



## Research Article

## The effect of positive mood induction on increasing hope among students

**Abolghasem Yaghoobi\***: Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, University of Bu-Ali Sina, Hamedan, Iran  
[yaghoobi@basu.ac.ir](mailto:yaghoobi@basu.ac.ir)

**Sahar Khalilpoor**: Master of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, University of Bu-Ali Sina, Hamedan, Iran  
[khalilpoor.66@gmail.com](mailto:khalilpoor.66@gmail.com)

### Abstract

Hope can play a crucial role in human behavior. It can help to develop talents, increase self-confidence, and brighten the future. This study aimed to investigate the effect of positive mood induction on increasing hope among students of Bu-Ali Sina University in Hamadan. Forty-five students with lower scores on the Hope Questionnaire were randomly assigned to the experimental (positive mood and mental imagery) and control groups (N = 15). The data were analyzed using the analysis of covariance. The results showed that the method of inducing positive moods by mental imagery and by reading positive sentences significantly increased the level of hope in students. According to the research findings, inducing a positive mood can effectively increase students' hope. As a result, it can be used to increase hope among students.

**Keywords:** Positive mood induction, hope, Students, mental imaging, positive sentences

### Introduction

One of the most important factors in human success is life expectancy. Unless a human has hope for a desirable future, one cannot use the necessary perseverance to achieve the goal. Positive psychology is full of value and emphasizes happiness and positivity, strengthening one's strengths and values. Positive psychology seeks to discover the potential of individuals and their growth potential. Positive psychological approaches and concepts such as hope are recommended to prevent mental health problems in students (Kotera et al., 2021). In general, research shows that hope is a component of mental health. Positive beliefs not only help people adjust

to coping with stressful events but also helps them protect their health (Taylor et al., 2000). Nollon et al. (1993) showed that a positive mood has benefits that increase hope and lead to health and well-being. The first method widely used to induce a positive mood was invented by Volton (1968). In his method, subjects are asked to read sentences slowly and then repeat aloud a list of sentences such as "I feel really good" (Velten, 1968). Various studies have examined the factors that promote hope. However, examining the effectiveness of the positive mood induction method can fill part of the gap in this field. Therefore, the present study sought to find how hope can be increased by inducing a positive mood.

\* Corresponding author



## Method

The present study was conducted by quasi-experimental method with a pre-test and post-test design and control group. The statistical population included all undergraduate students of Bu Ali Sina University in the academic year 2019-20 (N = 5580). Considering that in experimental studies, the minimum sample for each group of 15 people has been proposed (Cohen et al., 2000), in this study, 15 students were selected for each of the experimental and control groups. The hope questionnaire was used to assess the subjects' hope levels. This questionnaire, which was developed by Snyder et al. (1991) to measure hope, has 12 items and is administered as a self-assessment. The range of options is based on an eight-point scale ranging from 1 (strongly disagree) to 8 (strongly agree). The scores range between 8 and 64, and the lower score indicates a lower level of hope and vice versa. First, the experimental and control groups were tested (Snyder hope test). Then, in a private school, the first experimental group was taught mental imagery. The second experimental group was taught positive sentences in ten 90-minute sessions over two and a half months. *Positive Mental Imaging Method*: This method assumes that mood and memory are related. In this way, in the state of depressed mood, the man remembers more negative memories, and in the state of happy mood, more pleasant memories (Bower, 1981). *Positive sentence reading method*: This method, first used by Volton (1968), gives the subject a series of inductive sentences, and they are asked to repeat those sentences several times, and the hidden state in that sentence to create in themselves. In this method, the sentences are read to the subjects, and they are asked to take them with them and repeat them in different places such as university, home, bus, etc. (Argyle, 2001).

## Results

One-variable analysis of covariance was used to investigate the effect of positive mood induction on increasing hope in students. Before analyzing a variable's covariance, its assumptions were examined. Test of parallelism for mental imagery groups ( $F = 1.924, p = 0.177$ ) and positive sentences ( $F = 0.001, p = 0.983$ ). Levene's test for mental imagery groups ( $F = 1.122, p = 0.072$ ) and positive sentences ( $F = 0.144, p = 2.254$ ). The results of the analysis of covariance showed that the difference between the mean scores of hope between the group of mental imagery and the control was significant ( $F_{(1,27)} = 108.2, P < 0.05$ ). Thus, it can be said that the method of inducing a positive mood through mental imagery significantly increased students' hope levels. Also, the difference between the mean scores of hope between the group of positive and control sentences was significant ( $F_{(1,27)} = 58.88, P < 0.01$ ). It can be said that the method of inducing a positive mood through positive sentences significantly increased the level of hope in students.

## Conclusion

This study indicates that the effect of inducing a positive mood by reading positive sentences and mental imagery has led to an increase in hope for the future in students. The results of this study are consistent with the findings of McDonald et al. (2011). These findings are promising and show the potential value of positive psychology-based training programs and increase hope in particular. Teaching positive moods helps people gain more hope by thinking about the meanings and themes, strengthening optimism, identifying their strengths and abilities, and having a more optimistic outlook on their future. Seeing bright futures can increase problem-bearing endurance and redouble people's efforts to achieve goals. Paying attention to the strengths and good experiences of the past increases the likelihood of developing more positive

personal perceptions. These strengths and perceptions enable people to take more responsibility for their credibility and value and to achieve a fuller and better understanding of themselves. A positive attitude allows the person to describe their situation with more positive personal perceptions. Especially when a person is asked to prove the validity of each of their strengths by presenting two criteria, the first criterion is to provide evidence of similarities and similarities. Then, the person is asked to list at least three good experiences in which the strengths in question were the main cause of that good incident. The second criterion is that one can clearly state the specific reason for the preference for using those particular strengths in those circumstances and events. When people examine some of their good experiences and find the ability to express these experiences. At the same

time as the number of good experiences increases, their personal impressions expand and generalize. Then, these individuals can describe themselves in a more positive way.

#### **Ethical Consideration**

##### **Compliance with Ethical Guidelines**

All ethical issues such as informed consent and confidentiality of participants' identity were respected

##### **Authors' Contributions**

All authors contributed to the study. The first author written the first draft of the manuscript. The second author edited the manuscript.

##### **Conflict of Interest**

The authors declare no conflict of interest for this study.

##### **Funding**

This study was conducted with no financial support.

##### **Acknowledgment**

The authors thank all participants in the study.





## اثر القای خلق مثبت بر افزایش امید در بین دانشجویان

ابوالقاسم یعقوبی\*: استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

yaghoobi@basu.ac.ir

سحر خلیل پور: کارشناس ارشد گروه روان‌شناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

khalilpoor.66@gmail.com

### چکیده

امید نقش کلیدی در اعمال و رفتار آدمی دارد، استعدادها را شکوفا می‌سازد، اعتماد به نفس را زیاد می‌کند و آینده را روشنی می‌بخشد. هدف این پژوهش، بررسی اثر القای خلق مثبت بر افزایش امید در بین دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان بود. تعداد ۴۵ دانشجو که نمره پایین‌تری در پرسشنامه امید کسب کرده بودند، به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره (دو گروه آزمایش "خلق مثبت و تصویرسازی ذهنی" و گواه) گمارده شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس بررسی شدند. نتایج به دست آمده نشان دادند روش القای خلق مثبت به شیوه تصویرسازی ذهنی و به شیوه خواندن جملات مثبت به طور معنی‌داری باعث افزایش میزان امید در دانشجویان می‌شود. با توجه به یافته‌های پژوهش، روش القای خلق مثبت (تصویرسازی ذهنی و جملات مثبت) در افزایش امید دانشجویان مؤثر است؛ در نتیجه، می‌توان از این روش در افزایش امید در بین دانشجویان بهره برد.

واژه‌های کلیدی: القای خلق مثبت، امید، دانشجویان، تصویرسازی ذهنی، جملات مثبت

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

یکی از عوامل مهم در موفقیت انسان، امید به زندگی است. تا انسان امید به آینده‌ای مطلوب نداشته باشد، نمی‌تواند پشتکار لازم را در راه رسیدن به هدف به کار بندد. امید، به انسان اعتماد به نفس می‌دهد و آدمی در سایه آن می‌تواند از تمامی ظرفیت‌های خود بهره‌بردار شود؛ همچنان که ناامیدی اعتماد به نفس را از انسان می‌گیرد و استعدادها را به مرور زمان از بین می‌برد. در جوانی، امید نقش کلیدی در اعمال و رفتار آدمی دارد، استعدادها را شکوفا می‌سازد، اعتماد به نفس را زیاد می‌کند و آینده را روشنی می‌بخشد. در دنیای امروز، سلامت روانی افراد، به‌ویژه دانشجویان که سهم بسزایی در پیشبرد اهداف یک نظام و یک کشور دارند، از مهم‌ترین دغدغه‌هاست. حوزه روانشناسی در طول تاریخ بر عوامل تشخیص، درمان و حذف بیماری‌های روانی متمرکز بوده است. امید به‌عنوان قدرتی روانشناختی، فرآیندی شناختی است که به مردم کمک می‌کند تا انتظارات مثبتی برای رسیدن به اهداف مدنظر داشته باشند و بتوانند برآورده شدن این اهداف را تصور کنند (Nikoogoftar & Dousti, 2021).

زمان آن رسیده است که به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی و بیماری بر جنبه‌های مثبت انسان توجه شود؛ جنبه‌هایی که در زیر چتر روانشناسی مثبت قرار می‌گیرند. روانشناسی مثبت پر از ارزش است و بر شادی و مثبت‌گرایی، تقویت نقاط قوت و ارزش‌های فردی تأکید دارد. روانشناسی مثبت گرا به دنبال کشف توانمندی‌های بالقوه افراد و پتانسیل‌های رشد فرد است. رویکردهای روانشناختی مثبت و مفاهیمی همچون امید برای پیشگیری از مشکلات سلامت روان در دانشجویان توصیه شده است (Kotera et al., 2021). امید زمانی متولد می‌شود که دو عامل کلیدی خوش‌بینی و انتظار در کنار هم قرار گیرند. با در نظر داشتن این نکته که

انتظار براساس اهداف قابل دستیابی تعریف می‌شود (Peterson, 2000)، امید یکی از سازه‌های شناختی - انگیزشی است که به آن در این زمینه تأکید شده است. امید به هیچ‌وجه مادرزادی و وراثتی نیست (Retnowati et al., 2015). امید به زندگی آماری است که به‌طور گسترده برای خلاصه کردن میزان مرگ‌ومیر یک جمعیت در یک زمان معین استفاده می‌شود. این آمار نشان می‌دهد گروهی از مردم چقدر مرگ‌ومیر در یک سن و سال معین را انتظار دارند (Woolf et al., 2021). امیدواری بالا باعث کاهش عوامل استرس‌زا و مقابله مؤثرتر با مشکلات و کاهش بار هیجانی مشکلات می‌شود (Jafari & Elyasi, 2021). تحقیقات هانسن (2013) نشان داده است که امید، پیش‌بین معتبری برای موفقیت‌های علمی و یک نیاز اساسی برای دانش‌آموزان است. همین‌طور، به عقیده درایسدل و مکبی (2014)، افراد با امید بالا بیشتر به انتخاب هدف می‌پردازند، راههای مفید را برای رسیدن به هدف‌های مدنظر ایجاد می‌کنند و مطمئن‌اند که از این طریق به هدف‌هایشان می‌رسند. نتایج پژوهش‌های الکساندر و آنوگیا (2007) نشان می‌دهند امید یک راهبرد دفاعی است که با تاب‌آوری، گرایش پایین به اهمال‌کاری و پیشرفت درخور توجه در موقعیت‌های رقابتی یا موقعیت‌های استرس‌آور همراه است.

اسنایدر (2000) امید را متغیری فردی تعریف می‌کند که در جریان ارزیابی ظرفیت‌های وابسته به هدف پایدار می‌ماند؛ هرچند تحت تأثیر عواملی مانند مشاوره و آموزش در سطوح مختلف تغییر می‌پذیرد. در این نظریه امید از دیگر متغیرهای انگیزشی - شناختی مانند خوش‌بینی و خودکفایتی متمایز می‌شود (Berkman & Lieberman, 2009).

تئوری اسنایدر سه مؤلفه اصلی را در بر می‌گیرد: اهداف، گذرگاه و کارگزار. اهداف کوتاه، میان و

بخوانند و سپس با صدای بلند فهرستی از جملاتی نظیر «من واقعاً احساس خوبی دارم» را بارها تکرار کنند (Velten, 1968). بعد از روش ولتن، تاثیر (1990) القای خلق را به ۴ طبقه اصلی تقسیم کرد: ۱- روش‌های تلقین به خود و هیپنوتیزم: این روش القا، مشابه تلقین‌های هیپنوتیک است. به‌طور کلی در این روش‌ها افکار و شناخت‌های فرد، بر هیجان‌های او تأثیر می‌گذارند. ۲- القای خلق با موسیقی و فیلم: در اینگونه روش‌ها از موسیقی و قطعه‌های تصویری با موضوع‌های هیجانی استفاده می‌شود. درخور ذکر است تأثیر در تقسیم‌بندی خود استفاده از چهره‌ها و تصویرسازی ذهنی را به‌منظور القای خلق نیاورده است؛ اما امروزه می‌توان این روش‌ها را در طبقه فیلم و موسیقی قرار داد. ۳- روش‌های القای خلق در محیط طبیعی: ویژگی عمده این روش‌ها این است که آزمودنی از هدف آزمون آگاه نیست و در شرایط طبیعی و روزمره مطالعه می‌شود. ۴- القای خلق با دارو، تمرین و استرس: در این روش‌ها از استرس‌زها مانند سر و صدا، شوک برقی، امتحان و حملات کلامی برای ایجاد استرس، ترس و دیگر حالت‌های خلقی منفی استفاده می‌شود. اگرچه تغییر خلق با داروها نیز ایجاد می‌شود، امروزه دیگر به دلیل لزوم رعایت اصول اخلاقی در پژوهش‌ها به کار نمی‌روند.

در کنار روش‌های ایجاد خلق مثبت، این نکته را باید در نظر داشت که خلق می‌تواند بالا یا پایین باشد. کسانی که خلق بسیار بالا دارند، مطالعات اکسلز و روزر (2011)، ما و همکاران (2009)، مک دونالد و همکاران (2011)، والتون و کوهن (2011)، حاکی از آن است که خلق بالا بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است، اوم و همکاران (2007) نیز با بررسی رابطه خلق مثبت با یادگیری در دانشجویان دریافتند خلق بالا نقش پیش‌بینی‌کننده در رضایت تحصیلی و عملکرد آموزشی بالاتر داشته است. تحقیقات دمارارای

بلندمدت سنگ بنای این نظریه است. گذرگاه‌ها توانایی موجود افراد را در راه‌های عملی معطوف به هدف نشان می‌دهند که از طریق گفتار درونی مشخص می‌شود (Snyder, 2000). افرادی که سطح امید بالایی دارند، اغلب دارای گذرگاه‌های چندگانه‌اند. وجود گونه‌های مختلف گذرگاه، زمانی اهمیت پیدا می‌کند که افراد با موانعی در راه نیل به اهدافشان مواجه شوند. کارگزار، یک مؤلفه انگیزشی است که توان شروع، تداوم و تلاش لازم برای پیگیری گذرگاه خاصی را تضمین می‌کند. کارگزار نیز با گفتارهای درونی نمایان می‌شود. در نظریه امید، دنبال کردن اهداف، هیجان مثبت را فرا می‌خواند و شکست در رسیدن به اهداف، به هیجان منفی منجر می‌شود (Anderson & Galinsky, 2006). در تئوری اسنایدر و مطالعات پیشین، این انتظار وجود دارد که سطوح بالای امید موجب افزایش رضایت از زندگی و نیز کاهش آسیب‌های روانی می‌شود (Elliot et al., 1991).

به‌طور کلی پژوهش‌ها نشان می‌دهند امید از مؤلفه‌های سلامت روان است. در واقع باورهای مثبت نه تنها به سازگاری افراد برای مقابله با رویدادهای استرس‌زا کمک می‌کنند، از سلامتی فرد هم محافظت می‌کنند (Taylor et al., 2000). نلون و همکاران (1993) نشان دادند خلق مثبت دارای مزایایی است که امید را افزایش می‌دهد و به سلامتی و بهزیستی منجر می‌شود. افراد تقریباً روزی هزار دقیقه بیدارند؛ ولی در مقدار کمی از این زمان، هیجان‌هایی چون خشم، ترس یا شادی را تجربه می‌کنند. درمقابل، آنچه معمولاً آنها احساس می‌کنند، خلق است که احساس هیجانی پایدار ناشی از پیامد رویدادها است.

ولتن (1968) نخستین روش را برای القای خلق مثبت به‌طور گسترده ابداع کرد. در روش او از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود جملاتی را به‌طور آرام

برای انتخاب گروه نمونه از بین دانشکده‌ها دو دانشکده ادبیات و علوم انسانی و کشاورزی به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از بین رشته‌های دو دانشکده، چهار رشته علوم تربیتی، حقوق، گیاه پزشکی و مهندسی خاک به طور تصادفی و از هر رشته دو کلاس به صورت تصادفی، انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهشی به طور تصادفی بین ۴۸۰ نفر از دانشجویان توزیع شدند و پس از جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل، افرادی که نمره امید آنها پایین بود، جدا و از بین آنها ۴۵ نفر به صورت تصادفی، انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند.

*ابزار سنجش: پرسشنامه امید؛ اسنایدر و همکاران (1991)* این پرسشنامه را برای سنجش امید ساختند که دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می‌شود. طیف گزینه‌ها براساس یک مقیاس ۸ درجه‌ای از کاملاً مخالف، نمره ۱ تا کاملاً موافق، نمره ۸ است. دامنه نمرات بین ۸ تا ۶۴ و نمره پایین‌تر نشان‌دهنده سطح امید پایین‌تر و بالعکس است. پرسشنامه مذکور دو زیرمقیاس شامل عامل و راهبرد را در بر می‌گیرد. پژوهش‌های زیادی از پایداری و اعتبار این پرسشنامه به عنوان مقیاس اندازه‌گیری امید حمایت می‌کنند. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و اعتبار آزمون ۰/۸۰ است (Edwards et al., 2007). مقیاس امید با مقیاس‌هایی که فرایندهای روانشناختی مشابهی را می‌سنجند، همبستگی بالایی دارد؛ برای مثال، نمره‌های مقیاس امید به میزان ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ با مقیاس خوش‌بینی شیر و کارو همبستگی دارد. همچنین، نمرات این مقیاس با نمرات سیاهه افسردگی بک همبستگی منفی دارد (۰/۵۱- تا ۰/۴۲-) (Bijari et al., 2009). در پژوهش حاضر، مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

و همکاران (2005)، نشان می‌دهند دانش‌آموزانی که خلق مثبت به آنها آموزش داده شده است، درک مثبت‌تری نسبت به خود دارند، خودکارآمدی بالاتری را گزارش می‌دهند، تلاش و مشارکت بیشتری نشان می‌دهند و از لحاظ تحصیلی موفق‌ترند. در واقع روانشناسی مثبت‌گرا بر یادگیری عملکرد مناسب در مواجهه با تنش‌های روانشناختی به‌منزله یک رویکرد جایگزین در مقابل روش‌های عامیانه تأکید دارد (Rashid & Seligman, 2018).

شناخت عوامل تأثیرگذار بر سازه امید، زمینه را برای ارتقا این مؤلفه و به طبع آن، افزایش پیامدهای مثبت در زمینه تحصیلی فراهم می‌سازد. پژوهش‌های مختلفی به بررسی عوامل ارتقا دهنده امید پرداخته‌اند؛ اما به نظر می‌رسد بررسی میزان اثربخشی روش القای خلق مثبت بتواند بخشی از خلأ موجود در این زمینه را پر کند؛ بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این پرسش است که چگونه می‌توان امید را با القای خلق مثبت افزایش داد.

## روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: با توجه به هدف اصلی پژوهش، مبنی بر شناسایی تأثیر القای خلق مثبت بر افزایش امید در بین دانشجویان دانشگاه بوعلی‌سینا همدان، پژوهش حاضر با روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد.

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بوعلی‌سینا در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ به تعداد ۵۵۸۰ نفر بود. با توجه به اینکه در پژوهش‌های آزمایشی حداقل نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (Cohen et al., 2000)، در این پژوهش حداقل دانشجویان برای هر یک از گروه‌های آزمایش و گروه کنترل در هر گروه ۱۵ نفر انتخاب شد.

<sup>1</sup>. Hope Questionnaire



روش اجرا و تحلیل: ابتدا از هر دو گروه آزمایش و گروه گواه پیش‌آزمون (آزمون امید اسنایدر) گرفته شد، سپس در یک آموزشگاه خصوصی به گروه آزمایش اول تصویرسازی ذهنی و به گروه آزمایش دوم جملات مثبت طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در طول ۲ ماه و نیم، آموزش داده و پس از اتمام آموزش، از هر سه آزمایش و گروه پس‌آزمون گرفته شد. آموزش هر

دو روش به آزمودنی‌های گروه آزمایش به شرح زیر بود:

روش تصویرسازی ذهنی مثبت: در این روش فرض بر این است که خلق و حافظه با هم در ارتباطند؛ بدین صورت که انسان در حالت خلق افسرده، بیشتر خاطرات منفی و در حالت خلق شاد، بیشتر خاطرات خوشایند را به خاطر می‌آورد (Bower, 1981).

جدول ۱. خلاصه روش تصویرسازی ذهنی مثبت اقتباس از باور (1981)

Table 1. Summary of Positive Mental Imaging Method by Bower (1981)

جلسات	محتوا	روش
۱	آشنایی تشریح اهداف	معارفه و آشنایی اولیه - هدف از حضور در این کلاس برای آزمودنی‌ها شرح داده شد، اهداف اصلی از هر جلسه به آنها بیان و تعریف جامعی از تصویرسازی ذهنی مثبت ارائه شد.
۳ و ۲	تمرین به یاد آوردن و توصیف خاطرات مثبت	از آزمودنی‌ها خواسته شد در طول جلسه خاطرات مثبت خود را به همراه برداشته‌هایی مثبتی که از خود دارند و اینکه چقدر خود را عامل آن اتفاق خوب می‌دانند، به خاطر آورند و آنها را در دست کم ۲ صفحه و حداکثر ۴ صفحه ثبت کنند.
۵ و ۴	تمرین به یاد آوردن و توصیف خاطرات مثبت	از آزمودنی‌ها خواسته شد خاطرات مثبت خود را به یاد آورند، آنها را یادداشت کنند و به توصیف آنها پردازند. بیشترین تأکید در توصیف خاطرات بر برداشته‌های شخصی از خود، احساس خودارزشمندی و توانایی‌های آزمودنی بود.
۷ و ۶	تمرین اصل فردیت	طبق این اصل، تصاویری بیشتر در ذهن ما می‌مانند که در شکل، رنگ، فرم و اندازه منحصر به فرد باشند. در قالب مثال‌های مختلف و تمرین اصل فردیت مورد استفاده قرار گرفت و مفهوم سازی شد. از آزمودنی‌ها خواسته شد که بر اساس ویژگی‌های این اصل هر یک ده مثال منحصر به فرد را یادداشت و در جلسه بعدی ارائه و بررسی کنند.
۹ و ۸	تمرین مبالغه	تصاویر مبالغه‌آمیز بهتر در ذهن می‌مانند. به آزمودنی‌ها آموزش داده شد تا تصورات مثبت را از نظر تعداد و شدت بزرگ‌نمایی کنند و برای جلسه بعد ده نمونه از موضوعات مثبت زندگی روزمره را در قالب بزرگ‌نمایی یادداشت کنند و ارائه دهند.
۱۰	جمع‌بندی جلسات گذشته نتیجه‌گیری از بحث‌های جلسات گذشته اجرای پس‌آزمون	با ارائه یک جمع‌بندی از مباحث ارائه‌شده در جلسات گذشته و یک نتیجه‌گیری کلی ارائه‌شده از آزمودنی‌ها خواسته شد در صورت داشتن سؤالی در رابطه با جلسات گذشته، آن را مطرح کنند و به صورت مشارکتی با سایر آزمودنی‌ها به سؤالات پاسخ دهند. در پایان آزمون امید اسنایدر برای پس‌آزمون از آنها گرفته شد.

روش خواندن جملات مثبت: نخستین بار ولتن (۱۹۶۸) این روش را به کار برد. تعدادی جملات تلقینی به آزمودنی داده می‌شود و از آنها خواسته می‌شود آن جملات را چندین بار تکرار کنند و حالت مستتر در آن جمله را در خود به وجود آورند. در این

روش، جملات برای آزمودنی‌ها خوانده می‌شوند و از آنها می‌خواهند آنها را به همراه خود داشته باشند و در جاهای مختلف مانند دانشگاه، خانه و اتوبوس و ... تکرار کنند (Argyle, 2001).

روش خواندن جملات مثبت: نخستین بار ولتن (۱۹۶۸) این روش را به کار برد. تعدادی جملات تلقینی به آزمودنی داده می‌شود و از آنها خواسته می‌شود آن جملات را چندین بار تکرار کنند و حالت مستتر در آن جمله را در خود به وجود آورند. در این

جدول ۲. روش خواندن جملات مثبت اقتباس از آرگایل (2001)

Table 2. Positive Sentences Reading Method by Argyle (2001)

جلسات	محتوا	روش
۱	آشنایی تشریح اهداف	ابتدا هدف از حضور در این کلاس برای آزمودنی‌ها شرح داده شد، اهداف اصلی از هر جلسه به آنها بیان و تعریف جامعی از القای خلق مثبت ارائه شد.
۲، ۳، ۴	تمرین تکرار جملات مثبت	۱۰ تصویر به مدت ۳ دقیقه به آزمودنی‌ها نشان داده شد که روی هر تصویر جمله مثبتی نوشته شده بود که از آزمودنی‌ها خواسته شد تا جملات مثبت را یادداشت و در طول ۳ دقیقه به معنای آن جملات مثبت فکر کنند و ترجیحاً آنها را به همراه داشته باشند و با خود تکرار کنند و تا آغاز جلسه بعد جملات مثبت ارائه شده را حفظ و در زمان یأس و ناامیدی آنها را با خود زمزمه کنند.
۵ و ۶	تمرین هنر لذت بردن و لذت چشی	ارائه خلاصه از جلسه قبل، هنر لذت بردن و لذت چشی، ارائه تکالیفی در همین راستا
۷ و ۸	تمرین انواع سبک‌های پاسخدهی مثبت	ارائه خلاصه از جلسه قبل، عشق و دل بستگی، ارتباط مثبت با دیگران در قالب ثبت جملات مثبت، بررسی سبک‌های پاسخدهی (پاسخدهی فعال - سازنده)، ارائه تکالیفی در همین راستا
۹ و ۸	تمرین تبدیل هیجانات	ارائه خلاصه از جلسه قبل، تبدیل هیجانات منفی به مثبت از طریق بیان جملات با هیجانات متفاوت، تمرکز بر قدردانی، بخشش و همچنین، ارائه تکالیفی در همین راستا
۱۰	جمع‌بندی جلسات گذشته نتیجه‌گیری از بحث‌های جلسات گذشته اجرای پس‌آزمون	با ارائه جمع‌بندی از مباحث ارائه شده در جلسات گذشته و نتیجه‌گیری کلی ارائه شده از آزمودنی‌ها خواسته شد در صورت داشتن سؤالی در رابطه با جلسات گذشته، آن را مطرح کنند و به صورت مشارکتی با سایر آزمودنی‌ها به سؤالات پاسخ دهند. در پایان، آزمون امید اسنایدر برای پس‌آزمون از آنها گرفته شد.

### یافته‌ها

آزمودنی‌های پژوهش از نظر پراکندگی جنسیت شامل ۲۳ دختر و ۲۲ پسر بودند. از نظر پراکندگی سنی، تعداد ۱۶ نفر ۲۰ سال، ۱۲ نفر ۲۱ سال، ۸ نفر ۲۲ سال و ۹ نفر ۲۳ سال بودند. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر یک از آزمون‌ها در جدول سه ارائه شده است.

جدول ۳. آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

Table 3. Descriptive statistics of research variables

گروه	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
جملات مثبت	پیش‌آزمون	۱۵	۲۴	۳۰/۷۳	۶/۹۸
	پس‌آزمون	۱۵	۲۵	۳۸/۱۳	۷/۰۵
تصویرسازی ذهنی	پیش‌آزمون	۱۵	۲۴	۲۹/۷۳	۵/۸۶
	پس‌آزمون	۱۵	۲۶	۴۰/۲۰	۷/۲۵
کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۲۴	۳۲/۵۳	۵/۱۸
	پس‌آزمون	۱۵	۲۴	۳۲/۲۰	۵/۱۷

با توجه به اطلاعات جدول ۳، میانگین نمرات امید در پیش‌آزمون گروه جملات مثبت ۳۰/۷۳ است که در پس‌آزمون این گروه به ۳۸/۱۳ افزایش یافته است. همچنین، میانگین در پیش‌آزمون گروه تصویرسازی ذهنی ۲۹/۷۳ است که در پس‌آزمون این گروه به ۴۰/۲۰ افزایش یافته است؛ اما میانگین نمرات امید در

پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت چندانی نداشته است.

برای بررسی تأثیر القای خلق مثبت بر افزایش میزان امید در دانشجویان از تحلیل کواریانس یک‌متغیره استفاده شده است. قبل از انجام تحلیل کواریانس یک‌متغیره، پیش‌فرض‌های آن بررسی شدند. نتایج تحلیل واریانس برای بررسی شیب خط رگرسیون نشان دادند سطح معنی‌داری مقدار  $F$  به‌دست‌آمده درباره تفاوت شیب خطوط رگرسیون نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون امید، بین دانشجویان گروه‌های تصویرسازی ذهنی ( $F=1/924$  و  $p=0/177$ )، جملات مثبت ( $F=0/001$  و  $p=0/983$ ) و کنترل بالاتر از  $0/05$  است؛

بنابراین، شیب خطوط رگرسیون این نمرات بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری ندارد و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود. نتایج آزمون لون برای تعیین همگنی واریانس نمرات امید بین گروه‌های تصویرسازی ذهنی ( $F=1/122$  و  $p=0/072$ )، جملات مثبت ( $F=2/254$  و  $p=0/144$ ) و کنترل اجرا شدند که تفاوت معنی‌داری در واریانس نمرات این متغیر بین گروه‌ها مشاهده نشد؛ بنابراین، فرض همگنی واریانس‌ها تأیید شد. همچنین، نمودار پراکنش نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون امید در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داد رابطه نمرات در هر یک از گروه‌ها خطی است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس یک‌متغیره روی نمرات امید بین گروه‌های تصویرسازی ذهنی و کنترل

Table 4. Results of One-variable analysis of covariance on hope scores between mental imagery and control groups

منبع تأثیرات	SS	df	MS	F	P	$\eta^2$
گروه	۳۵/۷۵۰	۱	۳۵/۷۵۰			
خطا	۱۸۶/۵۲	۲۷	۶/۹۰۸	۱۰۸/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۸۰۱
کل	۴۱۸۷۷	۳۰				

نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۴ نشان می‌دهند مقدار  $F$  به‌دست‌آمده برای تفاوت میانگین نمرات امید بین دو گروه تصویرسازی ذهنی و کنترل،  $108/62$  است و سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۷ پایین‌تر از  $0/05$  است؛ بنابراین، تفاوت میانگین

نمرات امید بین گروه تصویرسازی ذهنی و کنترل معنی‌دار است و روش القای خلق مثبت به شیوه تصویرسازی ذهنی به‌طور معنی‌داری باعث افزایش میزان امید در دانشجویان می‌شود.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس یک‌متغیره روی نمرات امید بین جملات مثبت و کنترل

Table 5. Results of One-variable analysis of covariance on hope scores between Positive Sentences and control groups

منبع تأثیرات	SS	df	MS	F	P	$\eta^2$
گروه	۳۸۰/۲۴	۱	۰/۰۰۳			
خطا	۱۷۴/۳۷	۲۷	۶/۴۶	۵۸/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸۶
کل	۳۹۶۰۸	۳۰				

نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۵ نشان می‌دهند مقدار  $F$  به‌دست‌آمده برای تفاوت میانگین نمرات امید بین دو گروه جملات مثبت و کنترل،  $58/88$  است و

سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۷ پایین‌تر از  $0/01$  است؛ بنابراین، تفاوت میانگین نمرات امید بین گروه جملات مثبت و کنترل معنی‌دار است و

روش القای خلق مثبت به شیوه جملات مثبت به‌طور معنی‌داری باعث افزایش میزان امید در دانشجویان می‌شود.

### بحث

در بررسی فرضیه پژوهش که القای خلق مثبت باعث افزایش امید در دانشجویان می‌شود، نتایج این تحقیق حاکی از آن است که اثر القای خلق مثبت به شیوه خواندن جملات مثبت و تصویرسازی ذهنی مثبت به افزایش میزان امید به آینده در دانشجویان منجر شده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های ما و همکاران (2009) و مک دونالد و همکاران (2011)، همسو است و با آنها همخوانی دارد. این یافته‌ها بسیار نویدبخش بودند و نشان می‌دهند ارزش بالقوه برنامه‌های آموزشی مبتنی بر روانشناسی مثبت، به‌طور عام و افزایش امید، به‌طور ویژه است؛ بنابراین، تبیین در این رابطه این است که با توجه به اینکه آموزش خلق مثبت به افراد کمک می‌کند تا با اندیشیدن در معانی و مضامین، علاوه بر تقویت خوش‌بینی، با شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خویش، بتوانند امیدواری بیشتری کسب کنند و بر اساس این، چشم‌انداز خوش‌بینانه‌تری از آینده خود داشته باشند، دیدن آینده‌ای روشن، قدرت تحمل مشکلات را افزایش می‌دهد و تلاش افراد را برای دستیابی به اهداف مضاعف می‌کند.

توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمال بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش می‌دهد. همین امر موجب می‌شود افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال اعتبار و ارزش خود شوند و به درک کامل و بهتری از خویش نائل آیند. شیوه مثبت‌نگری به گونه‌ای است که سبب می‌شود فرد وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت‌تر تشریح کند؛ به‌ویژه زمانی که از فرد خواسته

می‌شود اعتبار هریک از نقاط قوت خویش را با ارائه دو معیار به اثبات برساند. نخستین معیار عبارت است از ارائه شواهدی دال بر وجود شباهت‌ها و همانندی‌ها؛ از فرد خواسته می‌شود تا دست کم سه تجربه خوب خود را ذکر کند که در آنها نقاط قوت بررسی شده، عامل اساسی بروز آن حادثه خوب بوده است. دومین معیار این است که شخص به روشنی بتواند علت رجحان مشخصی را برای استفاده از آن نقاط قوت خاص در آن شرایط و حوادث ذکر کند. وقتی افراد گروه به بررسی تعدادی از حوادث مشابه و تجارب خوب خود می‌پردازند و قدرت بیان و توجیه این تجارب را پیدا می‌کنند (یعنی می‌توانند برداشت‌های شخصی خود را از خویش تبیین کنند و علت تمایز این تجارب از تجربه‌های دیگر را توجیه کنند)، همگام با افزایش تعداد تجارب خوب، نظام برداشت‌های شخصی آنان گسترش و تعمیم می‌یابد و از این پس، قادر به توصیف و تشریح خویش به گونه‌ای مثبت‌تر خواهند بود.

تیلور و همکاران (2000) در این زمینه بیان می‌کنند اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و از کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش‌بینانه، حتی کاذب درباره آینده همراه شود، نه تنها در اداره زندگی، در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدکننده زندگی، مانند مرگ همسر و طلاق، به افراد کمک می‌کند. رشید و سلینگمن (2018)، نیز معتقدند یادگرفتن اینکه پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش‌بینی سوق دهیم، مهارتی دائمی به ما می‌دهد که بتوان بر افسردگی و ناامیدی غلبه کنیم. همچنین، ما را یاری می‌کند از سلامت بیشتری برخوردار باشیم. این مهارت در حل مشکلات، غلبه بر یأس و ناامیدی، بهبود بیماری‌ها، سلامت روانی و جسمانی انسان مؤثر است. پترسون (2000) نیز بیان می‌دارد خوش‌بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه

مبتلا به سرطان پستان. *فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی*، ۱۰(۱)، ۱۸۵-۱۷۱.

جعفری، ا.، و الیاسی، ا. (۱۴۰۰). پیش‌بینی صداقت در روابط زناشویی براساس کفایت اجتماعی و سلامت معنوی با نقش واسطه‌ای امید در دانشجویان متأهل. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۴)، ۷۰-۵۵.

نیکوگفتار، م.، و دوستی، م. (۱۴۰۰). نقش اضطراب دچار شدن به بیماری کووید ۱۹ بر سلامت روان و کیفیت زندگی با میانجیگری امیدواری. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۴)، ۴۰-۲۵.

### References

- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1301-1310.
- Anderson, C., & Galinsky, A. D. (2006). Power, optimism, and risk-taking. *European Journal of Social Psychology*, 36(4), 511-536.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Berkman, E. T., & Lieberman, M. D. (2009). Using neuroscience to broaden emotion regulation: theoretical and methodological considerations. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4), 475-493.
- Bijari, H., Ghanbari Hashemabadi, B. A., Aghamohammadian Sherbaf, H. R., Homayi Shandiz, F. (2009). Effects of Hope-based Group Therapy on the promotion of hope in women with breast cancer, *Studies in Education and Psychology*, 10(1), 171-185. (In Persian)
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2000) *Research Methods in Education*. 5th Edition, Routledge Falmer, <http://dx.doi.org/10.4324/9780203224342>
- Demaray, M. K., Malecki, C. K., Davidson, L. M., Hodgson, K. K., & Rebus, P. J. (2005). The relationship between social support and student adjustment: A longitudinal analysis. *Psychology in the Schools*, 42(7), 691-706.
- Drysdale, M. T., & McBeath, M. (2014). Exploring Hope, Self-Efficacy, Procrastination, and Study Skills between Cooperative and Non-Cooperative Education Students. *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education*, 15(1), 69-79.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence.

دارد. خوش‌بینی با پشتکار، شهرت عمومی، موفقیت تحصیلی، ورزشی، نظامی، شغلی، سیاسی و خانوادگی، سلامت و حتی طول عمر و فقدان ضربه‌های عاطفی رابطه مثبت نشان داده است.

از جمله محدودیت‌های اجرایی این پژوهش این بود که جامعه آماری پژوهش، محدود به دانشجویان کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان بود؛ بنابراین، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی از دانشجویان تمام مقاطع تحصیلی و از سایر جامعه‌های آماری آزمودنی‌ها انتخاب و بررسی شوند. همچنین، انجام مراحل پیگیری به دلیل ایجاد علاقه‌مندی در آزمودنی‌ها به این بسته آموزشی و مشارکت تعداد زیادی از آزمودنی‌ها در کارگاه‌های آموزشی دانشگاه که دارای هم‌پوشانی با بسته آموزشی بود، عملاً غیرممکن شد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این موضوع کنترل و بررسی شود. پیشنهاد می‌شود تأثیر آموزش القای خلق مثبت بر سایر متغیرهای انگیزشی بررسی شود. به‌منظور به کار بستن یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود مسئولین و خانواده‌ها نتایج این طرح را برای بهبود وضعیت تحصیلی دانشجویان و افزایش امید در آنها به کار گیرند.

### سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از همه آزمودنی‌ها و کسانی که به تسریع در فرایند انجام این پژوهش کمک کرده‌اند، مراتب تقدیر خود را اعلام کنند.

### منابع

بیجاری، ه.، قنبری هاشم آبادی، ب.ع.، آقامحمدیان شعریان، ح.، و همایی شاندریز، ف. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امیددرمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان

- cold lava flood from Merapi mount. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165(1), 170-178.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.
- Um, E. R., Song, H., & Plass, J. (2007, June). *The effect of positive emotions on multimedia learning*. In *EdMedia+ Innovate Learning* (pp. 4176-4185). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Thayer, R. L. (1990). The experience of sustainable landscapes. *Landscape Journal*, 8(2), 101-110.
- Edwards, L. M., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope: A review of measurement and construct validity research. In A. D. Ong & M. H. M. van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (pp. 83-95). Oxford University Press.
- Velten Jr, E. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behaviour Research and Therapy*, 6(4), 473-482.
- Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2011). A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science*, 331(6023), 1447-1451.
- Woolf, S. H., Masters, R. K., & Aron, L. Y. (2021). Effect of the covid-19 pandemic in 2020 on life expectancy across populations in the USA and other high income countries: simulations of provisional mortality data. *The British Medical Journal*, 4(1), 1-9.
- Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241.
- Elliott, T. R., Witty, T. E., Herrick, S. M., & Hoffman, J. T. (1991). Negotiating reality after physical loss: hope, depression, and disability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 608-613.
- Hansen, M. J. (2013). *Academic hope theory implications for promoting academic success*. Council on Retention and Graduation (GRG).
- Jafari, A., Elyasi, E. (2021). The Prediction of Honesty in Marital relationships based on Social Competence and Spiritual Health with mediating role of Hope in Married Students. *Positive Psychology Research*, 7(4), 55-70. (In Persian)
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(3), 1-16.
- Ma, L., Phelps, E., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2009). The development of academic competence among adolescents who bully and who are bullied. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(5), 628-644.
- McDonald, C. C., Deatrick, J. A., Kassam-Adams, N., & Richmond, T. S. (2011). Community violence exposure and positive youth development in urban youth. *Journal of Community Health*, 36(6), 925-932.
- Nikoogofar, M., Dousti, M. (2021). The Role of Corona Anxiety on Mental Health and Quality of Life Mediated by Hope. *Positive Psychology Research*, 7(4), 25-40. (In Persian)
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20-28.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Retnowati, S., Ramadiyanti, D. W., Suciati, A. A., Sokang, Y. A., & Viola, H. (2015). Hope intervention against depression in the survivors of