



The Effect of Positive Thinking Training on Perceived Stress and Self-Efficacy of Special Units Command of NAJA in Hamadan in 2020

Reza Sharifiniya

*Assistant Professor of Psychology, Islamic Azad University, Hamedan Branch, Hamedan, Iran. Email: reza.sharifinia64@gmail.com (Corresponding Author).

Ali Rezai

MA in Information and Security, Amin University, Tehran, Iran. Email: amirhoseyn.rezaei88@gmail.com

Received: 2021/04/27
Accepted: 2021/07/15

DOI:
10.22034/hpsj.2021.207641-1042

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effect of positive thinking skills training on stress controlling and self-efficacy of Special Units Command of NAJA in Hamedan. The sampling method in this study was random cluster sampling. After selecting the clusters and random sampling, 30 people were selected as the experimental group and 30 people as the control group. The subjects in the experimental group were trained in positive thinking skills for 8 sessions. At the end of the positive thinking skills training course, both experimental and control group were given the post-test. The instruments used in this study contained Scherer and Maddox (1982) Self-Efficacy Questionnaire and Cohen and et al's (1983) Perceived Stress Questionnaire. The data were analyzed using SPSS software and multivariate analysis of covariance statistical test which illustrated that training positive thinking skills had a significant and positive effect on perceived stress and self-efficacy in the experimental group ($p < 0.0005$).

Keywords: Positive Thinking, Perceived Stress, Self-Efficacy.

► **Citation (Vancouver):** Sharifiniya R, Rezai A. The Effect of Positive Thinking Training on Perceived Stress and Self-Efficacy of Special Units Command of NAJA in Hamadan in 2020. *Quarterly J Hamedan Police Sci.* Summer 2021; 8(2):15-27.

► **Citation (APA):** Sharifiniya, R., Rezai, A. (Summer 2021). The Effect of Positive Thinking Training on Perceived Stress and Self-Efficacy of Special Units Command of NAJA in Hamadan in 2020. *Quarterly Journal of Hamedan Police Science*, 8(2), 15-27.

تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر استرس ادراک‌شده و خودکارآمدی کارکنان وظیفه‌یگان‌های انتظامی شهر همدان در سال ۱۳۹۹

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کنترل استرس و خودکارآمدی کارکنان وظیفه‌یگان‌های انتظامی شهر همدان انجام گرفت. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، به‌شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی بود که بعد از انتخاب خوشه‌ها و نمونه‌گیری به شکل تصادفی، ۳۰ نفر به‌عنوان گروه آزمایش و ۳۰ نفر به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. سپس، آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه، تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند. در پایان دوره آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) و پرسشنامه استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) بود. داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS و با آزمون آماری تحلیل کواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر استرس ادراک‌شده و خودکارآمدی در گروه آزمایش، تأثیر مثبت و معناداری داشت ($p < 0.0005$)

کلیدواژه‌ها: مثبت‌اندیشی، استرس ادراک‌شده، خودکارآمدی.

رضا شریفی‌نیا

– استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان، همدان، ایران.
reza.sharifinia64@gmail.com
(نویسنده مسئول).

علی رضائی

کارشناس ارشد اطلاعات علوم انتظامی، دانشگاه علوم انتظامی، تهران، ایران.
amirhoseyn.rezaei88@gmail.com

نوع مقاله: پژوهشی

صص: ۱۵-۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۴

شناسه دیجیتال (DOI):

10.22034/hpsj.2021.207641.1042

◀ **استناد (ونکوور):** شریفی‌نیا، ر. رضایی، ع. تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر استرس ادراک‌شده و خودکارآمدی کارکنان وظیفه‌یگان‌های انتظامی شهر همدان در سال ۱۳۹۹. فصلنامه علمی دانش انتظامی همدان. تابستان ۱۴۰۰؛ ۸(۲): ۱۵-۲۷.

◀ **استناد (APA):** شریفی‌نیا، ر. رضایی، ع. (تابستان ۱۴۰۰). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر استرس ادراک‌شده و خودکارآمدی کارکنان وظیفه‌یگان‌های انتظامی شهر همدان در سال ۱۳۹۹. فصلنامه علمی دانش انتظامی همدان، ۸(۲)، ۱۵-۲۷.

یکی از مسائل اصلی که اغلب کارکنان وظیفه را درگیر خود می‌کند، مسأله استرس^۱ و تأثیر آن بر زندگی شخصی و شغلی آن‌ها است. استرس عبارت است از: واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند؛ این تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. اما، پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزه‌دهنده باشد، درحالی‌که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود (قمری، ۱۳۹۸).

استرس در اصطلاح روان‌شناختی ممکن است به منزله یک محرک محیطی (سلیه^۲، ۱۹۵۶)، یک واکنش در مقابل محرک محیطی (سلیه، ۱۹۸۲) و یا تعامل بین محرک و واکنش قلمداد شود. هانس سلیه (۱۹۵۰) استرس را چنین تعریف می‌کند: استرس یک پاسخ غیراختصاصی است که بدن در مقابل درخواست‌هایی که با آن مواجه می‌شود، از خود نشان می‌دهد (لازاروس و فالکمن^۳، ۲۰۰۰).

واژه استرس را اولین بار هانس سلیه، روان‌پزشک و روان‌شناس اتریشی در سال ۱۹۳۶ در دانش پزشکی به کار برد. پس از سلیه، دانشمندان دیگر، از جمله «کانن»، «بن فین» و «دلی»^۴ آثار فشار روانی در حیوانات را نیز ثابت کردند، درحالی‌که در آن زمان شعور در حیوانات مسجل نشده بود. قبل از «کانن»، «بن فین» و «دلی»، هرچند که «فروید» و «بلولر» بر اهمیت روان‌درمانی تأکید داشتند، سبب همه بیماری‌ها را ضایعات فیزیکی و جسمی می‌شناختند (شاملو، ۱۳۹۰).

در تحقیقات اولیه در زمینه فشار عصبی تظاهرات ناشی از استرس، علامت سازگاری عمومی نام‌گذاری شده‌اند. فشارهای سازگاری عمومی شامل سه مرحله‌اند:

≠ **مرحله واکنش هشداردهنده:** ارگانیزم در مواجهه با عامل ایجاد استرس از خود واکنش نشان می‌دهد.

افزایش ضربان قلب، تغییرات فشار خون، حساسیت، از واکنش‌های موجود در مرحله اولند. ≠ **مرحله مقاومت:** اگر فرد دچار شک شدید ناشی از استرس شده باشد، با استفاده از سازگارهای دفاعی بدن به مقاومت در برابر استرس می‌پردازد و بر آن غلبه می‌کند. اما، اگر انرژی ایجاد استرس شدت یابد، عوامل دیگر بر آن افزوده می‌شوند.

≠ **مرحله تحلیل رفتگی:** مرحله تحلیل رفتن و ازهم‌گسیختگی عصبی و خستگی مفرط است. این مرحله زمانی به‌وقوع می‌پیوندد که تمامی انرژی سازگاری مصرف شود و اصطلاحاً بیماری سازگاری به‌وجود آید (گنجی، ۱۳۹۹).

≠ **تعارض در نقش،** یکی از عوامل ایجادکننده استرس فردی به‌شمار می‌آید. در زمینه کاری، تعارض در نقش، می‌تواند موجب استرس باشد. به این ترتیب که اگر بین وظایف و مسئولیت‌های شغلی، تحصیلی، قوانین و مقررات، منابع و امکانات و انتظارات و توقعات از فرد در شغلش یا تحصیل تطابق کافی وجود نداشته باشد، نوعی تعارض ایجاد و موجب فشار عصبی در فرد می‌شود. ابهام در نقش شغلی فرد نیز که ناشی از ناآگاهی و عدم وجود اطلاعات لازم در مورد شغل است، می‌تواند عامل استرس شود (گنجی، ۱۳۹۹).

بسیاری از سربازان به‌علت نداشتن مهارت لازم جهت کنترل استرس خود ممکن است دچار افت عمل‌کرد شغلی شوند و در نتیجه، خودکارآمدی آن‌ها تضعیف گردد. به همین دلیل، یادگیری مهارت‌های کنترل استرس برای کارکنان وظیفه امری ضروری است. برخی از روش‌هایی که برای کنترل استرس پیشنهاد می‌شوند، شامل شیوه‌های مقابله‌ای شناختی رفتاری، شامل تنظیم و اصلاح خطاهای شناختی، گوش دادن روزانه به موسیقی آرامش‌بخش،

روش‌های ذهن‌آگاهی، نظم و برنامه‌ریزی و شیوه‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار است که جهت کاهش اثرات انواع استرس و آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مورد استفاده قرار می‌گیرد (بارلو و لمن، ۲۰۱۸). یکی دیگر از مسائل کارکنان وظیفه، نگرش‌های خودکم‌بینانه است و تصویری که از خود دارند. این شیوه نگرش به خود، به‌ویژه در دوران سربازی، خودکارآمدی نام دارد. منظور از خودکارآمدی، باورهای افراد درباره توانایی خود درمورد یادگیری و عملکرد در سطح مشخص است (ویلده و هسو، ۲۰۲۰).

خودکارآمدی مفهومی است مستخرج از یک نظریه گسترده به نام نظریه شناختی-اجتماعی که طبق آن پیشرفت آدمی متأثر از رفتار خود، شرایط محیطی و ویژگی‌های درونی همچون تفکرات و باورهای خود اوست. به‌عبارتی، خودکارآمدی عبارتست از باور فرد در این خصوص که توانایی انجام تکالیف را دارد یا خیر (اوتهم و یوسنی، ۲۰۲۰).

مفهوم خودکارآمدی تاریخچه‌ای نسبتاً کوتاه دارد و با مطالعات بندورا (۱۹۷۷) آغاز شد. وی در نوشته‌ای تحت عنوان «به‌سوی یک‌پارچه‌کردن نظریه‌های تغییرات رفتار»، به این موضوع اشاره کرد (پاجاریس، ۱۹۹۶؛ به نقل از مسعودنیا، ۱۳۹۸).

در چارچوب رویکرد شناختی-اجتماعی بندورا باورهای خودکارآمدی چنین تعریف شده است: برداشت‌هایی که فرد از توانایی‌های خود در انجام یک تکلیف خاص دارد، به‌گونه‌ای که تکلیف مورد نظر به صورت مفید و مؤثر انجام شود، یا سطح اعتمادی که فرد بر توانایی خود در اجرای برخی فعالیت‌ها یا موفقیت در برخی عمل‌کردها دارد (بایرام بیبی و اکبری سومار، ۲۰۲۰). این مفهوم به اعتماد کلی فرد به توانایی گذر از دامنه وسیعی از خواست‌ها یا موقعیت‌های جدید برمی‌گردد. خودکارآمدی عمومی بر پایه و اساس روشن‌شدن لیاقت و قابلیت فرد، برای کنارآمدن مؤثر با بسیاری از موقعیت‌های

تنش‌زا است. افرادی که احساس خودکارآمدی دارند، می‌توانند خودباوری نسبتاً محکمی در حیطه‌ها و دامنه‌های مختلف یا موقعیت‌های عمل‌کردی خاصی داشته باشند. در نتیجه، افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، عمل‌کرد بهتری نیز در زندگی خواهند داشت و بهزیستی روانی بالاتری را تجربه خواهند کرد (بندورا، ۱۹۸۶).

براساس دیدگاه بندورا، خودکارآمدی همه عناصر را یک‌پارچه‌سازی می‌کند و بدون خودکارآمدی، هیچ نقطه قوتی فرد را به جایی نمی‌رساند. خودکارآمدی، یعنی من می‌توانم کاری را شروع کنم، می‌توانم با پشت کار هر کاری را ادامه دهم، می‌توانم هر مانعی را پشت سر بگذارم و در صورت شکست، دوباره ادامه دهم. به‌عبارت دیگر، خودکارآمدی چگونه فکرکردن و چگونه رفتارکردن را به ما می‌آموزد و فرد را مسئولیت‌پذیر بار می‌آورد. بنابراین، می‌توان اظهار داشت، خودکارآمدی یک عنصر اساسی در همه امور است (توکلی، ۱۳۹۸).

احساس خودکارآمدی پایین با افزایش فشار روانی، پاسخ ضعیف نسبت به درد و رنج و انگیزه کمتر برای پیگیری برنامه‌های روزانه همبسته است. برعکس، احساس خودکارآمدی بالا با فشار روانی کمتر و پاسخ‌های زیستی کمتر به فشارهای روانی، قدرت سازگاری بیشتر، علاقه‌مندی به برنامه‌های تندرستی و مسئولیت‌پذیری بیشتر همبسته است. در نتیجه، می‌تواند نقش مؤثری در سلامت روان افراد ایفا کند (اندلر، اسپیر و جانسون، ۲۰۱۸).

براساس نظریه انتخاب زمانی که فرد خود را عامل بداند، احساس خودکارآمدی اش نسبت به زمانی که خود را تحت کنترل عوامل بیرونی می‌داند، بیشتر خواهد شد. در صورتی که، خودکارآمدی فرد به دلیل این که خود را عامل انتخاب‌های خود می‌داند افزایش یابد، عمل‌کرد او نیز تحت تأثیر این افزایش قرار می‌گیرد (واکر و گرین، ۲۰۱۸).

به منظور ارتقای کیفیت زندگی، خشنودی بیشتر از زندگی، شادکامی و نشاط و دستیابی به خوش‌باشی (احساس ذهنی آسایش) و در یک‌کلام سعادت‌مندی (خوشبختی) است. گسترش این کاربست‌ها تا جایی است که در چند سال اخیر از درمان‌های مثبت‌گرا سخن گفته شده است (سلیگمن، ۲۰۱۰).

هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا آغاز تغییر در نوع پرداخت روان‌شناسی، از اشتغال خاطر صرف، به بدترین امور در زندگی و به پرداختن به شرایط مثبت است. سونیا لوبومیرسکی و آلیسون آبه معتقدند، روان‌شناسان مثبت‌گرا متعهدند تا عواملی را بررسی کنند که به افراد، خانواده‌ها و جوامع اجازه می‌دهد تا رشد کرده، شکوفا شوند و به شکلی بهینه عمل کنند (سلیگمن و چیکزنت میهای، ۲۰۰۶).

سلیگمن و چیکزنت می‌های (۲۰۰۰) متذکر شده‌اند که تا قبل از جنگ جهانی دوم روان‌شناسی سه هدف مجزا داشت: الف) درمان بیماری‌های روانی، ب) ساختن زندگی بارآور و رضایت‌بخش برای همگان و ج) شناخت و پرورش استعداد‌های بالا (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۸).

سربازانی که توانایی و مهارت مثبت‌اندیشی ندارند، با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شوند که برای خود، خانواده و یگان مربوط آن‌ها مسائلی را به وجود می‌آورد. گاهی جریان این مسائل سخت است. برای نمونه، همواره از وضعیت موجود در گذشته خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند، غالباً با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی مخالفت می‌کنند، در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به‌کرات استفاده می‌کنند، در برخورد با کوچک‌ترین مانعی از تلاش دست می‌کشند و دیگران یا شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می‌دانند، تمرکز فکر ندارند، ضد و نقیض صحبت می‌کنند، در رفتارهایشان خطا و اشتباه زیاد است، به عبارت دیگر، «اول عمل می‌کنند بعد فکر»، چون منفی‌نگر هستند، افکارشان بر آن‌ها تسلط دارند، اگر از آن‌ها خواسته شود درباره موضوعی نظر بدهند فقط به

شواهدی وجود دارد مبنی بر این که خودکارآمدی نقش تعیین‌کننده‌ای در انگیزه و خودکنترلی افراد ایفا می‌کند و میزان استقامت و تلاش فرد را افزایش داده و آن‌ها را مسئولیت‌پذیر می‌کند. هر چه مسئولیت‌پذیری فرد بیشتر باشد، به همان نسبت مورد تایید دیگران از جمله مافوق خود قرار می‌گیرد. در نتیجه، در شخص احساس مثبتی شکل می‌گیرد. همچنین، برخی دیگر از بررسی‌ها (چانگ، لینک و کوپر^۱، ۲۰۱۸) نشان داده است، خودکارآمدی با مدیریت و کنترل شخصی، کنترل استرس، سلامت روان و سازگاری فرد در خانواده و محیط کار در ارتباط است و می‌تواند عمل کرد فرد را افزایش دهد (صادقی، مفتون و مهریزی، ۱۳۹۹).

میزان تحمل فشار روانی و خودکارآمدی می‌تواند با نوع نگرش افراد رابطه داشته باشد. بسیاری از کارکنان وظیفه نسبت به وظایف خود در سمتی که دارند، نگرش مثبتی ندارند. نداشتن تفکر مثبت می‌تواند درمورد خود و سایر پدیده‌های اجتماعی، آموزشی و محیطی باشد. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به کارکنان وظیفه کمک می‌کند تا آن بخش‌هایی از زندگی خود را که در آن‌ها به منفی‌گرایی دچار هستند، بشناسند، درباره باورهای منفی خود بازاندیشی کنند و عزت نفس خود را به حد مطلوبی برسانند و راه‌کارهای بسیار سودمند و مؤثری برای غلبه بر استرس پیدا کنند. علاوه بر این، با بهره‌گیری از مثبت‌اندیشی تشش و اضطراب خود را مهار کنند و یا کاهش دهند (ویسی و همکاران، ۱۳۹۹).

طی دهه گذشته، روان‌شناسی مثبت‌گرا به یکی از گرایش‌های عمده در روان‌شناسی تبدیل شده و به سرعت جایگاه مناسبی در این رشته پیدا کرده است. سرعت این گرایش در تبدیل به یک رویکرد عمل‌گرا و مبتنی بر شواهد با پیشینه هیچ‌یک از گرایش‌های دیگر قابل‌مقایسه نیست. این سرعت به‌ویژه در زمینه شیوه‌ها و مداخلاتی که در روان‌شناسی مثبت‌گرا ابداع شده و مورد استفاده قرار گرفته‌اند، چشم‌گیر است. کاربست مداخلات مثبت

جنبه‌های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می‌کنند، به عبارتی، نیمه خالی لیوان را می‌بینند! و از کاه کوه می‌سازند و ازدگریر شدن با مشکلات گریزانند، غالباً افسرده، کج خلق، بد خواب، کم‌اشتها، عصبی و ناتوان هستند، همه چیز در نظر آن‌ها غم‌انگیز و ناامیدکننده است و از آن‌چه دارند، هیچ لذتی نمی‌برند، در ارتباط‌های اجتماعی خود به همه کس و همه چیز شک و سوء ظن دارند و فکر می‌کنند، همه علیه آن‌ها توطئه می‌کنند (زاهدی اصل و خداری، ۱۳۹۷).

افراد خوش‌بین در زندگی شغلی و خانوادگی موفقیت بیشتری کسب می‌کنند و هنگامی که شخص با وظایف و تکالیف محوله مواجه می‌شود، داشتن احساس و تفکر مثبت و خوش‌بینانه می‌تواند موجب موفقیت او شود (بیابانگرد، ۱۳۹۶). بنابراین، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند موجب شود تا افراد راه‌کارهای روانی و عاطفی تازه‌ای را بیاموزند و به تفکر مثبت و سودمند دست یابند (شفیعی، ۱۳۹۰).

در پژوهشی دوکری و استپتو^۱ (۲۰۲۰)، دریافتند که مؤلفه‌های رویکرد مثبت‌نگر در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش خودکارآمدی، رضایت از زندگی، سلامت روان، امیدواری و شادکامی افراد اثر به‌سزایی دارد. در پژوهش وانگ، چن، لین و هانگ^۲، (۲۰۱۹)، با روش آزمایشی به بررسی اثرات مثبت‌اندیشی، خودتنظیمی و خودکارآمدی از طریق یک مداخله خودبازتاب پرداختند. مداخله در گروه آزمایش (EG) بر ارائه سخنرانی، نقش بازی کردن، فعالیت خودبازتاب، بحث گروهی و کار گروهی تأکید شد. این مطالعه نشان داد، حمایت، گفتگو با خود، همسالان و مربی، فعالیت خودبازتاب و انتساب به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده، تفکر مثبت، انگیزش و یادگیری خودتنظیمی و خودکارآمدی را بهبود می‌بخشد (به نقل از کیشی گرمودی، ۱۳۹۹).

علاوه بر این، در سایر پژوهش‌ها همچون پژوهش دینر و چن^۳ (۲۰۱۹)، پیزنت^۴ (۲۰۱۸)، سرجنت و مارجینت^۵ (۲۰۱۶)، نشان داده شد که استراتژی‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر همانند افزایش هیجان‌های مثبت و توسعه نقاط قوت شخصی به کاهش نشانه‌های اضطراب، استرس و همچنین ارتقای سطح کیفیت زندگی منجر می‌شود.

ویسی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود تحت عنوان «تأثیر آموزش مهارت مثبت‌نگری بر سلامت عمومی و سلامت معنوی سربازان» دریافتند، آموزش مهارت مثبت‌اندیشی به‌طور معناداری بر سلامت عمومی و سلامت معنوی سربازان مؤثر است. همچنین، در پژوهشی نیک منش و زندوکیلی (۱۳۹۸)، به بررسی تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر کیفیت زندگی و کاهش افسردگی، استرس و اضطراب پرداختند. نتایج نشان داد، آموزش مثبت‌نگری بر کاهش میانگین نمرات افسردگی، اضطراب و استرس و ارتقای سطح کیفیت زندگی مؤثر بوده است.

حریریان و همکاران (۱۳۹۸) نیز در پژوهشی با عنوان «تأثیر مثبت‌اندیشی در افزایش کارایی نیروی انسانی و بالندگی سازمانی» به این نتیجه دست یافتند که مثبت‌اندیشی رابطه مستقیم و معناداری با سلامت جسمی، روانی، معنوی، رضایتمندی از زندگی، رضایت شغلی، سازگاری با تنش‌های زندگی و نظایر آن دارد. بر این اساس، این عوامل در افزایش بهره‌وری نیروی انسانی و بالندگی سازمانی بسیار مؤثر است. نتایج پژوهش اصغری راد و شهریاری (۱۳۹۷)، نیز مشخص نمود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی و بهزیستی فاعلی معنادار است.

با توجه به اهمیت مثبت‌اندیشی در کارکنان وظیفه سوال و مسأله اصلی در این پژوهش این است که «آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر استرس و خودکارآمدی کارکنان وظیفه یگان‌های انتظامی تأثیرگذار باشد؟»

4. Pezent, G.
5. Sergeant, S., & Mongrain, M.

1. Dockray & Steptoe
2. wong, chen, Lin & Hong
3. Diener, E., & Chan, M. Y.

فرضیه‌های پژوهش

- ≠ آموزش مثبت‌اندیشی بر استرس ادراک‌شده و خودکارآمدی کارکنان وظیفه‌ی یگان‌های انتظامی تأثیر دارد.
- ≠ آموزش مثبت‌اندیشی بر استرس ادراک‌شده کارکنان وظیفه‌ی یگان‌های انتظامی تأثیر دارد.
- ≠ آموزش مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی کارکنان وظیفه‌ی یگان‌های انتظامی تأثیر دارد.

روش پژوهش

جامعه آماری در این پژوهش، تمامی کارکنان وظیفه‌ی یگان‌های انتظامی شهر همدان در سال ۱۳۹۹ بودند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، به‌شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انجام شد که بعد از انتخاب خوشه‌ها از یگان‌های انتظامی در مناطق مختلف همدان، به‌شکل تصادفی ۳۰ نفر به‌عنوان گروه آزمایش و ۳۰ نفر به‌عنوان گروه کنترل انتخاب و جایگزین شدند. روش پژوهش مورد استفاده، طرح نیمه‌آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

استرس ادراک‌شده (PSS): جهت سنجش متغیر

استرس، از پرسشنامه استرس ادراک‌شده (PSS) که در سال (۱۹۸۳) توسط کوهن، کامارک و مرمیل اشتاین تهیه شده است، استفاده شد. این مقیاس دارای ۳ نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است و برای سنجش استرس عمومی ادراک‌شده در یک ماه گذشته به‌کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنارآمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه‌شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه در کشورهای مختلف کاربردهای فراوانی داشته و به همین علت به زبان‌های گوناگون ترجمه و در کشورهای زیادی مورد استفاده قرار گرفته و هنجاریابی شده است. در این پژوهش، نسخه ۱۴ ماده‌ای آن استفاده شده است.

نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه به این شکل است که بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت هرگز = ۰، تقریباً هرگز = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب اوقات = ۳ و بسیاری از اوقات = ۴ امتیاز تعلق می‌گیرد. عبارات ۴- ۵- ۶- ۷- ۹- ۱۰ و ۱۳ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (هرگز = ۴ تا بسیاری از اوقات = ۰). کمترین امتیاز کسب‌شده صفر و بیشترین نمره ۵۶ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده استرس ادراک‌شده بیشتر است. آلفای کرونباخ برای این مقیاس در سه مطالعه ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ به‌دست آمده است (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳). صالحی قدری (۱۳۷۳) ضریب آلفای کرونباخ برای پایایی این آزمون را (۰/۷۵) ذکر کرده است. در پژوهش سپهوند (۱۳۸۷) نیز ضریب آلفای کرونباخ برای (۰/۸۰) به‌دست آمده بود.

خودکارآمدی: پرسشنامه ۱۷ ماده‌ای خودکارآمدی

عمومی شرر و مادوکس^۱ (۱۹۸۲) به‌منظور سنجش روایی سازه‌ای مقیاس خودکارآمدی عمومی، نمرات به‌دست‌آمده از این مقیاس را با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر، خرده مقیاس کنترل شخصی، مقیاس درجه اجتماعی مارلو و کران و مقیاس شایستگی بین‌فردی روزنبرگ همبسته کرد که همبستگی پیش‌بینی‌شده بین مقیاس خودکارآمدی و اندازه‌های خصوصیات شخصیتی متوسط (۰/۶۱ و در سطح ۰/۰۵) معنادار و درجهت تأیید سازه مورد نظر بود (به نقل از کرامتی و شهرآرای، ۱۳۸۳). همچنین، ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه‌کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به‌دست آمده است (شمائی زاده و عابدی، ۱۳۸۴). علاوه بر این، در پژوهش وقری (۱۳۷۹) برای بررسی پایایی خودکارآمدی نوجوانان آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست آمده است. نجفی (۱۳۸۰) نیز ۳۰ نفر از آزمودنی‌های نوجوان را به‌صورت تصادفی جدا کرد و آزمون خودکارآمدی را برای آن‌ها اجرا

نمود و آلفای کرونیباخ برابر با $0/83$ شد و از طریق روش اسپیرمن- براون نیز این مقدار $0/83$ به دست آمد. در ایران نیز پژوهش گنجی و فراهانی (۱۳۸۸) به روش آلفای کرونیباخ، ضریب پایایی $0/87$ حاصل گشت.

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی: در این پژوهش، جهت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، از یک برنامه درمانی مبتنی بر نظریه سلینگمن، طی ۸ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای استفاده شد.

جدول ۱- خلاصه پروتکل آموزشی

جلسات	هدف
جلسه اول	آماده‌سازی
جلسه دوم	شناسایی توانمندی‌های شخصی
جلسه سوم	ایجاد هیجان مثبت و ذکر نعمت‌ها
جلسه چهارم	لذت‌بردن از زمان حال و امور خوب در زندگی
جلسه پنجم	آموزش سبک پاسخ‌دهی و بهبود روابط با دیگران
جلسه ششم	افزایش امید و هدف‌گذاری
جلسه هفتم	استفاده از توانمندی‌ها به شکلی نوین
جلسه هشتم	افزایش هیجان‌های مثبت و مروری بر جلسات قبل

یافته‌ها

نتایج تحلیل فرضیه اول نشان داد، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث کاهش استرس ادراک شده و افزایش خودکارآمدی در کارکنان وظیفه یگان‌های انتظامی می‌شود. در جدول ۲، نتیجه اولین مفروضه آزمون مانکوا آورده شده است. در این مفروضه، به بررسی وجود همبستگی بین متغیرهای وابسته پرداخته می‌شود:

جدول ۳- همگنی واریانس‌های خطا

Test	F	Df1	Df2	sig
پس آزمون خودکارآمدی	0/91	1	58	0/34
پس آزمون استرس ادراک شده	0/72	1	58	0/39

با توجه به نتایج جدول ۳، با داشتن $p > 0/05$ داده‌ها مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها را تأیید می‌کنند. در جدول ۴، به گزارش آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها پرداخته شده است:

جدول ۲- نتیجه آزمون همبستگی متغیرهای وابسته

Test	R	Sig
پس آزمون خودکارآمدی	0/03	0/81
پس آزمون استرس ادراک شده		

از داده‌های جدول ۲ مشخص می‌گردد که براساس این نتایج ($r = 0/03, p > 0/05$) متغیرهای وابسته همبستگی معناداری با هم ندارند؛ در نتیجه این مفروضه رعایت گردیده است. در جدول ۳، آماره لوین که برای سنجش همگنی واریانس‌های خطا به کار می‌رود محاسبه شده است:

جدول ۴- آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها

Test	df	F	Sig	Eta ^۲
پس‌آزمون خودکارآمدی	۱	۱۷/۹۰	۰/۰۰۰	۰/۲۴
پس‌آزمون استرس ادراک‌شده	۱	۳۷/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۳۹

Grope

داده‌های جدول ۴، مربوط به دو تحلیل واریانس تک‌متغیری است. با توجه به این که دو متغیر وابسته داریم، با تقسیم ۰/۰۵ بر دو، تصحیح بنفرونی را انجام داده‌ایم و حد معناداری باید کوچک‌تر از ۰/۲۵ باشد که با توجه به نتایج جدول ۴ ($P < ۰/۲۵$) این امر در مورد هر دو متغیر صادق است. با توجه به داده‌های حاصل ($Wilks' \lambda = ۰/۵۱$ ، $\eta^2 = ۰/۴۸$) می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی

و استرس ادراک‌شده در گروه آزمایش تأثیر معنادار داشته است. بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد. در جدول ۵، پس از حذف اثر متغیر تصادفی کمکی به‌صورت آماری، میانگین‌های تعدیل‌شده گزارش شده‌اند. به کمک ستون میانگین‌ها می‌توان دریافت، کدام گروه آزمایش استرس ادراک‌شده کمتری بعد از آموزش‌های داده‌شده، داشته است. از این داده‌ها مشخص است که گروه کنترل، استرس ادراک‌شده بیشتری در پس‌آزمون از خود نشان داده است:

جدول ۵- میانگین‌های تعدیل‌شده اضطراب آزمودنی‌ها به تفکیک گروه

group	میانگین	خطای استاندارد	۹۵٪ فاصله‌ی اطمینان	
			فاصله‌ی بالا	فاصله‌ی پایین
آزمایش	۲۶/۵۶	۰/۴	۲۷/۳۶	۲۵/۷۵
کنترل	۲۸/۹۶	۰/۴	۲۹/۷۷	۲۸/۱۶

پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌دار عامل آموزش گروه‌های انسانی و انسانی و انسانی و انسانی بین‌آزمودنی‌ها مشاهده گردید ($\eta^2 = ۰/۲۳$ ، $p < ۰/۰۰۰۵$)، نمرات میانگین تعدیل‌شده استرس ادراک‌شده پیشنهاد می‌کند، گروه آزمایش که در معرض آموزش مهارت مثبت‌اندیشی قرار گرفته بودند، در مقایسه با گروه کنترل که هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند، نمرات پایین‌تری از نظر استرس ادراک‌شده در انتهای پژوهش از خود نشان دادند.

در بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یعنی مفروضه طبیعی بودن متغیر وابسته، همگنی شیب خطوط رگرسیون، وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون) و برابری

واریانس‌ها، مشخص شد که تمامی این مفروضه‌ها رعایت شده‌اند. برای آزمون فرضیه دوم، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. در بررسی مفروضه‌های آزمون آنکووا، یعنی آزمون همگنی رگرسیون متغیر تصادفی کمکی و متغیر مستقل $p > ۰/۰۵$ بوده در نتیجه یکی از مفروضه‌های اصلی تحلیل کوواریانس رعایت شده است. از آنجایی که پژوهش حاضر به دنبال تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی است، نه تأثیر نمره خودکارآمدی آن‌ها در پیش‌آزمون، بنابراین، عدم هم‌خطی این دو متغیر مهم است. به علاوه، براساس بررسی‌های انجام‌گرفته، سایر شرایط، یعنی رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته توسط نمودار همگنی خطای

در نتیجه، این مفروضه رعایت شده است. در جدول ۷، همگنی خطای واریانس‌ها آمده است:

جدول ۷- همگنی خطای واریانس‌ها

sig	Df2	Df1	F
۰/۵۲	۵۸	۱	۰/۴۱

با توجه به نتایج جدول ۷، با داشتن $p > ۰/۰۵$ ، داده‌ها مفروضه همگنی خطای واریانس‌ها را تأیید می‌کنند. در جدول ۸، میانگین‌های تعدیل‌شده آزمودنی‌ها به تفکیک گروه قابل مشاهده است:

واریانس توسط آماره لوین و همبستگی متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته نیز برقرار است که در ادامه به گزارش آن‌ها پرداخته می‌شود. در جدول ۶، نتیجه اولین مفروضه آزمون آنکووا آورده شده است. در این مفروضه، به بررسی وجود یا عدم وجود تعامل بین متغیر هم‌پراش و متغیر مستقل پرداخته می‌شود:

جدول ۶- نتیجه آزمون همگنی رگرسیون متغیر هم‌پراش و مستقل

sig	F	Ms	d.f
۰/۱۳	۲/۳	۱/۸۷	۱

از داده‌های جدول ۶، برمی‌آید که براساس این نتایج $p > ۰/۰۵$ ، $d.f = ۱$ ، $f = ۲/۳$ تعامل متغیر مستقل، یعنی گروه و متغیر هم‌پراش یا پیش‌آزمون معنی‌دار نمی‌باشد.

جدول ۸- میانگین‌های تعدیل‌شده آزمودنی‌ها به تفکیک گروه

گروه	میانگین	خطای استاندارد	۹۵٪ فاصله‌ی اطمینان	
			فاصله‌ی بالا	فاصله‌ی پایین
آزمایش	۴۱/۳۸	۰/۱۶	۴۱/۷۱	۴۱/۰۵
کنترل	۳۹/۹۴	۰/۱۶	۴۰/۲۸	۳۹/۶۱

بحث و نتیجه‌گیری

در این بخش، ابتدا به بررسی فرضیه‌های مطرح‌شده می‌پردازیم.

فرضیه اول: برای آزمون فرضیه اول پژوهش، یعنی «آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر استرس ادراک‌شده و خودکارآمدی تأثیر دارد.»

نتیجه اصلی به‌دست‌آمده از این پژوهش گویای این بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودپنداره و استرس ادراک‌شده در گروه آزمایش تأثیر معنادار داشته است. در تبیین این نتیجه باید اظهار داشت، با کاهش استرس و افزایش میزان خوش‌بینی، فرد نگاه مثبتی به خود داشته و بیشتر به توانمندی‌ها و توانایی‌های خود متمرکز می‌شود. فرصت‌ها را بیشتر رصد می‌کند و به دنبال موفقیت‌ها در عرصه‌های مختلف تحصیلی و شخصی است (صدقاتی اصطهباناتی، ۱۳۹۳).

در جدول ۸، پس از حذف اثر متغیر تصادفی کمکی به‌صورت آماری، میانگین‌های تعدیل‌شده گزارش شده‌اند. به‌کمک سستون میانگین‌ها می‌توان دریافت، گروه آزمایش خودکارآمدی بیشتری بعد از آموزش‌های داده‌شده نشان داده است.

پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌دار عامل بین‌آزمودنی‌ها مشاهده گردید ($\eta^2 = ۰/۰۸$ ، $p < ۰/۰۵$ ، $F(۱, ۵۷) = ۶/۷۶$).

نمرات میانگین تعدیل‌شده خودکارآمدی پیشنهاد می‌کند، گروه آزمایش که در معرض آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفته بودند، در مقایسه با گروه کنترل که هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند، نمرات بالاتری از نظر خودکارآمدی در انتهای پژوهش از خود نشان دادند. بر این اساس، فرضیه سوم نیز تأیید شد.

خواهند بود بر موقعیت‌های آزاردهنده محیط خود تسلط و کنترل بیشتری پیدا کنند و بر فشار عصبی و استرس حاصل از آن غلبه کنند. هر انسانی نسبت به برخی از افراد، پاره‌ای از اطلاعات، شرایط و موقعیت‌ها حساسیت بالایی دارد. در صورتی که فرد عوامل استرس‌زا را شناسایی کند، در آن صورت به‌طور منطقی می‌تواند با استفاده از راه‌کار مسأله‌مدار به‌جای راه‌کار هیجان‌مدار، کم‌تر خود را دچار استرس سازد. در این روش مثبت‌اندیشی به‌جای آن‌که موقعیت‌های فرد را کنترل کند، فرد می‌کوشد تا با آگاهی و احاطه بر موقعیت‌ها آن‌ها را در حد توان و اقتضای شرایط کنترل کند.

علاوه بر این، مثبت‌اندیشی یک عادت اندیشیدن در مورد اشیاء و خود ماست که واقعی، متعادل، مسأله‌محور و مفید است و در بهبود خلق ما، سلامتی و توانایی ما برای حل مسائل مؤثر است. بنابراین، این نوع تفکر منجر به احساس تسلط بر اوضاع می‌شود و حس خودکارآمدی فرد را ترغیب می‌نماید. از این طریق، باعث افزایش احساسات مثبت در فرد نسبت به خودش می‌گردد و خودکارآمدی وی را افزایش می‌دهد. زمانی که خودکارآمدی در فرد افزایش یابد، به‌طور طبیعی عمل‌کرد وی نیز بهبود می‌یابد و در کنار حس مسئولیت‌پذیری و وظیفه‌شناسی، احساس ارزشمندی نیز می‌نماید.

منابع

۱. اصغری راد، علی اکبر؛ شهریاری، وحید. (۱۳۹۷). آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی و بهزیستی فاعلی معلولین. کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری. موسسه همایشگران مهر اشراق، مرکز همایش‌های دانشگاه تهران.
۲. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۶). اضطراب امتحان: ماهیت، علل، درمان، همراه با آزمونهای مربوطه. تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۳. توکلی، سهیلا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی خودپنداره تحصیلی بر اساس خودکارآمدی و طرحواره‌های ناسازگارانه اولیه در

بنابراین، مثبت‌اندیشی با افزایش احساسات مثبت باعث کاهش استرس در فرد می‌شود و با افزایش سطح خودکارآمدی در فرد احساس تسلط بر امور به‌وجود می‌آید، در نتیجه احساسات مثبت را در فرد نسبت به خود ایجاد می‌کند که منجر به خودکارآمدی بالا می‌گردد.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث کاهش استرس ادراک‌شده کارکنان وظیفه می‌شود.

نتیجه دیگری که پس از انجام پژوهش مشاهده شد، مبنی بر این بود که افراد در معرض آموزش مهارت مثبت‌اندیشی، در مقایسه با گروه دیگر که هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند، نمرات پایین‌تری از نظر استرس ادراک‌شده در انتهای پژوهش از خود نشان دادند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، تفکر منفی می‌تواند منجر به استرس شود و انگیزه عمل را کاهش دهد. برای نمونه، "من نمی‌توانم" آن را انجام دهم و به هر جهت آن کار انجام نخواهد شد. اما، با تفکر مثبت فرد بر احساسات منفی و افکار ناکارآمد که منجر به استرس می‌شوند غلبه می‌کند. زیرا، با مثبت‌اندیشی افراد قادرند بر چالش‌های زندگی از جمله اضطراب‌های تحصیلی‌شان غلبه کنند و احساس شادتری داشته باشند. در نتیجه، مثبت‌اندیشی با افزایش احساسات مثبت باعث کاهش استرس در فرد شده و با افزایش حس کارایی در فرد، احساس تسلط بر امور را به‌دنبال دارد و خودکارآمدی او را افزایش می‌دهد.

فرضیه سوم: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش خودکارآمدی کارکنان وظیفه می‌شود.

نتیجه دیگر پژوهش این بود که گروه در معرض آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، در مقایسه با گروهی که هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند، نمرات بالاتری از نظر خودکارآمدی در انتهای پژوهش از خود نشان دادند.

به‌طور کلی، فرد مثبت‌اندیش در مورد آنچه می‌تواند به‌درستی انجامش دهد، می‌اندیشد و مزایای هر چیز را می‌بیند، در هر موقعیت راه‌کارهای مختلف را بررسی می‌کند و یک شیوه مناسب را می‌یابد. چنانچه کارکنان وظیفه بتوانند مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بیاموزند، قادر

۱۴. نیک منش زهرا و زندوکیلی مریم. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر کیفیت زندگی و کاهش افسردگی، استرس و اضطراب بزهکاران نوجوان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت. (۲)، ۱، ۳۶-۵۵.
۱۵. ویسی، بهنام؛ رحمتی نجار کلائی، فاطمه و احمدی، شیدا. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت مثبت نگری بر سلامت عمومی و سلامت معنوی سربازان. فصلنامه طب نظامی، (۱۰)، ۲۱، ۱۶۱-۱۶۷.
16. Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action.
17. Barlow, D. H., & Lehman, C. L. (1996). Advances in the psychosocial treatment of anxiety disorders: Implications for national health care. *Archives of General Psychiatry*, 53(8), 727-735.
18. Bayat, B., Akbarisomar, N., Tori, N. A., & Salehiniya, H. (2019). The relation between self-confidence and risk-taking among the students. *Journal of education and health promotion*, 8.
19. Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162.
20. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
21. Dockray, S., & Steptoe, A. (2020). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biology-Behavioral. Reviews*, 35 (1), 69-75.
22. Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2001). General self-efficacy and control in relation to anxiety and cognitive performance. *Current Psychology*, 20(1), 36-52.
23. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
24. Pezent, G. D. (2011). *Exploring the role of positive psychology constructs as protective factors against the impact of negative environmental variables on the subjective well-being of older adults*. Texas A&M University.
25. Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.
۴. حریریان، زهره؛ فهیمی نژاد، فهیمه و محمدی آریا، علیرضا. (۱۳۹۸). تأثیر مثبت اندیشی در افزایش کارایی نیروی انسانی و بالندگی سازمانی. همایش بین المللی افق های نوین در روانشناسی و علوم شناختی.
۵. زاهدی اصل، محمد؛ خدری، بهزاد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر افکار خودکشی سربازان. فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، (۷)، ۳، ۳۸-۴۵.
۶. شاملو، سعید. (۱۳۹۰). بهداشت روانی. تهران، انتشارات رشد.
۷. شفیعی، گرامی. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب امتحان و کنترل خشم دانش آموزان پسر دوره راهنمایی مدارس دولتی. پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد. رشته مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۸. صادقی، امیر؛ مفتون، فرزانه؛ حائری مهریزی، علی اصغر؛ طاووسی محمود. (۱۳۹۹). بررسی نقش تعدیل کنندگی خودکارآمدی بر رابطه رضایت شغلی و سلامت روان.
۹. طباطبایی، تکتم سادات؛ احدی، حسن؛ بهرامی، هادی و خامسان، احمد. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر اضطراب دانشجویان روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، (۲۹)، ۱۵، ۱۲۴-۹۷.
۱۰. قمری، فاطمه. (۱۳۹۶). چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟ تهران، انتشارات جیحون.
۱۱. کیشی گرومرودی، لیلا. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر استرس ادراک شده و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول ناحیه ۱ شهر همدان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.
۱۲. گنجی، حمزه. (۱۳۹۹). بهداشت روانی. تهران، انتشارات جیحون.
۱۳. مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۹۸). خودکارآمدی عمومی و فوی اجتماعی: ارزیابی مدل شناختی-اجتماعی بندورا. مجله مطالعات روانشناختی، (۳)، ۴، ۱۲۷-۱۱۵.

26. Lenzenweger, M. F. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *American Journal of Psychiatry*, 161(5), 936-937.
27. Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(2), 263.
28. Walker, C. O., Greene, B. A., & Mansell, R. A. (2006). Identification with academics, intrinsic/extrinsic motivation, and self-efficacy as predictors of cognitive engagement. *Learning and individual differences*, 16(1), 1-12.
29. Wilde, N., & Hsu, A. (2019). The influence of general self-efficacy on the interpretation of vicarious experience information within online learning. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 1-20.

