتن | آزمایش | ۲۲/۲۶ | ۳/۴۳ | ۰/۶۱ | ۱۶/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۳ |
| | گواه | ۱۹/۱۹ | | | | | |
| هوشیاری روانی | آزمایش | ۱۳/۸۶ | ۱/۰۳ | ۱/۲۱ | ۴/۰۹ | ۰/۰۹ | ۰/۱۰ |
| | گواه | ۱۲/۸۳ | | | | | |

این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی موجب افزایش شناخت مثبت، تعهد اجتماعی، خلق مثبت، کنترل زندگی، سلامت جسمانی، و رضایت از خویشتن دانش‌آموزان پسر ابتدایی می‌شود، اما تأثیری بر هوشیاری روانی آنان ندارد. همچنین اندازه اثر در جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۲۶ درصد از تغییرات شناخت مثبت، ۳۱ درصد از تغییرات تعهد اجتماعی، ۲۸ درصد از تغییرات خلق مثبت، ۴۱ درصد از تغییرات کنترل زندگی، ۳۵ درصد از تغییرات سلامت جسمانی، و ۳۳ درصد از واریانس رضایت از خویشتن را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان پسر ابتدایی بود. با توجه به یافته‌های به‌دست آمده، میانگین نمره سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به‌طور معنی‌داری افزایش یافته

با توجه به جدول ۴ آماره F برای مؤلفه‌های شادزیستی شناخت مثبت (۱۱/۱۹) در سطح ۰/۰۰۳، تعهد اجتماعی (۱۶/۱۲) در سطح ۰/۰۰۱، خلق مثبت (۱۵/۰۹) در سطح ۰/۰۰۲، کنترل زندگی (۱۹/۱۱) در سطح ۰/۰۰۱، سلامت جسمانی (۱۷/۸۷) در سطح ۰/۰۰۱، و رضایت از خویشتن (۱۶/۷۹) در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آنها هستند که بین گروه‌ها در این مؤلفه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در شناخت مثبت (۲۳/۲۵)، تعهد اجتماعی (۱۴/۹۳)، خلق مثبت (۲۱/۳۵)، کنترل زندگی (۱۶/۱۷)، سلامت جسمانی (۳۱/۸۸)، و رضایت از خویشتن (۲۲/۲۶) بیشتر از میانگین گروه گواه در این مؤلفه‌ها به ترتیب با میانگین (۲۰/۷۸)، (۱۲/۷۷)، (۱۸/۰۸)، کنترل زندگی (۱۱/۷۹)، (۲۷/۸۲)، (۱۹/۱۹) است. همچنین یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهند که بین گروه آزمایش و گواه در مؤلفه هوشیاری روانی، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. با توجه به

است، در نتیجه می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته است.

این یافته با نتایج پژوهش‌های سهرابی و جوان بخش (۱۲)، صفارحمیدی و همکاران (۱۳)، برخورداری و همکاران (۱۴)، سپاه منصور (۱۵)، عظیمی خویی و نوایی نژاد (۱۶)، فورگرد و سلیگمن (۱۷)، بلک و ریولند (۱۸)، اورجودو و همکارانش (۱۹)، و ننگ (۲۰)، و کاراداماس و همکاران (۲۴) همسو است. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود به این نتیجه رسیده بودند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب افزایش سرمایه روان‌شناختی و بهبود حرمت خود، حمایت اجتماعی، بهزیستی ذهنی، و کاهش باورهای غیرمنطقی شده است. نتایج این پژوهش با روی‌آورد مثبت‌نگر سلیگمن (۸) مبنی بر قابل‌آموزش بودن خوش‌بینی و امکان رشد مهارت‌های مثبت‌نگر به‌واسطه آموزش، همسو است، چراکه مطابق با نظر سلیگمن (۹) خوش‌بینی را می‌توان آموخت و کیفیت آن مانند سایر آموخته‌ها به علاقه و کوشش فرد برای یادگیری آن بستگی دارد. در تبیین نتیجه به‌دست آمده می‌توان گفت مطابق با دیدگاه مدافعان روی‌آورد مثبت‌نگر مانند کاراداماس (۲۳) و کاراداماس و همکاران (۲۴) در آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری، توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمالاً بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش داده و همین موضوع دانش‌آموزان را به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش و اعتبار خود هدایت می‌کند و در نتیجه در مهارت‌هایجانات منفی، رفتارهای تکانشی، و سازش‌نیافته مؤثر واقع می‌شود. بدین ترتیب مثبت‌اندیشی افراد را یاری می‌کند تا با تمرکز و تقویت توانمندی‌ها، ارزش و اعتبار خود را بهتر درک کرده و برای حفظ آن به اصلاح کاستی‌ها و جنبه‌های منفی رفتار و زندگی خود پردازند؛ به دیگر سخن تجربه‌آموزشی حاضر توانسته است از طریق تغییر نگرش به سوی تمرکز بر ابعاد مثبت خود، به تقویت خوش‌بینی و امید به آینده منجر شده، میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان را بهبود دهد، و احساس

خودپنداشت بیشتری را در آنها موجب شود. در این راستا مثبت‌نگری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا افکار بدبینانه خود را شناسایی کرده و با آن مقابله کنند. دانش‌آموزان در مثبت‌نگری می‌آموزند که این باورهای بدبینانه آنهاست که مانع بازنگری و تلاش مجدد می‌شود. آنها یاد می‌گیرند با زیر سؤال بردن باورهای بدبینانه خود، افکار و احساسات منفی را مهار نموده و به دستیابی به پیامدهای مطلوب، خوش‌بین باشند. به همین دلیل است که سلیگمن (۹) معتقد است مثبت‌نگری یک روش کاملاً مستند برای ایجاد افکار خوش‌بین و مثبت‌نگر است.

همچنین با توجه به یافته‌های این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش شادزیستی دانش‌آموزان شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های بولیر و همکاران (۲۵)، هو و همکاران (۲۶)، مرادی و همکاران (۲۷)، سلیگمن و همکاران (۲۸)، و اتاک و همکاران (۲۹) همسو است. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود به نوعی بیان کرده بودند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب افزایش شادزیستی در افراد شده است. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت که در آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر، افراد می‌آموزند به موازات کنار گذاردن باورهای بدبینانه و فلج‌کننده، با تمرکز بر موفقیت‌ها و ابعاد مثبت، خودباوری‌های نیروبخش و برانگیزاننده را در خود تقویت کنند و این باورها به جای تسلیم شدن، امید به موفقیت را در آنها تقویت کرده و واکنش فعال را در آنها تحریک می‌کند. در این صورت آنها قادر خواهند بود تا گرفتاری و ناملايمات را به جای یک مانع، همچون فرصت و چالشی برای رشد و تحول خود تلقی کنند (۴). مطابق با نظر اسنایدر و لویز (۳۸) کسانی که می‌توانند با چالش‌ها سازش کنند، به اندازه سایرین شکست را تجربه کرده‌اند، اما این باور مثبت را در خود پرورش داده‌اند که از عهده‌اش برمی‌آیند، بنابراین در هنگام مواجهه با مشکلات به‌جای غلبه هیجانات منفی هدایت‌گر خشم و یأس در آنها، به یافتن هدف‌های در دسترس امیدوارانه عمل می‌کنند و دست

نگرفت که بهتر است در پژوهش‌های آینده به آن پرداخته شود.

با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود از طریق آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با روش‌های نوین تدریس همچون بارش مغزی، مشارکتی، ایفای نقش، یا تلفیقی از این روش‌ها به رشد و ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان کمک شود و آنها را در حل و فصل منطقی‌تر مسائل، یاری رساند. همچنین در برنامه‌ریزی نظام آموزشی باید آموزش مهارت مثبت‌اندیشی به عنوان یک موضوع مهم درسی در مدارس در نظر گرفته شود. آشناسازی والدین با شیوه‌های نهادینه‌سازی مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در فرزندان ضروری است زیرا در صورتی که والدین با وظایف خود و اهمیت مثبت‌اندیشی در عرصه‌های مختلف زندگی آشنا شوند و از آگاهی و دانش لازم برخوردار باشند می‌توانند باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی فرزندان خود شوند.

تشکر و قدردانی: این مطالعه به صورت مستقل اجرا شده است و مجوز اجرای آن بر روی افراد نمونه از سوی آموزش و پرورش خوی با شماره ۶۲۹/۳۲۴ در تاریخ ۹۵/۰۹/۰۷ صادر شد. بدین وسیله از آزمودنی‌های این پژوهش، مسئولان اداره آموزش و پرورش، و همچنین از کادر اداری و مربیان مدارس به دلیل همکاری و مشارکت فعال در طول اجرای این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌شود.

تضاد منافع: این پژوهش برای نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافی نداشته است.

از تلاش برنمی‌دارند و برای رسیدن به موفقیت مقاومت می‌کنند. با این حال آن چنان که سلیگمن و دیگر مدافعان مانند کاراداماس (۲۳) (وینهون^۱ ۲۰۰۸؛ به نقل از ۳۱)، و یوسفی، غرضی و گردان‌شکن (۳۹) بر آن تأکید دارند، مثبت‌نگری فقط تکرار خوش‌باورانه، باورهای غیرواقعی و تلقینی نیست، بلکه در آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر، افراد می‌آموزند همزمان با کنار گذاردن باورهای بدبینانه و پرهیز از فاجعه‌سازی مداوم، منطقی‌تر و به‌طور جامع‌نگر قضاوت کنند؛ بنابراین مثبت‌نگری برای بازسازی باورها، واقعیت را فدای خوش‌بینی نکرده و به افراد کمک می‌کند تا با تمرکز بر قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود، درک واقع‌بینانه‌ای از کارآمدی خود داشته باشند. افراد با خلق شاد، در حل مشکلات و مسائل خود به شیوه جدید فکر می‌کنند، این در حالی است که افراد با خلق منفی و ناشاد در حل مشکلات و مسائل خود به اطلاعات و راه‌های قبلی بسنده می‌کنند و به شیوه‌های دیگر برای حل مشکل نمی‌اندیشند.

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت‌هایی را به دنبال داشته است، مانند: محدود بودن دامنه این مطالعه به پایه تحصیلی و سنی خاص، عدم مطالعه بر روی هر دو جنس، محدود بودن ابزارهای اندازه‌گیری به پرسشنامه، و عدم کنترل متغیرهای مانند سطح فرهنگی خانواده‌ها، درآمد، و سطح تحصیلات والدین؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر با رفع این محدودیت‌ها در مطالعات آتی دنبال شود تا توان تعمیم یافته‌ها افزایش یابد. همچنین سبک والدگری والدین نیز یکی از متغیرهای مهم در سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی کودکان است که در این پژوهش، این متغیر مورد بررسی قرار

References

1. Shafi Abadi A, Naseri GR. Theories of counseling and psychotherapy. Twenty-Fourth edition. Tehran: Center for Academic; 2016, pp: 12-18. [Persian].
2. Welsh M, Parke RD, Widaman K, O Neil R. Linkages between children s social and academic competence: a longitudinal analysis. *J Sch Psychol.* 2001; 39(6): 463° 482. [Link]
3. Ahmady M. The impact of religion-based communication skills on the improvement of self-esteem and mental health among students. *Journal of Zanjan University of Medical Sciences.* 2014; 22(90): 13-22. [Persian]. [Link]
4. Carr A. Positive psychology. In: Michalos AC, editor. *Encyclopedia of quality of life and well-being research.* Dordrecht: Springer Netherlands; 2014, pp: 4927° 4932. [Link]
5. Narimani M, Shahmohammadzadeh Y, Omidvar A, Omidvar H. A comparison of psychological capital and affective styles in students with learning disorder and normal students. *Journal of Learning Disabilities.* 2014; 4(1): 100° 118. [Persian]. [Link]
6. Wood BL. A developmental biopsychosocial approach to the treatment of chronic illness in children and adolescents. In: Mikesell RH, Lusteran DD, McDaniel SH, editor. *Integrating family therapy: Handbook of family psychology and systems theory.* Washington, DC, US: American Psychological Association; 1995, pp: 437-455. [Link]
7. Pourrazavi SS, Hafezian M. The effectiveness of teaching positive ° thinking skills on adjustment of high ° school students. *Journal of school psychology.* 2017; 6(1): 26-47. [Persian]. [Link]
8. Seligman MEP. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New York, NY, US; 2002, pp: 128-141. [Link]
9. Seligman MEP. *Learned optimism: how to change your mind and your life.* Vintage Release; 2006, pp: 184-197.
10. Jabbari M, Shahidi S, Mootabi F. Effectiveness of group intervention based on positive psychology in reducing symptoms of depression and anxiety and increasing life satisfaction in adolescent girls. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology.* 2015; 20(4): 296-287. [Persian]. [Link]
11. Khodayarifard M, Ghobari-Bonab B, Akbari-Zardkhaneh S, Zandi S, Zamanpour E, Derakhshan M. Positive psychology from Islamic perspective. *International Journal of Behavioral Sciences.* 2016; 10(2): 77-83. [Persian]. [Link]
12. Sohrabi F, Javanbakhsh A. Investigating the effectiveness of enhancing optimism skills on the locus of control of high school students in gorgan. *Clinical Psychology & Personality.* 2009; 1(37): 59-68. [Persian]. [Link]
13. Saffarhamidi E, Hosseininan S, Zandipour T. The effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children. *Journal of Child Mental Health.* 2017; 4(1): 13-23. [Persian]. [Link]
14. Barkhordari H, Refahi RH, Farahbakhsh K. Investigating the effectiveness of positivism skills training on the progress motivation, self-esteem and happiness of. *New Approach Quarterly in Educational Management.* 2010; 1(3): 131° 144. [Persian]. [Link]
15. Sepah Mansour M. The effect of teaching living skills on progress motivation, self steam, and social adaption. *Andisheh va Raftar (Applied Psychology).* 2008; 2(6): 85° 93. [Persian]. [Link]
16. Azimi Khoe A, Navabinejad S. Examining the effectiveness of positive thinking skills training on high school girls achievement motivation in Tehran. *Quarterly Journal of Family and Research.* 2017; 13(4): 43-60. [Persian]. [Link]
17. Forgeard MJC, Seligman MEP. Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques.* 2012; 18(2): 107° 120. [Link]
18. Black J, Reynolds WM. Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Pers Individ Dif.* 2013; 54(3): 426° 431. [Link]
19. Orejudo S, Puyuelo M, Fernández-Turrado T, Ramos T. Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Pers Individ Dif.* 2012; 52(7): 812° 817. [Link]

20. Wong SS. Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learn Individ Differ*. 2012; 22(1): 76° 82. [\[Link\]](#)
21. Bernat FP. Youth resilience: can schools enhance youth factors for hope, optimism, and success? *Women Crim Justice*. 2009; 19(3): 251° 266. [\[Link\]](#)
22. Marques SC, Pais-Ribeiro JL, Lopez SJ. The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: a two-year longitudinal study. *J Happiness Stud*. 2011; 12(6): 1049° 1062. [\[Link\]](#)
23. Karademas EC. Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Pers Individ Dif*. 2006; 40(6): 1281° 1290. [\[Link\]](#)
24. Karademas EC, Kafetsios K, Sideridis GD. Optimism, self-efficacy and information processing of threat- and well-being-related stimuli. *Stress Health*. 2007; 23(5): 285° 294. [\[Link\]](#)
25. Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*. 2013; 13: 119. [\[Link\]](#)
26. Ho MY, Cheung FM, Cheung SF. The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Pers Individ Dif*. 2010; 48(5): 658° 663. [\[Link\]](#)
27. Moradi M, Jafari E, Abedi M. Happiness and personality: a review study. *Advances in Cognitive Science*. 2005; 7(2): 60-71. [Persian]. [\[Link\]](#)
28. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*. 2005; 60(5): 410° 421. [\[Link\]](#)
29. Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. Happy people become happier through kindness: a counting kindnesses intervention. *J Happiness Stud*. 2006; 7(3): 361° 375. [\[Link\]](#)
30. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. *Psychological capital: developing the human competitive edge*. New York, NY, US: Oxford University Press; 2007, pp: 86-95. [\[Link\]](#)
31. Hashemi Nosratabad T, Babapur Kheyroddin J, Bahadori Khosroshahi J. Role of psychological capital in psychological wellbeing by considering the moderating effects of social capital. *Social Psychology Research*. 2012; 1(4): 123° 144. [Persian]. [\[Link\]](#)
32. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Pers Psychol*. 2007; 60(3): 541° 572. [\[Link\]](#)
33. Argyle M, Lu L. The happiness of extraverts. *Pers Individ Dif*. 1990; 11(10): 1011° 1017. [\[Link\]](#)
34. Alipour A, Noorbala AA, Ejeee J, Motian H. Happiness and safety function body. *Journal of Psychology*. 2008; 4(3): 219-233. [Persian].
35. Furnham A, Brewin CR. Personality and happiness. *Pers Individ Dif*. 1990; 11(10): 1093° 1096. [\[Link\]](#)
36. Seligman MEP, Reivich K, Jaycox L, Gillham J. *The optimistic child*. Boston, MA, US: Houghton, Mifflin and Company; 1995, pp: 56-61. [\[Link\]](#)
37. Chensky TE. *Freeing your child from negative thinking: powerful, practical strategies to build a lifetime of resilience, flexibility, and happiness*. Da Capo, Cambridge, MA, United States; 2008, pp: 58-61. [\[Link\]](#)
38. Snyder CR, Lopez SJ. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press; 2001, pp: 544-572. [\[Link\]](#)
39. Yousefy A, Gharazi F, Gordanshekan M. The effect of teaching problem solving on self-efficacy and perceived self-efficacy in adolescents. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2013; 10(6): 421° 430. [\[Link\]](#)

The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Psychological Capital and Happiness of Students

Amir Yekanizad^{*1}, Gollamreza Gol Mohammadnejhad Bahrami², Akbar Soleimannezhad³

1. M.A. in Psychology, Faculty of Educational and Humanity Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Payame Noor, Tehran, Iran

Received: November 18, 2017

Accepted: November 19, 2018

Abstract

Background and Purpose: Since one of the most important factors influencing mental peace and security is having positive thoughts, the present study aimed to investigate the effect of teaching positive thinking skills on the psychological capital and happiness of elementary students.

Method: The research method was experimental with pre-test and post-test design with control group. The statistical population consisted of all male students of the sixth elementary school in Khoy city in the academic year 2016-2017. The sample consisted of 40 people who were selected by multistage random cluster sampling and assigned in experimental and control groups (20 in each group). In order to collect data in this study, *psychological capital questionnaires* (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) and *Oxford happiness questionnaire* (Argyle & Lu, 1989) were used. Positive thinking skills was trained in 10 sessions of 90 minutes to the sample group. Data analysis was performed using multivariate analysis of covariance.

Results: The results of the data analysis showed that positive thinking can increase the psychological and happiness of children, and the subjects in the experimental group in the post test stage had significantly higher psychological and happiness ($P < 0.005$)

Conclusion: In sum, the results of this study confirm the usefulness and impact of positive-thinking education on increasing the psychological capital and happiness of children.

Keywords: Positive thinking, psychological capital, happiness

Citation: Yekanizad A, Gol Mohammadnejhad Bahrami G, Soleimannezhad A. The effectiveness of positive thinking skills training on psychological capital and happiness of students. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2018; 5(4): 135-147.

***Corresponding author:** Amir Yekanizad, M.A. in Psychology, Faculty of Educational and Humanity Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

Email: Yekaniamir@gmail.com

Tel: (+98) 041- 31966498