



بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند

حسین رضایی (نویسنده مسئول)<sup>۱</sup>، محمدحسن غنی فر<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، واحد بیرجند، دانشگاه ازد اسلامی، بیرجند، ایران. Rezayi1988@gmail.com

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند انجام شد. پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ می‌باشد. در پژوهش حاضر و با توجه به ماهیت آن، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس نمونه انتخابی به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شد. دانش‌آموزان گروه آزمایش تحت آموزش ۸ جلسه مثبت‌اندیشی قرار گرفتند و سپس در مرحله پس‌آزمون از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار گردآوری داده‌ها در تحقیق حاضر، پرسشنامه بهزیستی ذهنی کییز و ماگیارمو (۲۰۰۲) می‌باشد. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد دانش‌آموزانی که در گروه آزمایش شرکت کردند و مورد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، در نمرات بهزیستی ذهنی افزایش بیشتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند؛ یعنی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند تاثیر معناداری دارد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مثبت‌اندیشی، بهزیستی ذهنی



## مقدمه

نقش و اهمیت روزافزون آموزش و پرورش در شکل‌گیری ساختارهای اجتماعی برکسی پوشیده نیست، در عصر کنونی قابلیت این نهاد اجتماعی به حدی رسیده است که خانواده‌ها در سطح خرد و رهبران و اندیشه‌وران اجتماعی در سطح کلان، فرایند تعلیم و تربیت را مهم‌ترین و اصلی‌ترین مسیر رشد، توسعه و تعالی فرد و جامعه می‌پندارند. بر کسی پوشیده نیست که انگیزه‌ی حقیقی اغلب خانواده‌ها از بهره‌مندی فرزندان‌شان از خدمات آموزشی مناسب و با کیفیت، موفقیت تحصیلی در کوتاه‌مدت و کسب پایگاه اجتماعی مناسب و برتر در درازمدت است. یکی از مباحث مهمی که در سال‌های اخیر در بحث روانشناسی مثبت‌گرا مطرح شده است، بهزیستی ذهنی<sup>۱</sup> می‌باشد. بهزیستی ذهنی افراد شامل اطلاعات مهمی در مورد کیفیت نظام اجتماعی است که آنها در آن زندگی می‌کنند. داینر<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۷)، بهزیستی ذهنی را یک سازه چند بعدی تعریف می‌کنند که هم زمان با حضور تجارب عاطفی مثبت و رضایت از زندگی باید فقدان حالت های عاطفی منفی را نشان دهد (وینه‌وون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸).

تحقیقات نشان داده است، دانش‌آموزانی که بهزیستی ذهنی بالایی دارند، بیشتر علاقه‌مندند در اجتماع نقشی به عهده بگیرند، وقت فراغت پرشورتری برای خود ایجاد می‌کنند، در فعالیت های عمومی شرکت می‌کنند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و عمدتاً دارای هیجانات مثبت‌اند و از ارزیابی مثبت رویدادهای در حال وقوع استقبال می‌کنند؛ در مقابل دانش‌آموزانی که از بهزیستی ذهنی پایینی برخوردارند، شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجانات نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را بیشتر تجربه می‌کنند (قوام و همکاران، ۱۳۹۴).

در بررسی عوامل مهم و موثر بر سرمایه اجتماعی و بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان، فورستر<sup>۴</sup> (۱۹۹۰)، اثبات نمود که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خودشان دارند مثبت باشد از سلامت و بهزیستی بیشتری برخوردار خواهند بود (بهزیستی ذهنی بالاتر) و قادر خواهند بود با خود و دیگران بهتر ارتباط برقرار کنند (سرمایه اجتماعی بیشتر). تیلور و برون<sup>۵</sup> (۱۹۹۹)، نیز نشان دادند که گرایش و پرداخت به جنبه‌های مثبت خود با بهداشت روانی و بهزیستی ذهنی فرد ارتباط دارد. بنابراین می‌توان گفت یکی از عوامل مهمی که باعث بهبود ارتباط مثبت دانش‌آموزان با خود و دیگران می‌شود و موجب می‌شود آنها روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و بتوانند احساسات و هیجانات خود را کنترل کنند، مثبت اندیشی می‌باشد (دهقان‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶).

در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت‌نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند. به‌علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند. روان‌درمان‌گران مثبت‌نگر علاقه‌مند به ایجاد و تقویت توانمندی‌ها، خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های بد زندگی‌اند. روان‌شناسان مثبت‌نگر برقراری نوعی توازن و تعادل را ضروری می‌دانند، توازنی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد باهم در نظر گرفته و درک شود (صف‌آرا و معظم‌آبادی، ۱۳۹۶).

کاربرد روش مثبت‌نگری در روان‌درمانی به‌وسیله خدایاری فرد (۱۳۸۳)، نشان می‌دهد که مداخله‌های مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردار شوند، ناسازگاری‌های خانوادگی کاهش چشم‌گیر یافت و افسردگی مراجعان رو به بهبود گذاشت. لذا برای اینکه دانش‌آموزان از روحیه مثبت‌نگران درباره خود، دیگران و دنیا برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌های روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و با اطمینان

<sup>1</sup> Mental well-being

<sup>2</sup> Diener

<sup>3</sup> veenhoven

<sup>4</sup> Forster

<sup>5</sup> Taylor S, Brown



سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود تا آنها به امید و انگیزه‌های بیشتر به تحصیل بپردازند (خدایاری‌فرد، ۱۳۸۳).

آموزش مثبت‌اندیشی موجب می‌شود دانش‌آموزان به جای تمرکز بر ضعف‌ها و جنبه‌های منفی تجارب، بر موفقیت‌ها و ابعاد مثبت زندگی خود تمرکز کنند، هیجانات مثبت را در خود تقویت کنند، منابع پایدار ذهنی و اجتماعی را بسط داده و حفاظت حمایتی مستحکمی را برای خود شکل دهند که از آن‌ها در برابر آسیب‌های اجتماعی و ذهنی محافظت می‌کند و از این طریق بهزیستی ذهنی و سرمایه اجتماعی آن‌ها تقویت می‌شود (دهقان‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶).

با در نظر گرفتن مجموع مطالب ذکر شده و با توجه به اثربخش بودن مثبت‌اندیشی بر عملکرد تحصیلی و همچنین بر عزت‌نفس و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان (صدیقی، ۱۳۸۰)، رضایت شغلی و فرسودگی شغلی (جعفری‌خرم، ۱۳۹۳)، بهبود وضعیت تحصیلی کاهش افت تحصیلی دانش‌آموزان (آر‌گایل، ۱۳۸۳)، پژوهش‌گر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش این رویکرد می‌تواند بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان موثر واقع شود؟ از این‌رو در این پژوهش تلاش پژوهش‌گر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان و بررسی اثربخشی آن بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان است. از آنجا که مطالعات انجام شده در این زمینه محدود می‌باشد، امید است نتایج پژوهش از لحاظ نظری و کاربردی، راه‌گشای مسائل موجود در آموزش و پرورش باشد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ مشغول تحصیل‌اند. در پژوهش حاضر و با توجه به ماهیت آن، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. سپس نمونه انتخابی به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شد. از دانش‌آموزان خواسته خواهد شد که در ابتدا به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دهند (پیش‌آزمون)، سپس افراد گروه آزمایش در ۹ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای آموزش مثبت‌اندیشی شرکت کنند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

پرسشنامه بهزیستی ذهنی یک پرسشنامه استاندارد بوده که بر اساس مدل ذهنی کیز و ماگیارمو (۲۰۰۲) ارائه شده است. این پرسشنامه از ۴۵ سوال تشکیل شده است. ۱۲ سوال اول مربوط به بهزیستی هیجانی می‌باشد، ۱۸ سوال بعدی مربوط به بهزیستی روانشناختی می‌باشد و در نهایت ۱۵ سوال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی می‌باشد. این پرسشنامه براساس مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت (خیلی زیاد = ۵، زیاد = ۴، متوسط = ۳، کم = ۲ و خیلی کم = ۱) ساخته شده است. در پژوهش ارزانی و همکاران (۱۳۹۶)، اعتبار درونی زیر مقیاس بهزیستی هیجانی در بخش هیجان مثبت ۰/۹۱ و بخش هیجان منفی ۰/۷۸ بود. زیر مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی و اجتماعی دارای اعتبار درونی متوسط از ۰/۴ تا ۰/۷ و اعتبار مجموع هر دو این مقیاس‌ها ۰/۸ و بیشتر بود. در پژوهش ارزانی و همکاران (۱۳۹۶)، پایایی مقیاس بهزیستی ذهنی و زیر مقیاس‌های بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ بود. آلفای کرونباخ برای هر یک از این موارد به ترتیب ۰/۸، ۰/۸۶، ۰/۸۰ و ۰/۷۴ محاسبه شده که حاکی از همسانی درونی مطلوب مقیاس است.

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 آموخته‌شده (سلیگمن، ۱۳۸۸/۲۰۰۶ ترجمه داورپناه و محمدی) کودک خوش‌بین (سلیگمن، ۱۳۸۸/۱۹۹۵ ترجمه داورپناه)، مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی (کولیبام، ۱۳۹۰/۲۰۰۳ ترجمه براتی سده و صادقی) و همچنین مشاوره با اساتید و متخصصان در زمینه‌ی روانشناسی مثبت طراحی شده است.

خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی



جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی	برقراری و ایجاد ارتباط اولیه، معارفه اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، بیان اهداف پژوهش و روش کار، گروه‌بندی و تعیین تاریخ جلسات، بیان مقررات و اصول جلسه‌ها، اهمیت رعایت نظم و همچنین فعال بودن در بحث‌ها و انجام دادن تکالیف، بیان توضیحاتی در مورد جلسات آموزشی، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی و داشتن دید مثبت، اجرای پیش‌آزمون.
دوم	آموزش شناخت نقاط قوت خویش و آگاهی از مزایای مثبت‌نگری	آموزش شناخت نقاط قوت خویش، تعیین اهداف زندگی و مسیر خواسته‌ها، بررسی راه‌هایی که فرد را در نزدیک کردن به خواسته‌ها و اهدافش یاری می‌کند، بررسی عوامل مؤثر در زندگی سالم، آگاهی از مزایای مثبت‌نگری و ایجاد باورهای مثبت. تکلیف: یادداشت نقاط قوت از نظر خود و آنچه می‌داند دیگران در مورد او می‌گویند.
سوم	آموزش مهارت خوش‌بینی	بررسی تکلیف جلسه دوم. آموزش مهارت خوش‌بینی و ارزیابی افکار خودآیند. تکلیف: یادداشت نقاط قوتی که از دیگران در مورد خود پرسیده‌اند. تهیه فهرستی از افکار خودآیند.
چهارم	آموزش داشتن دید مثبت نسبت به اطرافیان	بررسی تکلیف جلسه قبل (فرم نقاط قوت از نظر دیگران و انتقال آن‌ها از ستون‌های دوم و سوم به ستون اول). یادداشت نقاط قوت ده نفر از اعضای خانواده، اقوام، دوستان و همکاران.
پنجم	بازگو کردن دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب	یادداشت دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب و بازگو کردن آن به اعضای گروه، گوش دادن به تجربیات خوب اعضای گروه و استخراج ویژگی‌های مثبت. تکلیف: تکمیل ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب با اعضای خانواده در منزل.
ششم	بررسی نقاط قوت خاطرات	بررسی نقاط قوت خاطرات، چگونگی واکنش هنگام دریافت بازخورد از جانب دیگران، آموزش تغییر کلمات به صورت مثبت، افزایش خودگویی‌های مثبت. تکلیف: تهیه فهرستی از کلمات جایگزین خویش.
هفتم	ارائه شواهد و معیارهای معتبر	اولویت‌بندی نقاط قوت و توانمندی‌های خود و ارائه شواهد و معیارهای معتبر. تکلیف: جمع‌بندی کل ویژگی‌های مثبتی که در خود یافته‌اند و استفاده از نقاط قوت قابل‌اتکای خود در حل مسائل و مشکلات.
هشتم	جمع‌بندی نهایی	جمع‌بندی نهایی، بازخورد گرفتن از اعضا، بیان جملات مثبت توسط ایشان، اجرای پس‌آزمون، نظرسنجی.

در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت خواهد شد. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده خواهد شد. قبل از انجام آزمون تحلیل کوواریانس از پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس یعنی آزمون نرمال بودن داده‌ها (کالموگروف - اسمیرنوف) و همگنی واریانس‌ها (F لوین) انجام شد.



### یافته‌ها

در جدول زیر وضعیت موجود متغیر بهزیستی ذهنی در دانش‌آموزان نشان داده شده است.

جدول ۲. وضعیت توصیفی متغیر بهزیستی ذهنی

متغیر	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
نمرات پیش آزمون بهزیستی ذهنی	۳۰	۱۲۵	۱۷۳	۱۵۱,۳۳	۱۱,۱۶	-۰/۱۵۳	-۰/۰۰۱
نمرات پس آزمون بهزیستی ذهنی	۳۰	۱۲۵	۱۹۵	۱۶۵,۴۳	۱۷,۷۱	-۰/۱۶۶	-۰/۵۷۶

با توجه به اینکه در جدول زیر مقدار سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، در نتیجه واریانس داده‌ها دارای تجانس می‌باشد (جدول ۳).

جدول (۳). آزمون همگنی واریانس‌ها

بهبودی ذهنی	آماره لون	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
نمرات پیش آزمون بهزیستی ذهنی	۰/۱۷	۱	۲۸	۰/۸۹۷
نمرات پس آزمون بهزیستی ذهنی	۱/۴۳	۱	۲۸	۰/۱۱۴

جدول (۴). آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه اثر گروه‌ها

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F مشاهده شده	سطح معناداری
متغیر همراه (نمرات پیش آزمون)	۱۶,۸۲,۱۹	۱	۱۶,۸۲,۱۹	۳۲,۳۸	۰/۰۰
اثر گروه (آزمایش و کنترل)	۵۷۴۲,۷۱	۱	۵۷۴۲,۷۱	۱۱۰,۵۶	۰۰
خطا	۱۴۰۲,۳۴	۲۷	۵۱,۹۳		
مجموع اصلاح شده	۹۱۰۵	۲۹			

همانگونه که جدول بالا نشان می‌دهد، با توجه به ( $P=0/00$  و  $F=32/38$ )، اثر متغیر همراه معنی دار است، یعنی تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی دار است. همچنین اثر گروه با توجه به ( $P=0/00$  و  $F=110.56$ )، معنی دار است. یعنی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است. در نتیجه فرضیه اصلی دوم تحقیق تایید می‌شود. یعنی: آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند تاثیر معناداری دارد.



## بحث و نتیجه گیری

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهر بیرجند تاثیر معناداری دارد. نتایج این مطالعات حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر ارتقای بهزیستی ذهنی است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که چگونگی واکنش دانش‌آموزان در مقابل تغییرات و مشکلات زندگی از جمله عواملی است که به طور مستقیم بر سلامتی آن‌ها اثر می‌گذارد. بهزیستی ذهنی در دانش‌آموزان به دلیل سن پایین و همچنین آسیب‌پذیر بودن دستخوش تغییر می‌شود. مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تمهید برنامه‌های حمایتی که بتوان توانایی‌های سازگارانه و مهارت‌های زندگی را در دانش‌آموزان تقویت کرد دارای اهمیت است. با توجه با تأثیر مثبت اینگونه برنامه‌ها، آموزش برنامه‌های مثبت‌اندیشی، آن‌ها در جهت سازش با موقعیت و کاهش فشارهای روانی دانش‌آموزان می‌تواند مفید واقع شود (صیادی‌سیرینی و همکاران، ۱۳۹۵).

روانشناسی مثبت‌اندیشی در پی آن است که افراد را نیرومندتر و پربارتر کند و استعداد‌های آنان را شکوفا کند. روانشناسی مثبت‌اندیشی مطالعه‌ی علمی کارکردهای بهینه و مطلوب انسانی است. این رویکرد بر نقاط قوت، استعداد‌های بالقوه و شکوفایی این استعدادها تکیه دارد و با این هدف موجب می‌گردد از عواملی که به افراد کمک می‌کند چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی، به رشد و بالندگی برسند، شناخت بیشتری پیدا کنیم. با پدیدآیی روانشناسی مثبت‌اندیشی در چند دهه‌ی اخیر توانمندی‌ها و ارتقای سطح سلامت و بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان همواره تأکید بر بالفعل نمودن استعداد‌های آن‌ها بسیار مورد توجه قرار گرفته است، به گونه‌ای که علم روانشناسی دستخوش تغییر بنیادی از پرداختن صرف به ترمیم آسیب‌ها در جهت بهینه‌سازی کیفیت زندگی شد (رابینز، ۲۰۰۸).

آموزش مثبت‌اندیشی، که روی نقاط قوت و احساسات مثبت تمرکز دارد، نه تنها به دانش‌آموزان ابزاری می‌دهد تا بتوانند به سطح مطلوب رفاه بدون در نظر گرفتن شرایط خود برسند بلکه آن‌ها را قادر می‌کند تا به این درک برسند که چگونه با بهره‌گیری از امید، خوشبینی، انعطاف‌پذیری، علاقه، حکمت و نوع‌دوستی، به بهترین وجه از پس مشکلات برآیند (افکلایدس، ۲۰۱۳).

نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت نگر (گیلهام و ریویج، ۱۹۹۹، ریف و سینگر، ۲۰۰۰، دنر، استودان و فریسن، ۲۰۰۱)، نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت با افزایش و بهبود بهزیستی ذهنی به‌عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای دانش‌آموزان به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند. به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به‌گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، باعث بهبود بهزیستی ذهنی می‌شود.

مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند دانش‌آموزان را در بعد سخت‌رویی توانمند سازد، امید سازنده داشتن، هدف داشتن، منبع کنترل درونی داشتن و توکل به باری تعالی از جمله ویژگی‌هایی است که در صورت کسب آنها می‌تواند به دانش‌آموز در بهزیستی ذهنی کمک شایانی نماید. به عبارت دیگر، ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان را در هنگام رویارویی با وقایع استرس‌زای زندگی، به‌عنوان منبع مقاومت افزایش دهد. همچنین مهارت‌های مثبت‌اندیشی از طریق آموزش مهارت هدف داشتن و هدف‌گذاری در تمامی شئون زندگی به‌خصوص در فعالیت‌های مدرسه‌ای و تحصیلی می‌تواند بر بعد هدف‌مندی در دانش‌آموزان اثرگذار باشد. حس هدفمندی دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا انتظارات سالم، جهت‌گیری هدفمند، جهت‌گیری موفق، انگیزه پیشرفت، میل به تحصیل، پشتکار، امیدواری، سرسختی، باور به آینده روشن و حس پیشبینی را در خود تقویت نمایند و همه این موارد موجب بهبود بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان می‌شود (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵).

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث می‌شود که دانش‌آموزان راهکارهای روانی و تازه‌ای پیدا کنند و به تفکر مثبت و سودمند دست پیدا کنند، همچنین نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا زندگی پر نشاطی را برای خود به ارمغان آورد درحالی‌که نگرش منفی انسان‌ها را بیمار و روان رنجور می‌سازد، بنابراین مثبت‌اندیشی با نتایج بهتر در سازگاری، رضایت، بهتر زیستن و بهزیستی ذهنی همراه است.



با توجه به تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی پیشنهاد می‌گردد معلمان با رفتار صادقانه و مبتنی بر احترام و البته قانون مدار خود، حس مثبت‌اندیشی را در بین دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان ایجاد نمایند تا خانواده‌ها با افزایش اعتماد به معلمان و مسئولین مدرسه با شرکت فرزندانشان در برنامه‌ها و فوق‌برنامه‌های آموزشی مدرسه، زمینه موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم نمایند.

منابع

ارزانی، نسیم. حاتمی، حمیدرضا. باقری، فریبرز. بنی‌جمالی، شکوه السادات (۱۳۹۶). تحلیل رابطه ساختاری بهزیستی ذهنی بر مبنای سخت‌کوشی روانشناختی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی در زنان مبتلا به سرطان پستان. فصلنامه فرهنگی و تربیتی زنان و خانواده. ۱۲(۳۹). ۴۳-۳۱

آرگایل، مایکل (۱۳۸۳). روانشناسی شادی. ترجمه: مهرداد کلانتری، فاطمه بهرامی، حسن پالانگ، مسعود گوهری، حمید طاهر نشاط دوست، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.

جاودان، موسی (۱۳۹۶). اثربخشی مثبت‌اندیشی در میزان تفاهم و هماهنگی فکری والدین دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهر بندرعباس، سومین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس  
خدایاری فرد، محمد (۱۳۸۳). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمان‌گری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی. ۵(۱). ۱-۲۴

ریبسی، موسی. کاووسیان، جواد. صفی‌زاده، زهرا (۱۳۹۶). بررسی رابطه خوش‌بینی و امید بر استرس ادراک شده و بهزیستی روانشناختی معلمان دوره ابتدایی شهرستان رودان. سومین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر.

صادقی، مسعود. بیرانوند، زینب (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان مثبت یادگیری و خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه. راهبردهای شناختی در یادگیری. ۵(۹). ۱۳۷-۱۵۹  
صدیقی، کریم (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی عزت‌نفس به شیوه‌ی شناختی رفتاری بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شهر بروجرد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه اصفهان.

صف‌آرا، مریم. معظم‌آبادی، محبوبه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان شهر طبس. فصل‌نامه مطالعات روانشناسی بالینی. ۸(۲۹). ۱۶۱-۱۷۶

صیادی سربینی، مهوش. حجت‌خواه، سیدمحسن. رشیدی، علیرضا (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و احساس تنهایی زنان سالمند. مجله روانشناسی پیری. ۲(۱). ۶۱-

عباسی، مریم. عنابستانی، طیبه (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر شادمانی و کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی در فرزندان طلاق (دبستان قاسمی شهر مشهد)، اولین همایش ملی مدیریت با رویکرد اقتصاد مقاومتی، آباء، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آباء  
فرنام، علی. مددی‌زاده، طاهره (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش). ۳(۱). ۶۱-۶۷

قوام، علی. شهبابی‌زاده، فاطمه. میری، محمدرضا (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های نوین هوش هیجانی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی شاهد شهر بیرجند. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی. ۷(۱). ۱۵۷-۱۶۵  
نعیمی، ابراهیم. شفیق‌آبادی، عبدالله. داوودآبادی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۷(۲۸). ۲۳-۴۵

Efkides, A., & Moraitou, D. (Eds.) (۲۰۱۳). A positive psychology perspective on Quality of life. New York: Springer.

ششمین کنفرانس ملے  
علوم انسانے و آموزش و پرورش بامحوریت توسعه پایدار

6<sup>th</sup> National Conference on  
Humanities and Education With a focus on sustainable development  
www.mpconf.ir



- Forster J. Facilitating positive changes. *International Journal of Personal Construct Psychology*. 1991;4(3):281-292.
- Taylor S, Brown J. Illusion and well being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*. 1988;103(2):193-210.
- Veenhoven, R. (2008). "Sociological Theories of Subjective Well-being", In: Michael Eid & Randy Larsen (Eds). "The Science of Subjective Well-being: A tribute to Ed Diener", Guilford Publications, New York, pp. 44-61