

## Effect of Positivity Education on Hope for Future of Tradesmen and Marketers in the context of Iran's Economic Sanctions

Reza Abedi\*

Sadegh Taheri\*\*

### Abstract

Tradesmen and marketers constitute an important and large part of the society and economy of any country. The aim of this study is to investigate the effectiveness of positivity training on hope for the future in guilds and bazaars in the context of Iran's economic sanctions. The statistical population of this study was all tradesmen and marketers in Bardaskan city. The research method is quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The sample was obtained by cluster sampling. Positive intervention in this study was performed based on Parks (2009) approach and in the form of 6 sessions on the experimental group. Data were analyzed by one-way analysis of covariance. Results showed that positive psychotherapy improved and increased hope for the future in tradesmen and marketers ( $p < 0.05$ ). As a result, positive psychotherapy is effective on hope for future of guilds and bazaars and can be used as a therapeutic and practical method, especially in the context of economic sanctions and special situation prevailing in Iran's economy.

**Keywords:** Positivism, Hope for Future, Tradesmen, Marketers, Sanctions

**JEL classification:** I15, I25, I31

---

\* M.A of General Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University of Kashmar (Corresponding Author), rabadist@gmail.com

\*\* Instructor of Psychometrics, Department of Psychometrics, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University of Tehran, dr.sadegh\_taheri@yahoo.com

Date received: 2019/8/29, Date of acceptance: 2019/11/26

Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## اثر آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده اصناف و بازاریان در شرایط تحریم اقتصادی ایران

رضا عابدی\*

صادق طاهری\*\*

### چکیده

اصناف و بازاریان بخش مهم و وسیعی از جامعه و اقتصاد هر کشور را تشکیل می‌دهند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده در اصناف و بازاریان در شرایط تحریم اقتصادی ایران انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه اصناف و بازاریان شهر بردسکن بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. نمونه مورد نظر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای به دست آمد. مداخله مثبت‌نگر در این پژوهش بر اساس رویکرد پارکر (۲۰۰۹) و در قالب ۶ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌گرا باعث بهبود و افزایش امید به آینده در اصناف و بازاریان شد ( $p < 0/05$ ). در نتیجه روان‌درمانی مثبت‌گرا بر امید به آینده اصناف و بازاریان مؤثر است و می‌تواند به عنوان یک شیوه درمانی و کاربردی به خصوص در شرایط تحریم‌های اقتصادی و وضعیت خاص حاکم بر اقتصاد ایران مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** مثبت‌نگری، امید به آینده، اصناف، بازاریان، تحریم

\* کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر (نویسنده مسئول)،  
rabedist@gmail.com

\*\* مربی روان‌سنجی، گروه روان‌سنجی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران،  
dr.sadegh\_taheri@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۶/۰۷، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

Copyright © 2018, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits others to download this work, share it with others and Adapt the material for any purpose

## ۱. مقدمه

بشر به طور طبیعی در طول زندگی به نگرانی‌های بسیاری دچار شده و همواره برای پیروزی بر آن‌ها و از میان بردن عوامل پیدایش آن‌ها کوشیده است. یکی از هدف‌های پیدایش مجموعه بزرگ اختراعات و اکتشافات بشر نیز دستیابی به آرامش و آسایش در زندگی و مبارزه با ناامیدی و افسردگی بوده است. در دنیای متمدن امروزی آدمی به ظاهر مرفه به نظر می‌رسد اما بیش از گذشته، افسرده، ناامید و تنهات (پرچم، فاتحی‌زاده و محققیان، ۱۳۹۲: ۴). امید به عنوان احساس دستیابی موفقیت‌آمیز به اهداف زندگی در نظر گرفته می‌شود، باورهای فرد را برای مقابله بهتر تقویت می‌کند که این خود تمایل به خودکشی را کاهش می‌دهد (کرمانی، خدایناهی و حیدری، ۱۳۹۰: ۶). امید سبب می‌شود در افراد انگیزه کسب هدف افزایش یابد و آنان با داشتن احساس روشنی از مسیرهای هدف، اهداف بیشتری را در زندگی خود دنبال کنند (اسنایدر، ۲۰۰۰: ۵۶). همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند امید نقش مقتدرانه و شگفت‌آوری در زندگی ایفا می‌کند و در حیطه‌های گوناگون از موفقیت تحصیلی گرفته تا تحمیل مشاغل پرزحمت، مزایا به همراه می‌آورد (حیدری نراقی، ۱۳۸۸: ۷۱). لذا بررسی نقش امید به عنوان یک عامل انگیزشی و هیجانی در شروع و مداومت در کارها مهم و ضروری به نظر می‌رسد.

یکی از مهم‌ترین مباحث در نظریه‌پردازی علم اقتصاد، انسان اقتصادی و ویژگی‌های رفتاری اوست. اقتصاد به مثابه علمی انسانی، برای مدل‌سازی، پیش‌بینی، سیاست‌گذاری و تمام کارکردهای خود نیازمند شناختی مناسب از انسان، بسان محور تصمیم‌گیری‌های اقتصادی است. جریان اصلی اقتصاد و به‌ویژه اقتصاد نئوکلاسیکی، بعد از جان استوارت میل با قبول برخی اصول، مانند حداکثرسازی نفع شخصی و رفتار عقلایی، بررسی‌های انسان‌شناسانه را نادیده گرفته است. عده‌ای از اقتصاددانان این فروض انعطاف‌ناپذیر را علت برخی ناکامی‌های اقتصاد در زمینه‌های عملی دانسته‌اند. اقتصاد رفتاری بر آن است تا این خلأ را با روش‌های گوناگون پوشش دهد. امروزه اقتصاد رفتاری با کمک دانش و روش‌های پژوهش در علم روان‌شناسی پیشرفت کرده است (انصاری سامانی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱). در واقع از اواخر دهه ۱۹۷۰، طیف گسترده‌ای از آزمایش‌ها و تجربیات میدانی روان‌شناختی، اقتصادی و جامعه‌شناسی، فاصله و انحراف انسان از انتخاب‌های منطقی و

عقلانی را ثابت کرد و مشخص گردید اصول نئوکلاسیک قادر نبودند تا بتوانند توضیح دهند که انسان واقعا چگونه تصمیم می‌گیرد. سپس مشخص گردید انسان‌ها در تصمیم‌گیری‌های روزمره از روش‌های ابتکاری استفاده می‌کنند. به عبارتی این میانبرهای ذهنی ما را قادر می‌سازد تا در دنیای پیچیده با اضافه بار اطلاعات کنار بیاییم. اقتصاددانان رفتاری بیان نموده‌اند که با ایجاد تلنگرهایی در شهروندان، آن‌ها می‌توانند انتخاب‌هایی بهتر با کاربردی وسیع در حوزه‌های مختلف داشته باشند (Puaschunder, 2020: 49). ریچارد تالر در سال ۲۰۱۷ با مطرح کردن نظریه اقتصاد رفتاری برنده جایزه نوبل اقتصاد شد (Barberis, 2018: 2). اقتصاد رفتاری را می‌توان رویکردی از علم اقتصاد دانست که با کمک روان‌شناسی و دیگر علوم شناختی تلاش می‌کند رفتارهای واقعی کارگزاران اقتصادی را توضیح دهد. سال‌ها است که تعداد قابل توجهی از اقتصاد دانان عقیده دارند که بین اقتصاد، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و برخی از دیگر علوم انسانی و اجتماعی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. بنابراین اقتصاد رفتاری می‌تواند برگردان برخی از تلاش‌های پژوهشی این دسته از اقتصاد دانان نیز باشد (دادگر، ۱۳۹۶: ۲). لازم به ذکر است ارتباط روانشناسی و اقتصاد یک رابطه دو طرفه است و پیشرفت در یک حوزه می‌تواند در حوزه دیگر نیز تأثیرگذار باشد. به طور مثال اقتصاد رفتاری در سال‌های اخیر پیشرفت‌هایی را در شناسایی و آزمایش مداخلاتی که می‌توانند رفتارهای بهداشتی پیشگیرانه مانند شستن دست را بهبود بخشند، ایجاد کرده است (Haushofer & Metcalf, 2020: 3). در اقتصاد رفتاری بر رفتار عوامل اقتصادی تمرکز می‌شود و هدف محققان از مطالعه در این حوزه دست‌یابی به نظریاتی با قدرت تبیین و پیش‌بینی بالاتر است (یاوری، رضائی و موحدی بکنظر، ۱۳۹۵: ۱). اقتصاد رفتاری بینش‌های روانشناسی را با قوانین اقتصاد ادغام می‌کند و تعدادی از پدیده‌های روانشناختی مستحکم را ارائه می‌دهد که به توضیح بهتر رفتار انسان کمک می‌نماید. برخلاف مدل‌های اقتصادی انتخاب عقلانی که بیان می‌کنند ما به سیگنال‌های قیمت و اطلاعات پاسخ می‌دهیم، بینش‌های منشعب از علوم رفتاری اذعان دارند که رفتار انسان در واقع تحت تأثیر زمینه یا محیطی است که بسیاری از تصمیمات ما در آن گرفته می‌شود (Vlaev et al, 2019: 12).

مطابق با نظریه اسنایدر، ناامیدی حالت تکان‌دهنده‌ای است که با احساسی از ناممکن بودن امور، ناتوانی و بی‌علاقگی به زندگی آشکار می‌شود. از این دیدگاه، امید پایین ممکن است زیربنای افسردگی را فراهم کند. در افراد افسرده، هم فرآیندهای شناختی (تفکر گذرگاه و تفکر هدف) و هم انگیزش (تفکر عامل) کاهش می‌یابند. احتمال کمتری دارد که

این افراد بتوانند مسائل خود را به طور مؤثر حل کنند. تلاش برای درمان افسردگی با تمرکز بر تفکر امیدوارانه، احتمالاً باعث بهبود ظرفیت حل مسئله و نشانه‌های عاطفی خواهد شد (عابدی، ۱۳۹۸: ۶۷). افرادی که امید کمتری دارند وقتی با موانع غیرقابل رفع روبه‌رو می‌شوند، هیجان‌هایشان یک توالی نسبتاً قابل پیش‌بینی از امید به خشم، از خشم به یأس و از یأس به بی‌احساسی را دنبال می‌کنند، افراد دارای سطح امیدواری بالا وقتی در زندگی بزرگسالی با مسائلی مواجه می‌شوند، تمایل پیدا می‌کنند که مسائل بزرگ و مهم را به مسائل کوچک و روشن و قابل اداره تجزیه کنند (احمدی، ۱۳۹۹: ۴۰).

برای مطالعه‌ی مناسب نگرش‌ها و مکانیسم‌های فرایند تصمیم‌گیری باید ابعاد ذهنی و روانشناسی را ملاحظه کرد؛ بنابراین با در نظر گرفتن عوامل احساسی در چگونگی تصمیم‌گیری افراد، امکان توضیح بهتر مسائل سازمانی و یافتن راه‌حل‌های مناسب را می‌توان فراهم کرد (نوری‌فرد، ۱۳۹۸: ۲۹). از عواملی که ممکن است موجب نارضایتی شغلی در اصناف و بازاریان شود، منفی‌نگری اصناف و بازاریان است. چون شیوه تفکر کیفیت زندگی را تعیین می‌کند (اشرفی حافظ و همکاران، ۱۳۹۲: ۲). پائین بودن تفکر مثبت با خشونت کلامی و سبک اسناد منفی ارتباط دارد (O'Connor, Smyth, Mark & Williams, 2015: 3). بنابراین آموزش مثبت‌نگری بر رضایت شغلی تأثیرگذار است. در رابطه با تفکر مثبت و امیدواری مشاهده می‌شود که فرد می‌تواند از طریق افکار امیدوارانه راه‌های رسیدن به اهداف مورد تمایل را پیدا کند و برای استفاده از آن‌ها برانگیخته شود. همچنین امید به‌عنوان ساتقی برای هیجان‌ات و سلامتی افراد در نظر گرفته می‌شود (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲: ۶). خوش‌بینی و امید باعث مقاومت بهتر در برابر افسردگی در مواقع برخورد با رویدادهای بد، عملکرد بهتر در کار و به‌ویژه در مشاغل چالش برانگیز، و سلامت جسمی بهتر می‌شوند (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸: ۵۴). عوامل متعددی بر امید به آینده تأثیر دارند که از آن میان می‌توان به تعاملات اجتماعی، وقایع گذشته‌ی فرد و سبک اسناد مثبت یا منفی وی اشاره کرد (عابدی، ۱۳۹۸: ۱۱۳). بنابراین، می‌توان منفی‌نگری در میان اصناف و بازاریان را به‌عنوان عاملی در ایجاد مشکلات قابل توجه در زندگی و نارضایتی شغلی دانست.

امیدواری به آینده و خود پنداره مثبت تنظیم هیجانی و سلامت روان را پدید می‌آورد (سوکی و همکاران، ۲۰۱۴: ۲). پژوهش‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخورداری از خوش‌بینی و مثبت‌نگری را با انعطاف‌پذیری مبتنی بر واقعیت به اکثر

اثر آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده اصناف و بازاریان در ... (رضا عابدی و صادق طاهری) ۱۹۷

افراد آموزش داد و آن‌ها را در برابر مسائل و مشکلات ایمن‌سازی روانی کرد (سلیگمن، ۱۹۹۶: ۶۱). روانشناسی مثبت‌نگر توسط سلیگمن در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی ارائه شده است و یکی از شاخه‌های روان‌شناسی است که در جست‌وجوی زندگی خوب و در پی مطالعه علمی عملکرد انسان آرمانی است. به عبارتی علمی است که به جای توجه به ضعف‌ها و ناتوانی‌های انسان، به نقاط قوت و توان‌مندی‌های او از قبیل شجاعت، قدرشناسی، امیدواری، شاد زیستن، سلامت روانی، لذت بردن، خوش‌بینی، رضامندی و غیره توجه می‌کند (اسماعیل زاده قندهاری، ۱۳۹۴: ۴۶). سلیگمن توانست عمده‌ترین مفاهیم روانشناسی مثبت را از تلفیق نظریه درماندگی آموخته‌شده و نظریه اسناد به دست آورد. اگر درماندگی آموختنی است، پس به وسیله تغییر سبک‌های اسنادی می‌توان جنبه‌های مثبت هیجانی، شناختی و نگرشی چون خوش‌بینی و شادی را آموخت (عابدی، ۱۳۹۸: ۳۵).

از فنون مثبت‌نگری در شواهد و پژوهش‌های تجربی فراوانی استفاده شده است. یافته‌های پژوهش عبادی و فقیهی (۱۳۸۹: ۱۲) نشان داد که کاربرد مثبت‌نگری بر افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر مؤثر بوده و تأثیر آموزش مورد نظر، با توجه به نتایج آزمون پیگیری از ثبات لازم برخوردار بوده است. نتایج پژوهش صاحبقرانی (۱۳۹۴: ۱۲۱) نشان داد نمرات شادکامی و بهزیستی روانشناختی با رضایت شغلی و انگیزش پیشرفت شغلی دبیران زن دارای همبستگی مثبت معنادار می‌باشد. داورپناه جزوی و عارفی (۱۳۹۶: ۸) نشان دادند می‌توان از مداخله روانشناسی مثبت‌نگر در جهت بهبود کیفیت زندگی کاری کارمندان بهره برد. همچنین مشخص گردیده که مثبت‌گرایی باعث افزایش تاب‌آوری در افراد می‌گردد (Hendriks et al, 2020: 14). پژوهش اقبالی (۱۳۹۶: ۹۸) نشان داده است مداخله مثبت‌نگر مبتنی بر روان‌درمانی حمایتی در کاهش احساس درماندگی افراد معتاد مؤثر بوده و میزان امید به زندگی آنان را نیز افزایش داده است. اما بیل (Amabile) و همکاران (۲۰۰۵: ۲۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تجربه هیجان‌های مثبت، تغییر در پردازش‌های شناختی را کاهش می‌دهد و همین مؤلفه، خلاقیت فرد را از راه انعطاف‌پذیری شناختی، گسترش فعالیت‌های شناختی با خلق ایده و حل مسئله بهبود می‌دهد. به نظر سلیگمن (۲۰۱۱: ۷۴) مهارت در شغل و به دنبال آن انجام فعالیت‌ها با اشتیاق و علاقه فراوان به افزایش بهزیستی منجر خواهد شد. فریدرکسون (۲۰۰۱: ۷) در پژوهش خود اظهار می‌دارد هنگامی که افراد هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند بیشتر تمایل

و علاقه به تعقیب فعالیت‌ها دارند و از مسیرهای خلاقانه و جدید در فکر و اقدام استفاده می‌کنند.

بهزیستی روانشناختی به یک عامل فزاینده مهم در درک تداوم فقر تبدیل شده است. به عنوان یک عامل رفاهی دارای اولویت بالا، بهداشت روانی ضعیف یکی از ناگوارترین بیماری‌های غیرواگیر در جهان حال توسعه در نظر گرفته می‌شود و با انبوهی از پیامدهای اقتصادی مخرب همراه است. از جمله این موارد می‌توان به ضعف در توسعه سرمایه انسانی و کاهش آن اشاره نمود. علاوه بر این، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد عوامل روانی مرتبط با سلامت روان ضعیف از طریق تصمیم‌گیری اقتصادی غیر بهینه می‌توانند به فقر منجر شوند. این شواهد به ویژه با توجه به این واقعیت که مراقبت‌های بهداشت روان در بین جمعیت کم درآمد اندک است، نگران‌کننده است (Baranov, 2020: 2). اصناف و بازاریان بخش مهم و وسیعی از جامعه و اقتصاد هر کشور را تشکیل می‌دهند. زندگی در جوامع بشری امروزی به نحوی است که هر فرد برای برطرف کردن نیازهای روزمره خود نیاز به تعامل و مراودات اجتماعی با اصناف و بازاریان دارد. بنابراین در صورتی که این افراد سطح سلامت روان پایینی داشته باشند، بخش عمده‌ای از تعاملات روزانه انسانی با مشکلاتی رو به رو خواهد شد. از طرفی این طیف وسیع از صاحبان کسب و کارها چتر حمایتی گسترده‌ای را برای خانواده و افراد تحت پوشش فراهم می‌سازند که در صورت بروز مشکل در فرایند کسب و کار آن‌ها این افراد نیز با دشواری‌های مختلف اقتصادی، روانی و اجتماعی رو به رو خواهند شد. بنابراین سلامت روانی اجتماعی افراد بسیار زیادی در جامعه تحت تأثیر بهزیستی روانی-اجتماعی-اقتصادی اصناف و بازاریان قرار دارد. بازار در ذات خود همراه با نوسان است لذا افراد شاغل در این حیطه باید خصوصیات شخصیتی لازم را در خود پرورانند. تحریم‌های اقتصادی از گذشته هر جامعه‌ای را با مشکلات زیادی رو به رو می‌ساخته و کسب و کارهای زیادی را تضعیف و یا حتی نابود می‌نموده است. با توجه به تحریم‌های اقتصادی و شرایط خاص اقتصاد ایران، نوسانات بازار نیز بیشتر و گسترده‌تر از شکل عادی خود بوده و می‌طلبد تا آموزش‌های ویژه‌ای برای مقابله با این شرایط برای بازاریان در نظر گرفته شود. از سویی در علم اقتصاد نظریاتی همچون نظریه اقتصاد رفتاری و مدیریت شناختی بر تعامل هر چه بیشتر علم روانشناسی و سایر علوم شناختی با اقتصاد تاکید می‌ورزند تا به شناخت و درک بهتری از انسان و رفتار و تفکرات او دست یافت. یکی از مفاهیمی که در سال‌های



اخیر پژوهش‌های بین رشته‌ای زیادی را ایجاد نموده مثبت‌گرایی و مثبت‌نگری است. در صورت اثربخش بودن آموزش مثبت‌نگری در امید به آینده اصناف و بازاریان می‌توان انتظار داشت که تاب‌آوری آنان در شرایط ویژه‌ای که ایران در تحریم‌های شدید اقتصادی به سر می‌برد، بالا رفته و شاهد افزایش انگیزش شغلی و سطوح بالاتری از سلامت و بهزیستی روانشناختی برای افراد زیادی در جامعه باشیم. همچنین در پیوند بین علم اقتصاد و روانشناسی می‌توان به درک و شناخت بهتری از رفتار اصناف و بازاریان که بخش مهم و وسیعی از اقتصاد هر جامعه را تشکیل می‌دهند، دست یافت. لذا انجام پژوهش حاضر می‌تواند کمک کننده طیف وسیعی از افراد بوده و ارزش عملیاتی شدن را دارا است.

## ۲. روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. بر این اساس متغیر وابسته (امید به آینده) قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل (آموزش مثبت‌نگری) در دو گروه آزمایش و گواه اندازه‌گیری شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه اصناف و بازاریان شهر بردسکن در سال ۱۳۹۸ بوده که تعداد کل جامعه آماری پژوهش ۲۲۱۹ نفر را شامل می‌شد. نمونه مورد نظر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای به دست آمد. به این صورت که ابتدا از میان اصناف به صورت تصادفی صنف اتحادیه خدمات اتومبیل انتخاب شد و اعضای آن به ابزار اندازه‌گیری تحقیق یعنی پرسشنامه امید میلر (MHS: Miller Hope Scale) پاسخ دادند و در مرحله بعد از بین افرادی که طبق نقطه برش این پرسشنامه سطح امید پایین داشتند، تعداد ۳۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (هر گروه ۱۸ نفر). اعضای گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) در معرض روان‌درمانی مثبت‌گرا براساس رویکرد پارکز (۲۰۰۹: ۷۲) قرار گرفتند و گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات آموزشی مجدداً هر دو گروه و به عنوان پس‌آزمون به پرسش‌نامه تحقیق پاسخ دادند.

ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها در پژوهش عبارت بود از: رضایت آگاهانه، توانایی شرکت در جلسات گروهی آموزش مثبت‌نگری، عدم شرکت در رده‌های آموزشی روانشناختی به طور همزمان و نمرات پایین در امید به آینده.

ابزار گردآوری اطلاعات: پرسشنامه امید میلر یا پرسشنامه امیدواری میلر در سال ۱۹۸۸ توسط میلر و پاورز ساخته شد. پرسشنامه اولیه دارای ۴۰ سؤال بود که در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سؤال افزایش یافت که ماده‌های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا ناامید برگزیده شده‌اند. هدف این پرسشنامه، سنجش میزان امیدواری در افراد است. این پرسشنامه در طیف لیکرت از بسیار مخالف (نمره ۱) تا بسیار موافق (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری این پرسشنامه به این صورت است که ابتدا باید در هر ماده به پاسخ بسیار مخالف نمره ۱، مخالف نمره ۲، بی‌تفاوت نمره ۳، موافق نمره ۴ و بسیار موافق نمره ۵ بدهید. ۱۴ ماده نیز به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. سؤالات ۱۱-۱۳-۱۶-۱۸-۲۵-۲۷-۲۸-۳۱-۳۳-۳۴-۳۸-۳۹-۴۷-۴۸ به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. میلر روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ ذکر کرده است. همچنین در پژوهش حاضر ضریب همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش: به منظور جمع‌آوری داده‌ها هماهنگی‌های لازم و کسب مجوزهای اولیه از اتاق اصناف شهرستان بردسکن صورت پذیرفت. سپس از میان افرادی که دارای ملاک‌های ورود به پژوهش بودند، نمونه مورد نظر به صورت تصادفی انتخاب و هدف پژوهش به اطلاع آن‌ها رسانده شد و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات مربوط به ایشان محرمانه باقی خواهد ماند. پس از آن آموزش مثبت‌نگری بر اساس رویکرد پارکز (Parks, 2009: 72) برای گروه آزمایش اجرا شد اما گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. فنون مثبت‌نگری سعی در شناخت و کشف نقاط مثبت و توانمندی‌های افراد و برجسته کردن آن توانمندی‌ها دارد و معتقد است برچسب‌گذاری روی توانمندی‌ها آن‌ها را تقویت می‌کند. جلسات آموزشی رویکرد مثبت‌نگری به طور خلاصه در جدول ۱ گزارش شده است. لازم به ذکر است مبانی نظری این پروتکل بر اساس نظریات مثبت‌گرایی سلیگمن قرار دارد. پارکز این بسته آموزشی را در پایان نامه دوره دکتری خود با راهنمایی پروفیسور مارتین سلیگمن ایجاد نموده و پژوهش‌های بسیاری بر اساس آن انجام گردیده و در این تحقیقات از روایی مناسبی برخوردار بوده است.

اثر آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده اصناف و بازاریان در ... (رضا عابدی و صادق طاهری) ۲۰۱

### جدول ۱. محتوای پروتکل درمانی شش جلسه‌ای رویکرد مثبت‌نگر (پارکز، ۲۰۰۹: ۷۲)

جلسه	محتوای جلسات
جلسه اول	معارفه و آشنایی اعضا، آشنایی با قواعد و هنجارهای گروه، آشنایی با اهداف و استفاده کردن از توانایی‌ها؛ شناخت ۵ توانایی برتر و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره تکلیف: شناسایی توانمندی‌های افراد از طریق نوشتن یک داستان واقعی مثبت از خود
جلسه دوم	بررسی داستان‌های نوشته شده افراد، ملاقات قدردانی: قدردانی از افرادی که کار مهمی را در حق شما کرده‌اند، یافتن معنی از طریق به کار بردن توانمندی‌ها در خدمت به دیگران. تکلیف: نوشتن نامه برای فردی که در زندگی‌شان تأثیرگذار بوده و هیچ‌گاه به طور شایسته از او تشکر نکردند و ارسال آن برای فرد مورد نظر
جلسه سوم	بررسی تکالیف و بازخورد جلسه قبل، پاسخدهی فعال/ سازنده: پاسخ دادن فعال و سازنده به خبرهای خوب دیگران، تمرکز بر سازه بخشش و قدرت بخشش. تکلیف: دستورالعمل نامه بخشش
جلسه چهارم	بررسی تکالیف و بازخورد جلسه قبل، شمردن نعمت‌ها: توجه به نعمت‌های کوچک زندگی، آشنایی با تأثیرات شکرگزاری و تشکر کردن در احساس و رفتار فردی و روابط اجتماعی. تمرین: در باز وبسته
جلسه پنجم	بررسی تکالیف و بازخورد جلسه قبل، حس ذائقه: لذت بردن از لذت‌های کوچک زندگی همانند نوشیدن یک چای، آماده سازی اعضا برای اتمام گروه درمانی.
جلسه ششم	یکپارچه سازی مطالب و فرایندهای جلسات قبل، حفظ اثرات درمانی: دریافت بازخوردهای آزمودنی‌ها و ارائه تمریناتی برای استفاده در آینده، تبیین چالش‌های آینده اعضا و تقدیر و تشکر از اعضای گروه.

### ۱.۲ یافته‌ها

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و گواه گزارش می‌کند.

### جدول ۲ شاخص‌های توصیفی گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	نوع آزمون	کمترین	بیشترین	آزمایش		گواه	
				کمترین	بیشترین	کمترین	بیشترین
امید به آینده	پیش‌آزمون	۱۲۳	۲۱۰	۱۸۰/۴۱	۲۲/۵۵	۱۲۸	۲۰۶
	پس‌آزمون	۱۷۶	۲۳۰	۲۰۲/۲۳	۱۴/۲۸	۱۳۱	۲۰۴

در بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس جهت بررسی مفروضه نرمال بودن متغیر وابسته از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (Kolmogorov- Smirnov) و جهت بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون لون (Leven) استفاده گردید که هر دو پیش فرض تأیید گردید. برازش رگرسیون خطی بین داده‌های قبل و بعد از مداخله نیز، وجود همگنی شیب خطوط رگرسیون و رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی (پیش آزمون) و متغیر وابسته (پس آزمون) را تأیید کرد. لذا پیش فرض‌ها جهت استفاده از تحلیل کوواریانس برقرار بود بنابراین می‌توان از این آزمون برای بررسی صحت و سقم فرضیه پژوهش استفاده نمود. و جدول ۳ خلاصه تحلیل کوواریانس تک متغیره برای نمرات امید به آینده را نشان می‌دهد.

جدول ۳ تحلیل کوواریانس تک متغیری مربوط به تأثیر روان‌درمانی مثبت‌گرا بر امید به آینده

منبع	جمع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معنی داری	اندازه اثر
مدل اصلاح شده	۱۵۵۶۹/۸۷۴	۲	۷۷۸۴/۹۳۷	۳۵/۰۸۲	۰/۰۰۱	۰/۶۸۷
عرض از مبدأ	۴۳۷۹/۰۸۳	۱	۴۳۷۹/۰۸۳	۱۹/۷۳۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸۱
پیش آزمون	۶۶۷۱/۹۶۱	۱	۶۶۷۱/۹۶۱	۳۰/۰۶۶	۰/۰۰۱	۰/۴۸۴
مداخله	۵۹۷۲/۲۲۱	۱	۵۹۷۲/۲۲۱	۲۶/۹۱۳	۰/۰۰۱	۰/۶۵۹
خطا	۷۱۰۱/۰۹۸	۳۲	۲۲۱/۹۰۹			
کل	۱۲۳۱۳۰/۰۰۰	۳۵				
کل اصلاح شده	۲۲۶۷۰/۹۷۱	۳۴				

نتایج بیانگر آن است که میانگین امید به آینده در گروه آزمایش افزایش یافته است. همچنین طبق اطلاعات جدول ۴ نتیجه به دست آمده در آنالیز کوواریانس نشان می‌دهد مداخله معنی دار است ( $P\text{-value} < 0/001$ ). به مفهوم این که از نظر آماری اختلافی معنی دار در دو گروه آزمایش و گواه وقتی مداخله انجام شده است، وجود دارد. به عبارت دیگر روان‌درمانی مثبت‌گرا در افزایش امید به آینده، تأثیر معنی دار داشته است. موضوع دیگر اینکه امید به آینده قبل از مداخله نیز معنی دار شده است ( $P\text{-value} < 0/001$ ). به مفهوم این که بین اندازه‌های قبل و بعد از مداخله همبستگی و ارتباط معنی دار وجود دارد. به عبارتی فرضیه عدم لزوم اندازه‌گیری امید به آینده پیش از مداخله، رد می‌شود و می‌پذیریم

اثر آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده اصناف و بازاریان در ... (رضا عابدی و صادق طاهری) ۲۰۳

که امید به آینده قبل در مطالعه تأثیرگذار است و متغیر نمرات امید به آینده پیش‌آزمون که به عنوان کووریت در مدل تحلیل کواریانس انتخاب شده‌اند، مناسب هستند. همچنین میزان اثر مداخله ۶۶ درصد به دست آمده است. به عبارتی ۶۶ درصد از تغییرات امید به آینده آزمودنی‌ها ناشی از تأثیر مداخله روان‌درمانی مثبت‌گرا بوده است.

### ۳. بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه این پژوهش عبارت بود از این که آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده اصناف و بازاریان که در شرایط تحریم اقتصادی ایران مشغول به کار می‌باشند تأثیر دارد. برای آزمون این فرضیه نیز از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد که نشان دهنده تأثیر مداخله بر متغیر وابسته (پس‌آزمون امید به آینده) می‌باشد. لذا این فرضیه که روان‌درمانی مثبت‌گرا بر انگیزش شغلی اصناف و بازاریان تأثیر دارد، تأیید می‌گردد و روان‌درمانی مثبت‌گرا باعث افزایش امید به آینده می‌شود.

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های اسنایدر و همکاران (۱۹۹۶: ۸۶)، سلیگمن (۲۰۰۹: ۱۱۰)، سلیگمن (۲۰۱۱: ۷۳)، واترز، (۲۰۲۰: ۱)، (هندریکس و همکاران، ۲۰۲۰: ۱)، نسل شاملو (۱۳۹۱: ۱۱۰)، وجدانی و همکاران (۱۳۹۳: ۱۴)، اقبالی (۱۳۹۶: ۹۹) و عابدی (۱۳۹۸: ۱۱۵) همسو و هم‌جهت است.

در تبیین این فرضیه می‌توان بیان نمود که طبق نظریه امید، هیجان‌ها از دنبال کردن و پیگیری اهداف در افکار شخص ناشی می‌شوند. به بیان روشن‌تر هیجان‌ها محصول افکار هدف محور است. هیجان‌های مثبت بازتاب موفقیت در پیگیری اهداف و هیجان‌های منفی بیانگر شکست‌ها و ناکامی‌های ادراکی‌اند. پژوهش‌ها نیز این گمانه را تأیید می‌کند، زیرا هم طرح‌های همبستگی و هم طرح‌های علی نشان می‌دهند که مسدود کردن راه پیگیری اهداف با پاسخ‌ها و عکس‌العمل‌های هیجانی منفی همراه می‌شود (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۶: ۷۲). همچنین تفکر امیدبخش و هدفمند در نتایج درمان مؤثر است. بسیاری از درمانجویان در چهار هفته‌ی اول درمان‌های روانشناختی بهبود چشمگیری می‌یابند (Howard et al, 1993: 3; Iardi & Craighead, 1994: 7). در حقیقت حتی بدون انجام دادن درمان واقعی و فقط امید صرف به درمان شدن مجموعه‌ای از تغییرهای مثبت ایجاد می‌کند (مگیارموئی، ۲۰۰۹: ۱۰۷).

روانشناسی مثبت‌گرا در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند (ریو، ۲۰۰۵: ۱۸۴). در واقع می‌توان گفت که روانشناسی مثبت‌گرا بدون انکار آسیب‌شناسی روانی با یک دید کل‌نگر به‌طور مساوی هم به تجارب منفی و هم به تجارب مثبت اهمیت می‌دهد و به دنبال ایجاد پیشگیری مثبت و روان‌درمانی مثبت می‌باشد. مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی باعث به وجود آمدن انرژی مثبت می‌شود. همواره در اطراف ما انسان‌هایی که با دید مثبت و خوش‌بینانه به جهان و وقایع آن نگاه می‌کنند افرادی موفق‌تر هستند و به اعتراف دیگران همیشه خوش‌شانس می‌باشند. مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور در بدن می‌شود و در نتیجه آستانه تحمل درد فرد بالا می‌رود و توانایی بیشتری در کنترل او به وجود می‌آید و این باعث افزایش تاب‌آوری و تحمل فرد می‌شود (مه‌دی‌ان فر، ۱۳۹۷: ۱۰۲). روان‌درمانی مثبت‌گرا نشانه‌ای از تلاش درمانی روانشناسی مثبت در مسیر گسترش طیف روان‌درمانی از تسکین صرف درد و رنج به افزایش نظام‌مند شادی و شادکامی با ایجاد هیجان‌های مثبت، توانمندی‌ها و معنی در زندگی مراجعان است (سلیگمن، ۲۰۱۱: ۱۰۴). امید و داشتن نگرش مثبت نسبت به آینده از مؤلفه‌های اصلی رویکرد مثبت‌گرا است. این رویکرد به دنبال آن است تا فرد را به شادکامی اصیل برساند. از طرفی مثبت‌نگری باعث افزایش انگیزش شغلی و کاهش درماندگی آموخته شده می‌گردد (عابدی، ۱۳۹۸: ۱۱۴). انگیزش (motivation) از ریشه لاتین (move) به معنای حرکت کردن گرفته شده است. افزایش انگیزش باعث حرکت رو به جلو و تلاش برای انجام کارها می‌گردد. این افزایش انگیزه در زمینه شغلی که به وسیله مثبت‌نگری ایجاد می‌گردد، باعث می‌شود تا فرد با دیدگاهی امیدوارانه‌تر به آینده بنگرد و در برابر نوسانات احتمالی بازار ناشی از تحریم‌ها و سایر موارد تاب‌آوری بالاتری داشته باشد. همچنین مثبت‌گرایی با کاهش درماندگی آموخته شده نقش مهمی در کاهش یأس و ناامیدی اصناف و بازاریان ایجاد می‌کند و باعث می‌شود تا آنان از اسنادهای بیرونی که موفقیت را ناشی از عوامل بیرونی مانند دولت، داشتن سرمایه زیاد و غیره به اسنادهای درونی که موفقیت و نتایج خوب را به عوامل درونی یعنی خود فرد و اقدامات او نسبت می‌دهد، روی آورند و این ایجاد کنترل نسبت به امور و وقایع باعث می‌شود تا فرد احساس امیدواری بیشتری نسبت به آینده پیدا کند. از این رو روان‌درمانی مثبت‌گرا با ایجاد دیدگاهی مثبت نسبت به آینده در اصناف و بازاریان باعث بالا رفتن امید به آینده در آن‌ها می‌شود.

اثر آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده اصناف و بازاریان در ... (رضا عابدی و صادق طاهری) ۲۰۵

نتایج این پژوهش نشان داد آموزش مثبت‌نگری یک روش مؤثر در افزایش امید به آینده اصناف و بازاریان به ویژه در شرایط نوسانی و تحریم‌های اقتصادی است و قابلیت کاربرد اجرایی در مراکز مشاوره و مراکز درمانی را دارا است؛ بنابراین مشاوران و درمانگران می‌توانند برای بهبود امید به آینده اصناف و بازاریان از رویکرد مثبت‌نگری استفاده کنند. همچنین این شیوه درمانی می‌تواند به عنوان بخشی از در دوره‌های آمادگی پیش از صدور پروانه کسب و مجوز فعالیت حرفه‌ای اصناف و بازاریان قرار گیرد. با توجه به این که روان‌درمانی مثبت‌گرا بر امید به آینده اصناف و بازاریان مؤثر است پیشنهاد می‌گردد به منظور موفقیت بیشتر اصناف و بازاریان در شغل خود، عدم ترک شغل بی مورد و وفق دادن خود با شرایط ذاتاً نوسانی بازار، آموزش رویکرد مثبت‌نگر با همکاری اتاق‌های اصناف صورت پذیرد. همچنین انجام پژوهش‌هایی در مورد مقایسه این رویکرد با سایر روش‌ها مانند رفتاری، شناختی، فراشناختی و غیره می‌تواند نتایج مفیدی در میزان امید به آینده در میان اصناف و بازاریان و تاب آوری آنان در برابر تحریم‌ها را در پی داشته باشد.

## کتاب‌نامه

- احمدی، شهریانو (۱۳۹۳)، بررسی و مقایسه‌ی شاخص امید به آینده‌ی کودکان کار خیابانی و کودکان منطقه‌ی ۱۲ و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن (مورد مطالعه: شهر تهران)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: گروه جامعه‌شناسی دانشگاه الزهراء.
- اسماعیل زاده قندهاری، ثمانه (۱۳۹۴)، بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در مثنوی معنوی مولوی بر اساس نظریه مارتین سلیگمن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مشهد: گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی.
- اشرفی حافظ، ا؛ آسمند، پ؛ موسوی مقدم، س. ر و سایه میری، ک (۱۳۹۲)، «اثر بخشی مثبت اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متأهل»، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۱ (۲۳)، ۵۳-۴۹.
- اقبال، یاسر (۱۳۹۶)، تأثیر مداخله مثبت‌نگر مبتنی بر روان‌درمانی حمایتی در کاهش احساس درماندگی و افزایش امید به زندگی افراد معتاد منطقه ۲۲ تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، کرج: گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور استان البرز.
- انصاری سامانی، حبیب؛ پورفرج، علیرضا؛ زارع، مسعود و امینی، عباس (۱۳۹۴)، «مقدمه‌ای بر اقتصاد رفتاری: مفهوم روش‌شناسی و شیوه‌های استخراج ترجیحات»، دو فصل نامه بررسی مسائل اقتصاد ایران (اقتصاد تطبیقی)، س ۲، ش ۱، ۳۷-۶۹.

پرچم، اعظم؛ فاتحی زاده، مریم و محققیان، زهرا (۱۳۹۲)، «ابعاد سه‌گانه نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم»، دو فصلنامه علمی-پژوهشی تحقیقات علوم قرآن و حدیث دانشگاه الزهراء، ش ۱: ۱-۲۹.

حیدری نراقی، علی محمد (۱۳۸۸)، وسواس: شناخت و راه‌های درمان، قم: میثم تمار. دادگر، بداله (۱۳۹۶)، «الگوهای اقتصاد رفتاری و ظرفیت اصلاح رویکرد حاکم»، دو فصل نامه بررسی مسائل اقتصاد ایران (اقتصاد تطبیقی)، س ۴، ش ۱، ۶۹-۸۸.

داور پناه جزئی، محمد حسین و عارفی، مژگان (۱۳۹۶)، «اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر کیفیت زندگی کاری کارمندان بانک سپه شهر اصفهان»، کنفرانس پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی حقوق و علوم اجتماعی، شیراز: ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۶.

ریو، جان مارشال (۲۰۰۵)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۳۸۷، تهران: ویرایش.

سلیگمن، مارتین ای پی (۱۹۹۶)، کودک خوشبین، ترجمه فروزنده داورپناه، ۱۳۹۱، تهران: رشد.

صاحبقرانی، مهرانگیز (۱۳۹۴)، «بررسی ابعاد روانشناسی مثبت‌گرا (شادکامی و بهزیستی روانشناختی) با انگیزش پیشرفت و رضایت شغلی دبیران زن متوسطه دوم اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴»، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، مرودشت: گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی.

عابدی، رضا (۱۳۹۸)، «بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر درماندگی آموخته شده انگیزش شغلی و امید به آینده در اصناف و بازاریان شهر بردسکن»، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، کاشمر: گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی.

عبادی، ندا و فقیهی، علی نقی (۱۳۸۹)، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز با تأکید بر قرآن»، مجله روانشناسی و دین، ۱۰، ۶۱-۷۴.

کردمیرزا نیکوزاده، عزت‌اله (۱۳۸۸)، الگویابی زیستی-روانی-معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقا تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، پایان‌نامه دکتری، تهران: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

کرمانی، زهرا؛ خداپناهی، محمدکریم و حیدری، محمود (۱۳۹۰)، «ویژگی روانسنجی مقیاس امید اسنایدر»، فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۳(۱۹)، ۲۳-۷.

مگبار موئی، جینا آل (۲۰۰۹)، فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا، ترجمه فرید براتی سده، ۱۳۹۷، تهران: رشد. نسل شاملو، جمشید (۱۳۹۱)، مقایسه اثربخشی گروه درمانی مثبت‌نگر و شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی و افزایش امیدواری مراجعین افسرده، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مشهد: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی.

نوری‌فرد، احسان (۱۳۹۸)، بررسی تأثیر احساسات تصمیم‌گیران بر روی تاب‌آوری سیستم‌های تولیدی بر اساس مدل‌سازی عامل‌بنیان در چارچوب اقتصاد رفتاری، پایان‌نامه دکتری، تهران: دانشکده مهندسی پیشرفت دانشگاه علم و صنعت.



اثر آموزش مثبت‌نگری بر امید به آینده اصناف و بازاریان در ... (رضا عابدی و صادق طاهری) ۲۰۷

وجدانی، سیمین؛ گلزاری، محمود و برجعلی، احمد (۱۳۹۳)، «اثر بخشی روان درمانی مثبت گرا بر افسردگی و رضایت زناشویی زنان افسرده»، فصل‌نامه روانشناسی کاربردی، ۳۰، ۷-۲۲.  
یاوری، کاظم؛ رضائی، محمدجواد و موحدی بکنظر، مهدی (۱۳۹۵)، «آیا مدل‌های اقتصاد کلان نیازمند بازسازی است؟ تحلیلی روش‌شناختی از ارتباط میان اقتصاد کلان و اقتصاد رفتاری»، دو فصل‌نامه بررسی مسائل اقتصاد ایران (اقتصاد تطبیقی)، س ۳، ش ۱، ۱۰۵-۱۲۷.

- Amabile, T.M., Barsade, S. G., Mueller, J. S., & Staw, B.M. (2005), "Affect and creativity at work", *Administrative Science Quarterly*, 50, 367-403.
- Baranov, V., Haushofer, J., & Jang, C. (2020). "Can Positive Psychology Improve Psychological Wellbeing and Economic Decision-Making? Experimental Evidence from Kenya", *Economic Development and Cultural Change*, 68(4), 1345-1376.
- Barberis, N. (2018). "Richard Thaler and the Rise of Behavioral Economics", *The Scandinavian Journal of Economics*, Volume 120, Issue 3, Pages 661-684.
- Fredrickson, B., L. (2001). "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions", *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Haushofer, J. and Metcalf, J.C.E. (2020). "Combining behavioral economics and infectious disease epidemiology to mitigate the COVID-19 outbreak", Working Paper, Princeton University.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Sardjo, W., Graafsma, T., Bohlmeijer, E. & Jong, J. (2020). "Resilience and well-being in the Caribbean: Findings from a randomized controlled trial of a culturally adapted multi-component positive psychology intervention", *The Journal of Positive Psychology*, 15:2, 238-253.
- Howard KI, Leuger RJ, Maling MS, Martinovich Z. (1993). "A phase model of psychotherapy outcome: causal mediation of change", *Journal of Consult Clinical Psychology*, 61, 678-685.
- Illardi SS, Craighead WE. (1994). "Role of non-specific factors in cognitive-behavioral therapy for depression", *Clinical Psychology: Scientific Practice*. 1, 138-156.
- Miller, J. F., & Powers, M. J. (1988). "Development of an instrument to measure hope", *Nurs Res*, 37(1), 6-10
- O'Connor, C; Smyth, R; Mark, J. & Williams, G. (2015). "Intrapersonal Positive Future Thinking Predicts Repeat Suicide Attempts in Hospital Treated Suicide Attempters", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), pp. 169-176.
- Parks, A. C., (2009). "Positive Psychotherapy: Building a Model of Empirically Supported SelfHelp, Dissertation in Psychology for Ph.D. Degree", East Eisenhower Parkway: University of Pennsylvania.
- Puaschunder J. (2020). "Behavioral Economics In: Behavioral Economics and Finance Leadership", Springer, Cham.
- Seligman, M. E. P. (2011). "Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being", New York, NY: Free Press.

- Snyder C.R., Simpson S.C., Ybasco F.C., Borders T.F., Babyak M.A., Higgins R.L. (1996). "Development and validation of the state hope scale", *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J. Pulvers, K. M., Adams, V.H., and Wiklund, C., (2002). "Hope and Academic Success in College", *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826.
- Snyder. CR. (2000). "Handbook of Hope: Theory, Measure & Applications", Academic Press, USA.
- Sooky Z, Keramat A, Sharifi Kh, Dehghani M, Tagharrobi Z, Taebi M, Sadat Z. (2014). "Investigating Happiness and its Related Factors in Married Women Referred to Health Centers of Shahroud City", *Iranian Red Crescent Medical Journal*: 16 (9); e22211.
- Vlaev, I., King, D., Darzi, A. et al. (2019). "Changing health behaviors using financial incentives: a review from behavioral economics", *BMC Public Health* 19, 1059.
- Waters, L. (2020). "Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach", *The Journal of Positive Psychology*, 15:5, 645-652.

