



## The Effectiveness of Positivity Education on Students' Mental Health

Mahdiyeh Shoshtarirezvani <sup>1\*</sup>, Seyedeh Fatemeh Jaladati <sup>2</sup>, Zeynab Hojatansari <sup>3</sup>

Mahla Bahrami <sup>4</sup>

1 Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology

2 Master, Assessment and Measurement. Islamic Azad University Tehran Branch. Tehran Iran

3 Master of Educational Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

4 Master of Educational Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology

**Received:** 2020-11-16

**Accepted:** 2020-11-19

### Abstract

The aim of this study was to determine the effectiveness of positive thinking skills training on the mental health of female high school students in District 4 of Tehran. The type of research is quasi-experimental with pre-test-post-test design with control group. The population of this study consists of all female students in the second year of high school in district 4 of Tehran. From this community, one school has been selected by available sampling method and two secondary classes have been selected by random method. Goldberg Questionnaire (1998) was used to assess mental health. To conduct the research, both groups were pre-tested, then 10 90-minute positive thinking sessions were presented for the experimental group, but no intervention was performed for the control group. After the training, post-test was taken from both groups. Thus, the required data were collected and analyzed by covariance test. The results showed that the mean mental health of the experimental group was 50 in the pre-test but 44 in the post-test. Inferential analysis also confirmed the effectiveness of education on mental health with 99% confidence. Therefore, it is concluded that teaching positive thinking skills significantly improves students' mental health ( $P=0.05$ )

**Keywords:** Positive thinking, Mental health positive thinking, mental health, Students



## اثربخشی آموزش مثبت نگری بر سلامت روان دانش آموزان

مهديه شوشتری رضوانی<sup>۱\*</sup>، سیده فاطمه جلاذتی<sup>۲</sup>، زینب حجت انصاری<sup>۳</sup>، مهلا بهرامی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد، سنجش و اندازه گیری. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز. تهران، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۲۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۲۶

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سلامت روان دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس منطقه ۴ شهر تهران صورت گرفته است. نوع پژوهش، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه این پژوهش را همه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس آموزش و پرورش منطقه ۴ شهر تهران تشکیل داده اند. از این جامعه یک مدرسه به روش نمونه گیری در دسترس و دو کلاس متوسطه با روش تصادفی انتخاب شده است. به منظور سنجش سلامت روان، پرسشنامه گلدبرگ (۱۹۹۸) استفاده شد. برای اجرای پژوهش نخست از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شده، سپس ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای مثبت‌اندیشی برای گروه آزمایش ارائه شده است اما برای گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفته است. پس از پایان آموزش از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. به این ترتیب داده‌های موردنیاز پژوهش گردآوری شدند و با آزمون کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان دادند که میانگین سلامت روان گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۵۰ بود، اما در پس‌آزمون ۴۴ بود. همچنین تحلیل استنباطی با ۹۹ درصد اطمینان، اثربخشی آموزش را بر سلامت روان تأیید کرد. بنابراین نتیجه‌گیری می‌شود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، سلامت روان دانش‌آموزان را به طور معنادار بهبود می‌بخشد ( $P=0/05$ )

**واژگان کلیدی:** مثبت‌اندیشی، سلامت روان، دانش آموزان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

### بیان مسئله

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی- فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است. فقدان مهارت‌ها و توانایی عاطفی، روانی، اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد [۱].

سلامتی، یک حالت بهزیستی بدنی، روانی و اجتماعی می‌باشد [۲]. و تأمین سلامتی افراد جامعه یکی از مهمترین مسایل هر کشور است که باید هم از نظر جسمی، هم روانی و هم اجتماعی مورد توجه قرار گیرد. مطابق با پژوهش‌ها، در سال ۲۰۲۰ دو سوم از اصلی‌ترین عامل مرگ و میر و ناتوانی عمومی را بیماری‌های مزمن تشکیل می‌دهند [۳]. در واقع، بیماری‌ها موجب از هم گیسختگی و ناتوانی فرد در بسیاری از زمینه‌های مختلف زندگی می‌گردد که باعث اختلال در کار، زندگی،

نمونه پژوهش، از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله استفاده شد. از جامعه پژوهش، یکی از نواحی آموزش و پرورش و از آن ناحیه یکی از مدارس دخترانه و از آن مدرسه، دو کلاس انتخاب شدند. سپس به صورت کاملاً تصادفی یکی از کلاس ها، گروه آزمایش و دیگری گروه گواه را تشکیل دادند. پس از انتخاب نمونه ها پیش آزمون انجام شد و سپس پروتکل آموزشی مثبت اندیشی برای گروه آزمایش طی ۱۰ هفته هر هفته ۹۰ دقیقه اجرا شد و گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد و در پایان دوره از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

ملاک های ورود به پژوهش شامل نداشتن تشخیص بالینی اختلال، عدم مصرف داروی پزشکی به طور هم زمان، نداشتن سابقه بستری و مصرف دارو به جهت برخورداری از مشکلات روانشناختی مزمن، عدم سابقه شرکت در جلسات درمانی روانشناختی دیگر به طور همزمان، رضایت کامل شخص و مشارکت در پژوهش تا پایان بود. ملاک های خروج از پژوهش شامل: عدم تمایل به همکاری، داشتن شرایط جسمی سخت، شرکت همزمان در مداخلات روانشناختی دیگر، پاسخ ندادن به پرسشنامه ها بود.

برای اجرای ملاحظات اخلاقی به افراد شرکت کننده توضیح داده شد که اطلاعات آنها کاملاً محرمانه خواهد بود و اسمی از آنها در روند پژوهش آورده نخواهد شد بنابراین با اعلام رضایت وارد پژوهش شدند. در مرحله پیش آزمون و پس آزمون افراد به پرسشنامه سلامت روانی [۸] پاسخ دادند.

برنامه مداخله ای در این پژوهش آموزش مثبت اندیشی که براساس کتاب کودک خوش بین و تمرین هایی از کتاب نجات فرزند از تفکر منفی بود که در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای (جدول، ۱) تهیه شد. در مرحله بعدی توسط متخصص روانشناسی بالینی و یک متخصص روانشناسی و یک متخصص روانشناسی کودک مورد بررسی قرار گرفت و در مرحله آخر پس از اعمال نظرات متخصصان، راهنمای درمان تهیه شد. برای روایی محتوا از شاخص روایی والتز و باسل<sup>۲</sup> با ده متخصص استفاده شد و مقدار CVI آموزش مثبت اندیشی ۰/۸۶؛ به دست آمد که پذیرفتی بود.

فعالیت و رضایت از زندگی می شود. باقیانی مقدم و همکاران (۱۳۹۲) [۴] در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که خوشبینی با سلامت عمومی همبستگی قوی ای دارد. فرناندز<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) [۵] در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که رابطه معنی داری بین خوش بینی و سلامت روان برقرار است.

به نظر می رسد یکی از راه های موثر در بهبود شرایط زندگی و کاری افراد استفاده از مثبت نگری باشد. خوش بینی یا به عبارت دیگر مثبت نگری انبساط ساختار شخصیتی است که منعکس کننده تفاوت های فردی در انتظارات عمومی در مورد نتایج آینده است. برخلاف افراد بدبین، خوش بینان تمایل دارند به جهان نزدیک شوند و انتظار داشته باشند که در حوزه های مختلف زندگی پیامدهای مثبتی داشته باشند. به عبارت دیگر مثبت نگری یک ویژگی شخصیتی است که همراه با گرایش به انتظار از نتایج مثبت برای آینده است، که اغلب منجر به افزایش احساس امیدواری و اطمینان می شود [۶]. براساس تحقیقات، تجربه خوش بینی به طور قابل اعتمادی اثرات روحی و جسمی گسترده ای را به دنبال دارد [۷].

همانطور که می دانیم دانش آموزان یکی از عوامل مهم در جامعه می باشد. هر چه دانش آموزان از سلامت روانی بالایی برخوردار باشند کارآتر و موثرتر در در جامعه و مدرسه حاضر می شوند و باعث بالابردن راندمان شخصی و اجتماعی خود می شوند. اگر آموزش مثبت نگری بتواند کمکی به دانش آموزان در افزایش متغیر مورد بررسی داشته باشد می توان از این آموزش برای افزایش سلامتی، موفقیت در تحصیل، سرزندگی آنها استفاده کرد. خلاء چنین تحقیقی ما را بر آن داشت که به این سوال پاسخ دهیم که آیا آموزش مثبت نگری تأثیری بر افزایش سلامت روان دارد یا خیر؟

### روش بررسی

پژوهش از نظر طرح، نیمه آزمایشی و در قالب طرح پیش آزمون-پس آزمون، با یک گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. برای تحقیقات آزمایشی (مداخله ای) نمونه ای بین ۱۰ تا ۳۰ نفر کافی است. تعداد ۳۰ نفر واجد شرایط داوطلب همکاری وارد مطالعه شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایشی و گروه گواه قرار گرفتند. به منظور انتخاب

جدول ۱. خلاصه جلسات درمانی آموزشی مثبت اندیشی

جلسه	موضوع
جلسه ۱	معارفه، روشن نمودن چهارچوبهای اساسی گروه، معرفی ماهیت و اهداف برنامه، شرایط اجرا، طول دوره و آشنایی دانش آموزان با مفهوم مثبت اندیشی و تأثیر آن بر زندگی افراد، انجام پیش آزمون
جلسه ۲	نحوه تفکر درباره یک واقعه، شیوه برخورد با آن واقعه، شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی، و تجزیه و تحلیل دیدگاه دانش آموزان نسبت به زندگی
جلسه ۳	آشنایی و آموزش مهارت صیادفکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی های مثبت و مبارزه با افکار منفی برای دانش آموزان با مثال های ساده و تصاویر کارتونی و با تمرین های عملی و همچنین جدول شناسایی موقعیت، فکر، هیجان مربوطه، نمره دادن به هیجان، واکنش به هیجان و نتیجه نهایی برای دانش آموزان
جلسه ۴	آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و آرایه جدول و تصاویر آموزش مربوطه و آموزش استفاده از زبان برای دانش آموزان
جلسه ۵	ارزیابی باورها، آموزش ارزیابی نگرش ها و آموزش مثبت نگاه کردن به ترس ها و از خود راندن آن و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است
جلسه ۶	آشنا کردن دانش آموزان با بعد شخصی سازی که یکی از سبک های تفکر است و توسط سلیگمن بیان شده است. هدف از این جلسه آشنایی دانش آموزان با تحقق بخشیدن به توانایی های بالقوه خویش و آموزش مهارت شناسایی هیجان ها بود
جلسه ۷	آموزش مجادله و مقابله با نگرش های فاجعه پندارانه
جلسه ۸	آشنایی با سبک تفکر سلیگمن و انجام تمرین در رابطه با آن
جلسه ۹	آموزش مهارت ایجاد خوش بینی از طریق تفکر خوش بینانه
جلسه ۱۰	بررسی میزان اثربخشی مهارت های مثبت اندیشی آرایه شده، توضیح درباره نحوه کاربرد مهارت های آموخته شده در زندگی روزمره، انجام پس آزمون

### پرسشنامه سلامت عمومی

نسخه اصلی این پرسشنامه از ۶۰ سوال تشکیل شده است. اما نسخه های کوتاه تری هم از این پرسشنامه وجود دارد. ۳۰ سوالی، ۲۸ سوالی، ۱۲ سوالی. در این پژوهش ما از پرسشنامه ۲۸ سوالی با ۴ زیرمقیاس (نشانه های جسمانی، اضطراب و بی خوابی، نارساکنش وری اجتماعی و افسردگی) استفاده شد. نمره گذاری به صورت طیف چهاردرجه ای بود. نمرات بین ۰ تا ۲۲ نشان دهنده عدم یا کمترین حد از وخامت آزمودنی، ۲۳ تا ۴۰ وخامت خفیف، ۴۱ تا ۶۰ وخامت متوسط و ۶۱ تا ۸۴ وخامت شدید می باشد.

گلدبرگ (۱۹۹۸) [۸] اعتبار تنصیفی برای کل پرسشنامه را ۰/۹۵ گزارش کرده است و ثبات دورنی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ اعلام کرده اند. ضریب اعتبار نسخه فارسی با روش بازآزمایی فاصله زمانی ۷ تا ۱۰ روز ۰/۹۱ برآورده شده و ضریب اعتبار کلی ۰/۸۸ و خرده مقیاس ها بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۱؛ میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است [۹] (بهمنی و عسگری، ۱۳۸۵).

برای تجزیه و تحلیل داده از آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس تک متغیره و برای پیش فرض های این روش از (آزمون

کولموگروف- اسمیرنوف، آزمون لوین و شیب رگرسیونی) با نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ و با سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد.

### یافته ها

یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در گروه ها در جدول ۲ آرایه شده است.

جدول ۲. شاخص های توصیفی نمرات پیش آزمون- پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سلامتی	آموزش مثبت اندیشی	۵۰/۰۶	۲/۳۷	۴۴/۹۳	۳/۲۳
	گواه	۴۹/۵۳	۳/۶۰	۵۰/۲۶	۳/۲۸

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از میانگین و انحراف معیار و تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. شاخص های توصیفی و استنباطی گروه ها، قبل و بعد از آزمایش در جدول ۲ و ۳ آمده است. آماره های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) دو گروه در جدول ۲ گزارش شده است که نشان می

خواهد شد و می توان گفت که به تبع باعث بهبود سلامت روان می شوند.

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر، جامعه آماری آن بود که تنها دانش آموزان دختر مقطع متوسطه را در بر می گرفت. پیشنهاد می شود برای افزایش قدرت تعمیم پذیری یافته، مشابه این پژوهش در سایر مقاطع دانش آموزی و در هر دو جنس نیز تکرار شود. از دیگر محدودیت این پژوهش، عدم اجرای آزمون پیگیری به دلیل برخی محدودیت های مدرسه بود؛ بنابراین به پژوهشگران آینده، توصیه می شود که در تحقیقی مرحله پیگیری را هم انجام دهد تا بررسی پایداری تاثیرات آموزشی نشان داده شده مشخص شود.

### تشکر و قدردانی

از تمامی معلمان و دانش آموزانی که ما را در انجام این تحقیق یاری رساندند تشکر و قدردانی می کنیم.

#### واژه نامه

1. Fernández
2. Waltz and Basel
3. Seligman

فرناندز

والتز و باسل

سلیگمن

### فهرست منابع

- [1] Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 2007; 60(3):541-572.
- [2] Organization WH. Suicide rates 2015 [updated 2016; cited 2015]. Available from: [http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicide\\_rates/en](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicide_rates/en).
- [3] Epping-Jordan J, Bengoa R, Kawar R, Sabate E. The challenge of chronic conditions: WHO responds. *BMJ*. 2001; 323:947-8
- [4] Baghianimoghadam M, Dehghanpour M, Shahbazi H, Kahdooee J, Dastgerdi G, Falahzadeh H. A survey Relation Between Optimism and General Health in University Students in Yazd Iran. *TB*. 2013; 12(2):89-101
- [5] Fernández-Abascal EG, Martín-Díaz MD, Molina VB. Different conceptualizations of optimism/pessimism and their relationship with physical and mental health and health-related behaviors. *Journal of Depression and Anxiety Disorders*, 2018; 2(1).

دهد میانگین نمرات پیش آزمون متغیر سلامت روان بعد از آموزش مثبت اندیشی، در مرحله پس آزمون بهبود یافت. جهت ارزیابی معناداری تغییرات مذکور در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن نمرات، آزمون کولموگروف - اسمیرنوف به کار رفت. نتایج نشان داد که فرض نرمالیتی رد نشد. همچنین یافته های آزمون لوین برای بررسی فرض همسانی واریانس های متغیر پژوهش در گروه های آزمایش و گواه در پس آزمون و پیش آزمون استفاده شد که نتیجه این آزمون معنادار نبود. نتایج همسانی شیب رگرسیونی بین نمرات پیش آزمون و گروه معنادار نبود و پیش فرض شیب رگرسیونی نیز برقرار بود. میزان تاثیر مثبت اندیشی بر سلامت روان ۰/۲۲ درصد بود (جدول ۳).

جدول ۳. آنالیز تحلیل کوواریانس برای ارزیابی معناداری تغییرات پس آزمون

متغیر	گروه	میانگین	F	P	اندازه اثر
سلامت روان	آزمایش	۴۴/۶۹	۶۹/۸۴	۰/۰۰۰	۰/۷۲
	گواه	۵۰/۵۰			

با توجه به این یافته ها می توان گفت که آموزش مثبت اندیشی موجب بهبود سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه می شود.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه صورت گرفت. تحلیل داده ها نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر متغیر اثربخش بوده. نتایج این پژوهش با رویکرد مثبت نگر سلیگمن مبتنی بر قابل آموزش بودن خوش بینی و امکان رشد مهارت های مثبت توسط آموزش، همسو است، زیرا مطابق با نظر سلیگمن خوش بینی آموختنی است و کیفیت آن مانند سایر آموخته ها به علاقه و کوشش فرد برای یادگیری آن بستگی دارد. در تبیین یافته ها مبنی بر اثر بخش بودن این روش آموزشی می توان چنین گفت که: مطابق به دیدگاه موافقان رویکرد مثبت نگر همانند کارآمداس و همکاران توجه به نقاط قوت و تجربه های شیرین و خوب گذشته، به احتمال زیاد باعث بروز برداشت های شخصی مثبت تر از خویش را افزایش می دهد و همین موضوع دانش آموزان را به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش و اعتبار خود رهنمون می کند و در نتیجه مهار هیجانات منفی، رفتارهای تکانشی و ناسازش یافته آسانتر

- [9] Bahmani Askari A. National Standardization and Evaluation of Psychometric Indicators of General Health Questionnaire for Iranian Medical Students. Proceedings of the Third National Seminar on Mental Health of Iranian Students. 2006.
- [6] Thompson KA, Bulls HW, Sibille KT, Bartley EJ, Glover TL, Terry EL, ... Hughes LB. Optimism and psychological resilience are beneficially associated with measures of clinical and experimental pain in adults with or at risk for knee osteoarthritis. The Clinical journal of pain, 2018; 34(12): 11-64
- [7] Goodin BR, Bulls HW. Optimism and the experience of pain: benefits of seeing the glass as half full. Curr Pain Headache Rep 2013; 17:329
- [8] Goldberg DP, Hillier VE. A scaled version of General Health Questionnaire. Psychological Medicine, 1979; 9: 131-145.

