

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

✉ امیر یکانی‌زاد / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران

yekaniamir@gmail.com  orcid.org/0000-0001-7767-1097

dr.a.solan@gmail.com

noriehhajizadeh@gmail.com

اکبر سلیمان‌نژاد / استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
نوریه حاجی‌زاده / کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، مرند، ایران

دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۲۷ - پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان انجام شد. پژوهش مورد مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. به‌منظور انتخاب آزمودنی‌ها، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، چهل نفر به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (بیست نفر) و گروه گواه (بیست نفر) جایگزین شدند. برای هر دو گروه، پیش‌آزمون اجرا شد. برنامه مداخله‌ای مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی به گروه آزمایش به‌مدت ده جلسه نود دقیقه‌ای آموزش داده شد. در پایان دوره آموزش، پس‌آزمون اجرا گردید. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، از پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی (لوناتز، یوسف و اولیوا، ۲۰۰۷) و پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) استفاده شد. داده‌های پژوهشی با استفاده از روش تحلیل کوواریانس بررسی شد. نتایج تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی توانسته است سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را افزایش دهد و افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی بیشتری داشتند ($P < 0.05$). در مجموع، نتایج به‌دست آمده از این پژوهش سودمندی و تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی در افزایش سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را تأیید می‌کند.

کلیدواژه‌ها: مثبت‌اندیشی، آموزه‌های دینی، سرمایه روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی.

در چرخه تحول روانی و شناختی افراد، بین دوره کودکی و بزرگسالی دوره بسیار مهم نوجوانی قرار دارد. این مرحله انتقالی از ده تا دوازده سالگی آغاز و در حدود هجده تا ۲۲ سالگی تمام می‌شود. نوجوانی دوره تغییرات عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا می‌کند. این مرحله رشد زیستی، اجتماعی، هیجانی و شناختی را شامل می‌شود (برک، ۱۴۰۱). یکی از قشرهایی که سرمایه روان‌شناختی (Psychological Capital) و بهزیستی روان‌شناختی (Psychological Well-Being) آنان در معرض خطر است، دانش‌آموزان نوجوانانند و این موضوع درباره نوجوانان که در دوران بحرانی و مهم رشد خود به سر می‌برند، اهمیت بیشتری می‌یابد (پدرام، ۱۴۰۰، ص ۱۶).

پیشرفت سریع فناوری و اطلاع‌رسانی، با وجود مزایای فراوان، خلأی را برای انسان معاصر به وجود آورده است. موج فزاینده بدبینی و افسردگی، یأس و ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق، بزهکاری، و بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری‌اند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۴۰۰، ص ۹۷). این مشکلات علاوه بر ایجاد تنش‌های خانوادگی، به‌طور ویژه در مدرسه بر نوع تعاملات میان دانش‌آموزان تأثیرگذار است و ممکن است به مشکلاتی چون سازش‌نیافتگی با همکلاسی‌ها و معلمان (ولش و همکاران، ۲۰۰۱)، افت تحصیلی، ترک تحصیل، اضطراب و کاهش اعتماد به خود منجر شود (احمدی، ۲۰۱۴). در این راستا آنچه به نظر می‌رسد برای کودکان و نوجوانان ضرورت داشته باشد، تقویت سرمایه روان‌شناختی آنهاست؛ زیرا «سرمایه روان‌شناختی» به وضعیت روانی مثبت یک فرد در بهبود و توسعه فردی و سازمانی تعریف می‌شود و با ابعاد درونی امید (Sullivan)، خوش‌بینی (Optimism)، خودپنداشت و تاب‌آوری (Resiliency & self-efficacy)، ادراکی جامع از قابلیت‌های خویشتن ارائه می‌کند که می‌تواند در فرایند ارزشیابانه از اعمال و رخدادها، زیربنای تفسیری فرد در معنا بخشیدن به زندگی باشد (کار، ۱۳۹۹؛ نیمانی و همکاران ۱۳۹۳). سرمایه روان‌شناختی یکی از شاخص‌های روان‌شناسی مثبت‌گرایی است و قابلیت رشد و بهبود را دارد و از همین رو هر جا که لازم باشد، می‌توان از آن برای مواجهه با چالش‌های امروز و فردا استفاده کرد (آخوندی، ۱۳۹۸).

بنابراین تقویت سرمایه روان‌شناختی برای نوجوانان، پیامدهایی از قبیل باور به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت (ارز و جاج، ۲۰۰۱)، داشتن پشتکار برای دنبال کردن اهداف (جاج و بونو، ۲۰۰۱) و ایجاد اسناد مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات (لوتاتز و همکاران، ۲۰۰۴) را به دنبال داشته است.

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از راه‌های افزایش سرمایه روان‌شناختی (یکانی‌زاد و همکاران، ۱۳۹۷؛ دهقان‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶؛ بلک و ریولند، ۲۰۱۳؛ فورگرود و سلیگمن، ۲۰۱۲؛ اورجودو و همکارانش، ۲۰۱۲؛ ونگ، ۲۰۱۲) و کاهش باورهای غیرمنطقی نوجوانان (رعیت ابراهیم‌آبادی، ۱۳۹۳)، مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری است.

بهبودی روان‌شناختی نیز یکی از حوزه‌های شایع در تحقیقات روان‌شناسی مثبت است و به کیفیت تجربه‌شده زندگی اشاره می‌کند و منعکس‌کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است (عبدی زرین و حسینی مهرآبادی، ۱۳۹۹). در روان‌شناسی، «بهبودی» عملکرد مطلوب انسان قلمداد می‌شود (زل، ۲۰۱۱). در نظریهٔ بهبودی روان‌شناختی ریف (Reef Psychological Wellbeing Theory) که با هدف تأکید بر سلامت روانی ارائه شده است، «بهبودی روان‌شناختی» یک مفهوم چندمؤلفه‌ای شامل پذیرش خود، تسلط بر محیط، تعامل مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، رشد شخصی و خودمختاری است (ریف، ۱۹۸۹). به‌بیانی دیگر، بهبودی روان‌شناختی عبارت است از به‌قابلیت رساندن استعدادهای نهفتهٔ افراد در سنین نوجوانی که نقطهٔ عطف شکل‌گیری و رشد استعدادهاست؛ و تضعیف فاکتورهای بهبودی روان‌شناختی باعث ایجاد اضطراب، و در پی آن، آشفتگی‌های روانی در موقعیت‌های مختلف می‌شود و به دانش‌آموز باید آموزش داده شود که شیوهٔ زندگی او با طرز تفکر او تعیین می‌شود (افرازی‌زاده، ۱۳۹۶، ص ۵۹-۶۰).

براین اساس تقویت سرمایهٔ روان‌شناختی و بهبودی روان‌شناختی کودکان و نوجوانان در مدرسه از جنبه‌های قابل تأمل برای مسئولان پرورشی و مشاوران مدرسه بوده و راهبردهای گوناگون آموزشی جهت تقویت آن مورد استفاده قرار گرفته است که از میان آنها می‌توان به آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اشاره کرد. این مهارت‌ها متأثر از روان‌شناسی مثبت‌نگر سلینگمن (۱۳۹۹)، بر شناسایی ابعاد مثبت، توانمندی‌ها و موفقیت‌ها تکیه می‌کند و محرک تلاش هدفمند افراد بر تقویت و برجسته‌سازی توانمندی‌ها در برابر کاستی‌هاست و اساس این رویکرد بر کشف شیوه‌هایی است که با استفاده از آن، افراد بتوانند بر پایهٔ احساس مثبت ناشی از توانمندی‌های خود در برابر مشکلات مقاومت کرده، به خلق راهبردهای مؤثر اقدام کنند (سلینگمن، ۱۴۰۰). در روان‌شناسی مثبت‌نگر، شیوهٔ تفکر به‌جای جست‌وجوی معایب بر محاسن تکیه می‌کند و هدایتگر راهبردهای ناشی از آن است (سلینگمن، ۲۰۱۱). پدیده‌های روان‌شناختی، مانند شادی، خوش‌بینی، امید، خلاقیت و خرد، که ناشی از تجارب مثبت ذهن است، در مرکز توجه و مطالعات روان‌شناسی مثبت‌نگر است (کار، ۱۳۹۹). همچنین هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی، تعامل در زندگی و بهبودی روان‌شناختی است (مایر و همکاران، ۲۰۱۲)؛ بنابراین می‌توان از آن برای کاهش مشکلات روان‌شناختی، که زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی‌اند و در راستای ارتقای کیفیت زندگی استفاده کرد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از راه‌های کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان، مثبت‌اندیشی است (مارایس و همکاران، ۲۰۱۸). آموزش این مهارت‌ها به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود دربارهٔ خویشتن و جهان کنجکاو کنند. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را بازشناسند؛ نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را به‌دست آورند (جباری و همکاران، ۱۳۹۳).

در کنار مهارت‌های مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری، یکی دیگر از زمینه‌های مؤثر در سرمایه روان‌شناختی و یکی از عوامل درون‌فردی در بهزیستی روان‌شناختی، عامل اعتقادات و ارزش‌های دینی و مذهبی است (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۳). منظور از مذهب در این پژوهش، دین اسلام و مبنای آن، قرآن و نهج‌البلاغه است. مذهب - یا به‌طور عام‌تر، دین - مجموعه‌ای از اعتقادات، باایدها و نیایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته است که از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به‌شمار می‌رود (رشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۷).

مذهب و معنویت با زندگی ما آمیخته شده‌اند. بسیاری از افراد اذعان دارند که این امور نقش محوری در زندگی آنها بازی می‌کنند (مصباح، ۱۳۹۳، ص ۳۹). در تلاش برای شناسایی عوامل ارتقادهنده تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی، برخی محققان به بررسی و مطالعه مذهب و معنویت روی آورده‌اند. یافته‌ها حاکی از آن است که دین‌داری می‌تواند باعث ارتقای تاب‌آوری در آنها شود (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵). صبر از مهم‌ترین ارکان ایمان است و پیامبر اکرم ﷺ آن را نیمی از ایمان می‌دانند. در قرآن کریم واژه «صبر» بیش از هفتاد بار تکرار شده و هیچ فضیلتی به این اندازه مورد تأکید قرآن نبوده است (محمدی اشتهدادی، ۱۳۸۳) و مسلمانان با استعانت به آیه «اَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنْهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره: ۴۵)، از صبر و نماز برای غلبه بر مشکلات یاری جستند.

صفاتی که برای خداوند برشمرده می‌شوند، بیشتر مشوق‌اند تا منتقم. عبارت «بسم الله» که آغازگر هر کاری است، همراه با دو نام «الرحمن» و «الرحیم» است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است. خداوند به بندگانش مهربان است: «وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (آل عمران: ۳۱؛ بقره: ۲۰۸)؛ به آنان محبت دارد؛ گناهانشان را می‌بخشد؛ و بر آنان رحمت می‌آورد: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (آل عمران: ۳۱). در احادیث معتبر نیز شواهد فراوانی بر مثبت‌اندیشی به‌چشم می‌خورد. امیرمؤمنان علیؑ در نهج‌البلاغه می‌فرماید: «حُسْنُ ظَنِّ الْعَبْدِ بِاللَّهِ سَبْحَانَهُ عَلَى قَدْرِ رَجَائِهِ لَهُ، حُسْنُ تَوَكُّلِ الْعَبْدِ عَلَى اللَّهِ عَلَى قَدْرِ يَقْتِهِ بِهِ»؛ خوش‌گمانی بنده به خدای سبحان به اندازه امید او به خداست؛ «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَأَجْزَلِ الْعَطَايَا»؛ مثبت‌اندیشی از بالاترین خصلت‌ها و بزرگ‌ترین نعمت‌هاست؛ «رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ»؛ باعث آسایش دل و سلامتی دین است (نهج‌البلاغه، ۱۴۰۰ق، ص ۴۳۰). امام باقرؑ نیز فرمودند: در کتاب علیؑ دیدم که رسول خداﷺ بالای منبر خویش فرمودند: «الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَ رَجَائِهِ لَهُ وَ حُسْنِ خُلُقِهِ وَ الْكَفِّ عَنِ إِغْتِيَابِ الْمُؤْمِنِينَ»؛ سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست، به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشد، جز به‌سبب خوش‌بینی‌اش به خدا و امیدواری‌اش به او و حسن خلقش و بازایستادن از غیبت مؤمن (کلینی، ۱۳۹۷، ص ۷۱).

در این زمینه، نتایج پژوهشی نشان داده‌اند که باورهای مذهبی و جهت‌گیری دینی درونی تأثیر مثبتی بر سلامتی، رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی دارد (عبدل خالک، ۲۰۱۹)؛ چنان‌که شواهد پژوهشی نشان

می‌دهند، کسانی که امور مذهبی را به‌جا می‌آورند، به دلایل زیادی شادتر از سایر افرادند که در اینجا می‌توان سه دلیل روان‌شناختی را مورد توجه قرار داد: اول اینکه دین یک سامانهٔ باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث ایجاد معنا در زندگی افراد می‌شود؛ دوم اینکه حضور در امور مذهبی برای افراد حمایت اجتماعی را فراهم می‌آورد؛ سوم اینکه پرداختن به مذهب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم‌تر همراه است (ابو- رایا و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده شده است که معنویت به افراد کمک می‌کند تا مشکلات زندگی‌شان را مدیریت کرده، در عین حال سلامت جسمانی و روانی خود را حفظ کنند (گارسن و همکاران، ۲۰۱۶، فیتزپاتریک، ۲۰۱۸). به استناد پژوهش‌های مقتدر (۱۳۹۶)، کیخا و کهرزئی (۱۳۹۶)، نوقی پایدار و همکاران (۱۳۹۵)، نعیمی و همکاران (۱۳۹۵)، فرنام و حمیدی (۱۳۹۴)، نادى راوندى و صدیقی ارفعی (۱۳۹۴)، حسین ثابت و همکاران (۱۳۹۳)، جمشیدی سولکلو و همکاران (۱۳۹۳)، کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۹۰) و عبادی و قفیهی (۱۳۸۹)، مثبت‌نگری با تأکید بر قرآن و آموزه‌های دینی اثر قابل توجهی بر برخی مؤلفه‌های سرمایهٔ شناختی، چون تاب‌آوری و امید، دارد.

نتایج به‌دست‌آمده از یافته‌های *اگر و خلیلی* (۱۳۹۹) نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معنادار داشته است. *رئسیدزاده* و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش‌های خود به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی در تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند اتیسم پرداختند. یافته‌های پژوهشی نشان داد که تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی بر متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری، هر دو، معنادار است. *مطالعات فولادچنگ* و *مرحمتی* (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد اسلامی موجب بهبود وضعیت بهزیستی روان‌شناختی در یادگیرندگان می‌شود. *درگاهی* و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت رابطهٔ زناشویی ادراک‌شدهٔ زنان نابارور تأثیر مثبت و معناداری دارد. نتایج تحقیقات *نادی راوندى و صدیقی ارفعی* (۱۳۹۴) سودمندی نقش مذهب و معنویت اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری را تأیید می‌کند. همچنین *فلون و دنیلسن* (۲۰۱۶) در یک مطالعه نشان دادند آنان که دین‌گرایی را تجربه می‌کنند، نسبت به کسانی که به دین پایبند بودند، از سلامت کم و بهزیستی روانی پایینی برخوردارند.

ضرورت استفاده از روش مداخلهٔ مثبت‌اندیشی با رویکرد دینی در این پژوهش، بدان علت است که در آموزه‌های دینی ما بر تربیت جوانان بالیمان به‌طور ویژه تأکید شده است. در این زمینه سال‌هاست که نهادهای رسمی و غیررسمی برای تشویق آنان به گرایش به باورها و اعمال دینی اصیل، فعالیت‌های مختلفی سازمان‌دهی کرده‌اند. همچنین رشد سریع جمعیت دانش‌آموزی و کاهش باورهای مذهبی در بین جوانان از یک سو و گسترش علم و فناوری و تنوع مشاغل از سوی دیگر باعث بروز مشکلات فراوانی برای نوجوانان و جوانان، از جمله دانش‌آموزان، شده است. با توجه

به پیشینه‌های یادشده، یکی از مداخلاتی که می‌تواند بر سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی مؤثر باشد، آموزش مهارت مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی است؛ لذا در این راستا پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پرداخته است.

روش پژوهش

روش پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که از بین آنها چهل نفر به‌عنوان نمونه موردنظر انتخاب و در دو گروه بیست‌نفره آزمایش و گواه جای‌دهی شدند. به‌منظور انتخاب نمونه پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شده است. بدین‌منظور از جامعه پژوهش، یکی از نواحی آموزش و پرورش و از آن ناحیه یکی از مدارس و سپس از آن مدرسه دو کلاس انتخاب شد؛ سپس به‌صورت تصادفی یکی از آن کلاس‌ها گروه آزمایش و دیگری گروه گواه را تشکیل دادند. پس از انتخاب نمونه‌ها، ابتدا پیش‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی برای هر دو گروه، تحت موقعیت یکسان، اجرا شد؛ سپس مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی به آزمودنی‌های گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه گواه تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت. پس از اتمام آموزش دوباره از هر گروه، تحت موقعیت یکسان، پس‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی گرفته شد. سه ماه بعد، آزمون پیگیری در مورد دو گروه اجرا شد. به‌منظور رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت اولیا و دانش‌آموزان برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و آنها از تمامی برنامه مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنها نیز پس از اتمام فرایند پژوهش، این مداخلات را نیز به‌طور خلاصه دریافت خواهند کرد. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست. درنهایت داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی از طریق نرم‌افزار spss18 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش، از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

۱. ابزار پژوهش

در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات، از ابزارهای زیر استفاده به‌عمل آمد:

پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ): این پرسش‌نامه توسط لوتاتر و همکاران (۲۰۰۷) و برای سنجش سرمایه روان‌شناختی تدوین شده و شامل چهار سازه امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودپنداشت است. هر خرده‌مقیاس شامل شش گویه و مجموعه شامل ۲۴ گویه است. شیوه نمره‌گذاری این پرسش‌نامه، همانند خرده‌مقیاس‌های آن، براساس یک مقیاس شش‌درجه‌ای از انواع لیکرت، از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم

(۶) تنظیم شده است. هاشمی نصر/آباد و همکاران (۱۳۹۱) میزان اعتبار این پرسش‌نامه را براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر میزان اعتبار این آزمون براساس آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد. لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) به‌منظور روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند که نتایج چهار سازه موردنظر سازندگان را تأیید کرده است.

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (RSPWB): نسخه کوتاه (هجده‌سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال ۱۹۸۹م طراحی شده و در سال ۲۰۰۲م مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این نسخه مشتمل بر شش عامل است. سؤال‌های ۹، ۱۲ و ۱۸ عامل استقلال، سؤال‌های ۱، ۴ و ۶ عامل تسلط بر محیط، سؤال‌های ۷، ۱۵ و ۱۷ عامل رشد شخصی، سؤال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳ عامل ارتباط مثبت با دیگران، سؤال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶ عامل هدفمندی در زندگی، و سؤال‌های ۲، ۸ و ۱۰ عامل پذیرش خود را می‌سنجند. مجموع نمرات این شش عامل، به‌عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار شش‌درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» (۱ تا ۶) پاسخ داده می‌شود که نمره بالاتر، نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی، از ۰/۰۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). سیاهه روان‌درمانی مثبت‌نگر توسط رشید و سلیمین (۲۰۱۳) جهت اندازه‌گیری میزان زندگی کامل بهزیستی افراد با استفاده از پنج خرده‌مقیاس هیجانانگیز مثبت، تعهد (مشغولیت)، معنا، روابط و موفقیت، گسترش یافته است. همسانی درونی نسخه اولیه در پژوهش رشید (۲۰۰۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ به‌دست آمده است. خانجانی و همکاران (۱۳۹۴) میزان اعتبار این پرسش‌نامه را براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به‌دست آورده‌اند. در پژوهش حاضر میزان اعتبار این آزمون براساس آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به‌دست آمد. همچنین باید یادآور شد که این پرسش‌نامه از روایی محتوایی مناسبی که به تأیید صاحب‌نظران رسیده، برخوردار است.

۲. برنامه مداخله‌ای

برای آموزش مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی، محتوای جلسات توسط پژوهشگران تهیه و تدوین شده است. محتوای مثبت‌اندیشی بر پایه باورهای دینی و اسلامی با بهره‌گیری از منابع و مفاهیم دینی و معنوی اسلامی، آموزه‌های قرآن کریم، روایات و احادیث و کمک متخصصان دینی تدوین شد. در ابتدا، پژوهشگر با مطالعه و بررسی منابع، مقاله‌ها، کتاب‌ها و پژوهش‌های موجود و متون معتبر اسلامی (قرآن کریم و احادیث و روایات)، با هدف گردآوری عوامل و مؤلفه‌های مؤثر آموزشی و شناسایی مؤلفه‌های اثربخش و نقاط قوت و ضعف برنامه‌های موجود مثبت‌اندیشی، مراحل را که در این متون به‌صورت آشکار یا تلویحی مرتبط با فرایند مثبت‌اندیشی و تاب‌آوری مبتنی بر اعتقادات دینی اسلامی هستند، استخراج کرد و روایی محتوایی و صوری این برنامه توسط سه کارشناس

روان‌شناسی و مشاوره و چهار نفر از متخصصان و صاحب‌نظران مذهبی تأیید شد و در قالب ده جلسه نود دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر مفاهیم دینی و معنوی اسلام اجرا شد که خلاصه برنامه مداخله‌ای، در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی

جلسات	برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی.
جلسه اول	معرفه؛ روشن کردن چارچوب‌های اساسی گروه؛ معرفی ماهیت و اهداف برنامه؛ شرایط اجرا؛ طول دوره؛ و آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم مثبت‌اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی اسلامی و تأثیر آن بر زندگی افراد.
جلسه دوم	نحوه تفکر درباره یک واقعه و شیوه برخورد با آن واقعه؛ شناسایی نشانه‌های مثبت‌اندیشی؛ و تجزیه و تحلیل دیدگاه دانش‌آموزان درباره زندگی.
جلسه سوم	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به‌زبان آوردن باورها؛ خودگویی‌های مثبت و مبارزه با افکار منفی. برای دانش‌آموزان با استناد به آیات قرآن کریم و احادیث، درباره حل مشکلات و رویارویی صحیح با رویدادها از طریق مثبت‌اندیشی از نگرش اسلام آموزش داده شد. همچنین جدول شناسایی موقعیت، فکر، هیجان مربوطه، نمره شدن هیجان، واکنش به هیجان و نتیجه نهایی، برای دانش‌آموزان ارائه شد.
جلسه چهارم	آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی؛ تصویرسازی درونی مثبت؛ ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه، با استناد به داستان‌ها، آیات قرآنی و احادیث برای دانش‌آموزان.
جلسه پنجم	ارزیابی باورها؛ آموزش ارزیابی نگرش‌ها؛ آموزش مثبت نگاه کردن به ترس‌ها؛ ترس را از خود راندن با ذکر و یاد الهی (نماز، دعا، توسل)؛ و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است.
جلسه ششم	آموزش آرام‌سازی بدنی و ذهنی و نقش ذکر و یاد الهی و آیات قرآن کریم در آرام‌سازی؛ شرکت در مراسم جشن و سرور مذهبی و آموزش چگونگی طلب بخشش از خداوند و دیگران.
جلسه هفتم	مجادله و مقابله با نگرش‌های فاجعه‌پندارانه (مجادله صحیح). در این جلسه به دانش‌آموزان آموزش داده شد که چطور با باورهای بدبینانه خود مجادله کنند و خودگویی‌های منفی را با خودگویی‌های مثبت و سازنده، که در دین اسلام به آن اشاره شده است، جایگزین کنند.
جلسه هشتم	آموزش مقابله با فشارهای روانی از طریق درک حمایت اجتماعی و نگرش اسلامی در مورد صله رحم و حضور در مجامع و محافل مذهبی (نماز جماعت، جمعه و سایر مراسم مذهبی).
جلسه نهم	در این جلسه اهمیت توکل به خدا در مواجهه با مشکلات و اثرات توکل بر خدا بیان شد و دانش‌آموزان مواردی از زندگی خود و اطرافیان‌شان را که توکل بر خداوند در آن تأثیرگذار بود، بیان کردند.
جلسه دهم	مرور مطالب مطرح‌شده در جلسات و تمرکز بر آیات قرآن در مورد توانایی‌های انسان؛ اجرای پس‌آزمون؛ اختتام جلسه و تشکر و قدردانی از دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات.

یافته‌های پژوهش

توصیف میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون و آزمون پیگیری متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و گواه در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های سرمایه‌ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و آزمون پیگیری

گواه		آزمایشی										گروه مرحله	
		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون			
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	N	
۲/۹۰	۱۴/۲۱	۲/۹۸	۱۴/۷۹	۳/۲۱	۱۴/۳۳	۲/۱۵	۲۰/۹۷	۳/۳۱	۲۱/۲۲	۲/۷۳	۱۵/۱۳	۲۰	امیدواری
۳/۱۴	۱۶/۵۴	۲/۷۲	۱۷/۰۹	۳/۱۰	۱۶/۹۳	۲/۹۹	۲۳/۲۱	۳/۶۱	۲۳/۸۲	۲/۵۰	۱۷/۱۳	۲۰	خوش‌بینی
۲/۱۱	۱۴/۲۱	۲/۳۱	۱۴/۳۰	۲/۲۰	۱۳/۹۹	۲/۴۰	۱۸/۸۹	۲/۶۵	۱۹/۳۷	۲/۳۲	۱۳/۹۵	۲۰	خودپنداشت
۳/۰۰	۱۳/۹۵	۲/۸۹	۱۳/۹۷	۳/۱۰	۱۴/۰۱	۲/۸۷	۲۰/۰۵	۲/۹۰	۲۰/۳۱	۲/۳۲	۱۴/۱۷	۲۰	تاب‌آوری
۲/۹۲	۱۲/۱۱	۲/۷۵	۱۲/۱۸	۲/۶۱	۱۲/۲۹	۲/۹۵	۱۵/۰۵	۳/۱۱	۱۵/۱۶	۲/۱۴	۱۲/۷۴	۲۰	خودمختاری
۳/۲۶	۱۱/۵۰	۲/۶۶	۱۱/۵۲	۲/۶۳	۱۱/۰۹	۲/۵۱	۱۸/۷۸	۳/۲۷	۱۸/۹۱	۲/۰۱	۱۱/۴۳	۲۰	تسلط بر محیط
۲/۹۶	۱۱/۲۱	۲/۲۴	۱۱/۲۹	۲/۵۶	۱۱/۰۵	۳/۱۰	۱۴/۱۳	۲/۹۰	۱۴/۳۰	۲/۸۶	۱۰/۷۴	۲۰	رشد شخصی
۲/۸۷	۱۰/۳۵	۲/۴۲	۱۰/۳۹	۲/۳۲	۱۰/۴۵	۳/۱۷	۱۴/۸۹	۳/۰۲	۱۵/۰۱	۲/۱۱	۱۰/۲۱	۲۰	ارتباط مثبت
۲/۰۴	۱۷/۲۱	۲/۲۹	۱۷/۲۹	۲/۵۰	۱۷/۳۰	۲/۲۵	۲۰/۰۸	۲/۷۱	۲۰/۲۳	۲/۶۳	۱۷/۱۴	۲۰	زندگی هدفمند
۲/۹۲	۱۹/۰۱	۲/۸۱	۱۹/۰۹	۲/۸۱	۱۸/۹۹	۳/۲۵	۲۲/۴۱	۳/۱۵	۲۲/۵۶	۲/۶۳	۱۹/۱۵	۲۰	پذیرش خود

همان‌گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، برای مؤلفه‌های سرمایه‌ روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود داشته است؛ ولی در گروه گواه تفاوت قابل ملاحظه‌ای

دیده نمی‌شود. برای بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودپنداشت) و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت، زندگی هدفمند و پذیرش خود) دانش‌آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

در ابتدا مفروضه‌های این آزمون بررسی و تأیید شد. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ($P > 0/05$). نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در گروه آزمایش و گواه ($P < 0/275$) و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ($F = 34/6 = 2/357, P < 0/631$)، نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی امیدواری ($F = 1/38 = 0/731, P < 0/510$)، تاب‌آوری ($F = 1/38 = 1/115, P < 0/324$)، خوش‌بینی ($F = 1/38 = 0/926, P < 0/401$) و خودپنداشت ($F = 1/38 = 0/630, P < 0/612$)، مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی خودمختاری ($F = 1/38 = 0/630, P < 0/764$)، تسلط بر محیط ($F = 1/38 = 0/771, P < 0/611$)، رشد شخصی ($F = 1/38 = 0/870, P < 0/513$)، ارتباط مثبت ($F = 1/38 = 1/134, P < 0/251$)، زندگی هدفمند ($F = 1/38 = 0/892, P < 0/498$) و پذیرش خود ($F = 1/38 = 1/110, P < 0/262$)، در گروه‌ها برابر است.

برای بررسی همسانی ماتریس‌های کوواریانس زیرمقیاس‌های سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی (متغیرهای وابسته) در بین سطوح مختلف متغیر مستقل به‌عنوان یکی از مفروضه‌های تحلیل واریانس چندمتغیری، از آزمون «ام‌باکس» استفاده شده است که نتایج به‌دست‌آمده برای سرمایه روان‌شناختی ($\text{Box's } M = 16/124, F = 1/197, P < 0/511$) و بهزیستی روان‌شناختی ($\text{Box's } M = 19/981, F = 1/593, P < 0/472$) حاکی از برقراری مفروضه‌های ماتریس کوواریانس‌ها در بین سطوح متغیر مستقل است. نتایج آزمون «خی دو بارلت» برای بررسی کرویت یا معناداری رابطه بین مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی ($x^2 = 17, df = 8, P < 0/001$) و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ($x^2 = 35/254, df = 12, P < 0/001$) معنادار است. پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین دو گروه در مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی ($\text{Wilk's Lambda} = 0/56, F = 4,35 = 21/12, P < 0/001$) و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ($\text{Wilk's Lambda} = 0/61, F = 6,33 = 17/01, P < 0/001$) تفاوت معناداری وجود دارد. پس از بررسی پیش‌فرض‌ها در راستای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شده است که در ادامه، نتایج آن گزارش شده است.

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی ... ۱۰۵

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
امیدواری	پیش‌آزمون	۷۹/۲۱۸	۱	۷۹/۲۱۸	۱/۷۰۹	۰/۰۳۹	۰/۰۴۲
	گروه	۱۵۸۴/۳۶	۱	۱۵۸۴/۳۶	۷/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۶
خوش‌بینی	پیش‌آزمون	۲۰/۴۷۵	۱	۲۰/۴۷۵	۲/۱۴۳	۰/۰۳۸	۰/۰۳۱
	گروه	۴۰۹/۰۰۵	۱	۴۰۹/۰۰۵	۸/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۹۶
خودپنداشت	پیش‌آزمون	۸۲/۲۲۵	۱	۸۲/۲۲۵	۱/۹۹۵	۰/۰۴۰	۰/۰۲۱
	گروه	۱۶۴۴/۵۰۱	۱	۱۶۴۴/۵۰۱	۷/۵۱۹	۰/۰۰۱	۰/۳۵۱
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۸۵/۸۵۴	۱	۸۵/۸۵۴	۳/۳۴۷	۰/۰۲۱	۰/۰۳۹
	گروه	۱۷۱۷/۰۸۰	۱	۱۷۱۷/۰۸۰	۸/۱۴۷	۰/۰۰۳	۰/۵۰۱
آزمون پیگیری	پیش‌آزمون	۲۶۷/۷۷۲	۱	۲۶۷/۷۷۲	۵/۸۵۱	۰/۰۴۶	۰/۰۴۸
	گروه	۴۳۵۴/۹۴۶	۱	۴۳۵۴/۹۴۶	۱۶/۸۶۱	۰/۰۰۱	۰/۴۱۵

بر اساس مندرجات جدول (۳)، مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی از طریق آزمون کوواریانس مورد مقایسه قرار گرفت. با توجه به لزوم کنترل سطح خطای نوع اول با استفاده از روش بنفرونی، سطح معناداری هر کدام از مقایسه‌ها (برای هر مؤلفه)، $۰/۰۰۷$ (آلفای $۰/۰۵$ بخش بر تعداد مقایسه‌ها) در نظر گرفته شد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، تفاوت همه مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (برای امیدواری $P < ۰/۰۰۱$ ، $F = ۷/۱۰۵$ ؛ خوش‌بینی $P < ۰/۰۰۱$ ، $F = ۸/۲۳۴$ ؛ خودپنداشت $P < ۰/۰۰۱$ ، $F = ۷/۵۱۹$ و تاب‌آوری $P < ۰/۰۰۳$ ، $F = ۸/۱۴۷$) معنادار است. بنابراین می‌توان اذعان کرد که مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی موجب افزایش سرمایه روان‌شناختی افراد گروه آزمایش شده است. اندازه اثر مداخله برای امیدواری $۵۲/۶$ درصد، برای خوش‌بینی $۴۹/۶$ درصد، برای خودپنداشت $۳۵/۱$ درصد و برای تاب‌آوری $۵۰/۱$ درصد است. از طرفی، آزمون پیگیری $P < ۰/۰۰۱$ ، $F = ۱۶/۸۶۱$ و اندازه اثر متغیر گروه‌بندی در مرحله پیگیری، $۴۱/۵$ درصد است. این بدان معناست که $۴۱/۵$ درصد از تغییرات متغیر وابسته (امیدواری، خوش‌بینی، خودپنداشت و تاب‌آوری) در مرحله پیگیری، به‌وسیله متغیر گروه‌بندی (مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی) تبیین می‌شود. بنابراین، علاوه بر اینکه مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی توانسته است به بهبود معنادار امیدواری، خوش‌بینی، خودپنداشت و تاب‌آوری در مرحله پس‌آزمون منجر شود، توانسته است این تأثیر را در طول زمان مداومت بخشد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	منع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
خودمختاری	پیش‌آزمون گروه	۵۶/۵۳۱	۱	۵۶/۵۲۱	۱/۳۶۴	۰/۰۴۷	۰/۰۳۳
تسلط بر محیط	پیش‌آزمون گروه	۱۱۳۰/۴۲	۱	۱۱۳۰/۴۲	۵/۵۳۴	۰/۰۰۳	۰/۱۳۳۵
رشد شخصی	پیش‌آزمون گروه	۲۶۴/۷۵۰	۱	۲۶۴/۷۵۰	۳/۲۱۶	۰/۰۲۵	۰/۰۴۸
ارتباط مثبت	پیش‌آزمون گروه	۲۹/۷۵۳	۱	۲۹/۷۵۳	۸/۵۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۹۲
زندگی هدفمند	پیش‌آزمون گروه	۵۹۵/۰۶۰	۱	۵۹۵/۰۶۰	۲/۵۲۹	۰/۰۱۶	۰/۰۴۵
پذیرش خود	پیش‌آزمون گروه	۶۸/۱۳۷	۱	۶۸/۱۳۷	۹/۶۲۸	۰/۰۰۱	۰/۳۱۴
آزمون پیگیری	پیش‌آزمون گروه	۱۳۶۲/۵۴۰	۱	۱۳۶۲/۵۴۰	۳/۴۱۷	۰/۰۳۶	۰/۰۴۸
	گروه				۱۱/۹۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰۱
	پیش‌آزمون گروه	۱۴۹/۶۱۲	۱	۱۴۹/۶۱۲	۱/۲۱۰	۰/۰۲۹	۰/۰۱۹
	پیش‌آزمون گروه	۲۸۹۲/۳۴۴	۱	۲۸۹۲/۳۴۴	۹/۲۷۶	۰/۰۰۱	۰/۲۱۳
	پیش‌آزمون گروه	۴۲/۲۷۵	۱	۴۲/۲۷۵	۲/۳۴۳	۰/۰۱۸	۰/۰۵۴
	پیش‌آزمون گروه	۸۴۵/۵۰۰	۱	۸۴۵/۵۰۰	۹/۸۴۳	۰/۰۰۱	۰/۱۹۵
	پیش‌آزمون گروه	۳۵۹/۵۲۵	۱	۳۵۹/۵۲۵	۸/۹۷۹	۰/۰۳۲	۰/۰۳۷
	گروه				۱۸/۱۳۵	۰/۰۰۱	۰/۳۲۷

بر اساس مندرجات جدول (۴)، مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از طریق آزمون کوواریانس مورد مقایسه قرار گرفت. با توجه به لزوم کنترل سطح خطای نوع اول با استفاده از روش بنفرونی، سطح معناداری هر کدام از مقایسه‌ها (برای هر مؤلفه)، $0/007$ (آلفای $0/05$ بخش بر تعداد مقایسه‌ها) در نظر گرفته شد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، تفاوت همه مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی برای (خودمختاری $0/003 < P < F = 5/524$ ، تسلط بر محیط $0/001 < P < F = 8/519$ ، رشد شخصی $0/001 < P < F = 9/628$ ، ارتباط مثبت $0/001 < P < F = 11/942$ ، زندگی هدفمند $0/001 < P < F = 9/276$ و پذیرش خود $0/001 < P < F = 9/843$) معنادار است. بنابراین می‌توان ادعان کرد که مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد گروه آزمایش شده است. اندازه اثر مداخله برای خودمختاری $33/5$ درصد، برای تسلط بر محیط $59/2$ درصد، برای رشد شخصی $31/4$ درصد، برای ارتباط مثبت $40/1$ درصد، برای زندگی هدفمند $21/3$ درصد و برای و پذیرش خود $19/5$ درصد است. از طرفی، آزمون پیگیری $0/001 < P < F = 18/135$ و اندازه اثر متغیر گروه‌بندی در مرحله پیگیری $32/7$ درصد بوده است. این بدان معناست که $32/7$ درصد از تغییرات متغیر وابسته (خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت، زندگی هدفمند و پذیرش خود) در مرحله پیگیری، به‌وسیله متغیر گروه‌بندی (مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی) تبیین می‌شود؛ بنابراین علاوه بر اینکه مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی توانسته است به بهبود معنادار خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت، زندگی هدفمند و پذیرش خود در مرحله پس‌آزمون منجر شود، توانسته است این تأثیر را در طول زمان مداومت بخشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه بود. یافته‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش بیانگر این است که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی، بر افزایش سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته است. به‌دیگرسخن، تجربه آموزشی حاضر توانسته است از طریق تغییر نگرش بر ابعاد مثبت، منجر به تقویت خوش‌بینی و امید به آینده شود و میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان را بهبود بخشد و احساس خودپنداشت بیشتری را در آنها ایجاد کند.

این یافته با نتایج پژوهش‌های مقتدر (۱۳۹۶)، کیخا و کهرازئی (۱۳۹۶)، نوقی پایدار و همکاران (۱۳۹۵)، نعیمی و همکاران (۱۳۹۵)، فرنام و حمیدی (۱۳۹۴)، نادری راوندی و صدیقی ارفعی (۱۳۹۴)، حسین ثابت و همکاران (۱۳۹۳)، جمشیدی سولکلو و همکاران (۱۳۹۳)، کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۹۰)، عبادی و فقیهی (۱۳۸۹) همسوست. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود به این نتیجه رسیده بودند که مثبت‌نگری با تأکید بر قرآن و آموزه‌های دینی، بر برخی مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی همچون تاب‌آوری و امید، اثر قابل توجه دارد. در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان گفت: مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به‌دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد (سلیگمن، ۱۳۹۹).

در آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری، توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمالاً بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش می‌دهد و همین موضوع دانش‌آموزان را به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش و اعتبار خود هدایت می‌کند (سلیگمن، ۲۰۱۱). بدین ترتیب، مثبت‌اندیشی افراد را یاری می‌کند تا با تمرکز و تقویت توانمندی‌ها، ارزش و اعتبار خود را بهتر درک کنند و برای حفظ آن به اصلاح کاستی‌ها و جنبه‌های منفی رفتار و زندگی خود بپردازند. در این راستا، یکی از زمینه‌های رشد سرمایه‌های روان‌شناختی افراد، اعتقادات و ارزش‌های دینی و مذهبی است. منابع غنی اسلام، به‌ویژه قرآن کریم و احادیث و روایات منسوب به پیامبر اعظم ﷺ و امامان معصومین، سرشار از آیات و بیاناتی است که به بُعد معنوی و اخروی تغییر نگرش‌ها نگاه ویژه‌ای دارند و در کنار تجویز مثبت‌نگری برای دستیابی به فواید مادی، نگرش مثبت و خوش‌بینی را برای رسیدن به اهداف معنوی نیز پیشنهاد می‌کند. از سویی به‌نظر می‌رسد که شرکت در فعالیت‌های مذهبی با باورهای دینی، در رهاسازی ناخوشایند افکار گذشته و باورسازی روانی افراد سودمند است. به‌باور برخی، دین و باورهای مذهبی کارکرد محافظتی دارند و می‌توانند از فرد در برابر تنش و اضطراب در زندگی محافظت کنند (مصباح، ۱۳۹۳).

همچنین با توجه به یافته‌های این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های /خگر و خلیلی (۱۳۹۹)، /رشیدزاده و همکاران (۱۳۹۷)، فولادچنگ و مرحمتی (۱۳۹۶)، /درگامی و همکاران (۱۳۹۴)، /نادی راوندی و صدیقی /ارفعی (۱۳۹۴)، /عبدل خالک (۲۰۱۹) و /فنون و دنیلسن (۲۰۱۶) همسوست. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود به‌نوعی بیان کرده بودند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی و منابع معنوی و اعتقادات دینی سبب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در افراد شده است.

در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت که در آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر، افراد می‌آموزند به‌موازات کنار گذاشتن باورهای بدبینانه و فلج‌کننده، با تمرکز بر موفقیت‌ها و ابعاد مثبت، خودباوری‌های نیروبخش و برانگیزاننده را در خود تقویت کنند و این باورها به‌جای تسلیم شدن، امید به موفقیت را در آنها تقویت کرده، واکنش فعال را در آنها تحریک می‌کند (کار، ۱۳۹۹). از سویی، مداخله مثبت‌نگر باعث افزایش هیجان‌ها و تجربیات مثبت، افزایش روابط دوستی، همچنین موفقیت، رسیدن به هدف و تسلط بر محیط را به‌عنوان اموری ارزشمند دنبال می‌کند؛ بنابراین مداخلات مثبت‌نگر با تأثیر بر افکار، باورها و احساسات شخصی فرد، احتمالاً خودمختاری (آزادی از هنجارها و مقابله با فشارهای اجتماعی)، رشد شخصی (بهبود زندگی شخصی خود از طریق یادگیری و تجربه) و پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته خویش) را نیز بهبود می‌بخشد.

آیات قرآن کریم و سایر منابع دین اسلام حاکی از اهمیت نگرش مثبت به خود و رویدادهای مختلف زندگی در سلامت افراد است. مثبت‌نگری اسلامی براساس منابع و مفاهیم اسلامی قرآن کریم، *نهج‌البلاغه* و احادیث پیامبر اسلام ﷺ و امامان بزرگوار تلاش می‌کند تا نگرش افراد را مورد بازبینی و تصحیح قرار دهد. مثبت‌نگری اسلامی در کنار تجویز مثبت‌نگری برای دستیابی به فواید مادی، نگرش مثبت و خوش‌بینی را برای رسیدن به اهداف معنوی نیز پیشنهاد می‌کند. باورهای دینی می‌توانند موجب بازاریابی رخدادهای زندگی و تجدیدنظر در معنای آنها در افراد شوند و آنان را وادارند که از منظری دیگر به آن توجه کنند؛ جنبه‌های مثبت آن را ببینند و رشد شخصی ناشی از مواجهه با آن را تسهیل کنند؛ و کسانی که امور مذهبی را به‌جا می‌آورند، به‌دلایل روان‌شناختی، شادتر از سایر افرادند؛ چراکه دین باعث ایجاد معنا در زندگی افراد می‌شود و امور مذهبی حمایت اجتماعی را برای افراد فراهم می‌آورد و پرداختن به مذهب، با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم‌تر همراه است (ابو - رایا و همکاران، ۲۰۱۵).

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر، محدودیت‌هایی داشته است؛ مانند محدود بودن دامنه این مطالعه به پایه تحصیلی و سنی خاص؛ عدم مطالعه بر روی هر دو جنس؛ و عدم کنترل متغیرهای فردی و خانوادگی، مانند

ویژگی‌های شخصیتی، سبک والدگری والدین، سطح فرهنگ و سطح رفاه خانواده. بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر با رفع این محدودیت‌ها در مطالعات بعدی دنبال شود تا توان تعمیق یافته‌ها افزایش یابد.

با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که نویسندگان کتب درسی، محتوای کتاب‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنند که از طریق آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر اساس منابع و مفاهیم اسلامی قرآنی با روش‌های نوین تدریس، همچون بارش مغزی، مشارکتی، ایفای نقش یا تلفیقی از این روش‌ها، به رشد و ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان یاری رساند.

الگوهای فکری قبل از نوجوانی شکل می‌گیرند و هرچه فرد بزرگ‌تر می‌شود، این افکار قوی‌تر و محکم‌تر می‌شوند؛ از این رو پیشنهاد می‌شود: از دوره ابتدایی، مثبت‌اندیشی برگرفته از آموزه‌های دینی تدریس شود؛ هنگام کار با نوجوانان، تقویت رشد مثبت فردی برایشان درونی گردد؛ و برنامه آموزش مثبت‌اندیشی برگرفته از آموزه‌های دینی، جزء برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس اجرا شود. همچنین آشناسازی والدین با شیوه‌های نهادینه‌سازی مثبت‌اندیشی بر اساس تعالیم دینی در فرزندان ضروری است؛ زیرا والدین با داشتن آگاهی و دانش لازم درباره وظایف خود و اهمیت مثبت‌اندیشی برگرفته از آموزه‌های دینی، می‌توانند باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی فرزندان خود شوند.

منابع

- قرآن کریم، ۱۳۹۷، ترجمه علی مشکینی، تهران، اسوه.
- نهج البلاغه، ۱۴۰۰، ترجمه محمد دشتی، قم، جمرکان.
- آخوندی، لیلا، ۱۳۹۸، *روان‌شناسی مثبت*، تهران، نیوند.
- اخگر، مسعود و معصومه خلیلی، ۱۳۹۹، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم در دانش‌آموزان»، در: *اولین همایش ملی روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان*، اردبیل.
- افزازی‌زاده، سیدفیض‌الله، ۱۳۹۶، *بهزیستی روان‌شناختی - با تأکید بر عزت‌نفس و باورهای قرآنی*، تهران، نارون.
- برک، لورا، ۱۴۰۱، *روان‌شناسی رشد*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.
- پدرام، احمد، ۱۴۰۰، *بلوغ و نوجوانی*، اصفهان، ترانه پدرام.
- جباری، مهسا و همکاران، ۱۳۹۳، «اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب و افزایش میزان رضایت از زندگی دختران نوجوان»، *روان‌پژوهی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۲۰ (۴)، ص ۲۸۷-۲۹۶.
- جمشیدی سولکلو، بهنام و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه دین‌داری و تاب‌آوری در دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستان شهر شیراز»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ش ۱۰ (۱)، ص ۱۴۱-۱۶۱.
- حسین‌ثابت، فریده و همکاران، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر یزد»، *پژوهش‌های مشاوره*، ش ۱۳ (۵۲)، ص ۳۳-۳۳.
- خانجانی، مهدی و همکاران، ۱۳۹۴، «اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنیسلوانیا بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب، استرس و نگرش‌های ناکارآمد و افزایش خوش‌بینی در دانشجویان»، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۹ (۱)، ص ۱۹-۳۵.
- خدایاری‌فرد، محمد و همکاران، ۱۳۹۳، «مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان: ساخت و استانداردسازی»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ش ۵ (۴)، ص ۷۲-۹۹.
- درگاهی، شهریار و همکاران، ۱۳۹۴، «تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت رابطه زناشویی ادراک‌شده زنان نابارور»، *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ش ۱ (۳)، ص ۴۵-۸۵.
- دهقان‌نژاد، سمانه و همکاران، ۱۳۹۶، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار»، *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ش ۱ (۶)، ص ۴۸-۵۶.
- ذوقی پایدار، محمدرضا و همکاران، ۱۳۹۵، «رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب‌آوری و خوش‌بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۹ (۲)، ص ۸۵-۹۶.
- رشیدزاده، عبدالله و همکاران، ۱۳۹۷، «تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات اسلامی در تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند اوتیسم»، *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۷ (۲)، ص ۵۹-۸۶.
- رعیت ابراهیم‌زاده، معصومه، ۱۳۹۳، *بررسی برنامه مداخله مثبت‌اندیشی بر سلامت روان و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزه‌کار*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تهران.
- سلیگمن، مارتین، ۱۳۹۹، *شادمانی درونی: روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خوشنودی پایدار*، ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، تهران، دانژه.
- سلیگمن، مارتین، ۱۴۰۰، *تسکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)*، ترجمه امیر کامکار و دیگران، تهران، روان.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری، ۱۴۰۰، *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- عبادی، ندا و علینقی فقیهی، ۱۳۸۹، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز؛ با تأکید بر قرآن»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۳ (۲)، ص ۶۱-۷۴.
- عبدی زرین، سهراب و حکیمه‌السادات حسینی مهرآبادی، ۱۳۹۹، *مقدمت بهزیستی روان‌شناختی*، تهران، آزمون یار پویا.

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی ... ۱۱۱

- فرنام، علی و محمد حمیدی، ۱۳۹۴، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت زندگی با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش ۶ (۲۲)، ص ۸۵-۶۱.
- فولادچنگ، محبوبه و زهرا مرحمتی، ۱۳۹۶، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسی بر بهزیستی روان‌شناختی»، *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۲ (۳)، ص ۹۱-۱۱۲.
- کار، آلان، ۱۳۹۹، *روان‌شناسی مثبت، علم ناسامانی و نیرومندی انسان‌ها*، ترجمه حسن پاشا شریفی و دیگران، تهران، رشد.
- کردمیرزا نیکوزاده، عزت‌الله، ۱۳۹۰، «مقایسه اثربخشی برنامه مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و گروه‌درمانی آدلری در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش ۲ (۵)، ص ۱-۲۷.
- کیخا، سارا و فرهاد کهرآزنی، ۱۳۹۶، «پیش‌بینی تاب‌آوری و شادکامی معلمان مدارس استثنایی براساس دینداری در کار»، *مطالعات ناتوانی*، ش ۷، ص ۱-۷.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۹۷، *الکافی*، چ چهارم، قم، دارالحدیث.
- محمدی اشتهاردی، محمد، ۱۳۸۳، «صبر و مقاومت در سیره پیشوایان»، *یاسنار اسلام*، ش ۲۷۴، ص ۳۹-۳۱.
- مصباح، مجتبی، ۱۳۹۳، *سلامت معنوی از دیدگاه اسلام (مفاهیم، شاخص‌ها، مبانی)*، تهران، حقوقی.
- مقتدر، لیلا، ۱۳۹۶، «رابطه باورهای مذهبی و راهبردهای رویارویی با استرس در تاب‌آوری روانی و رضایت‌مندی زناشویی همسران جانباز»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ش ۲۶ (۱۰۳)، ص ۳۷-۴۵.
- نادی راوندی، مریم و فریبرز صدیقی ارفعی، ۱۳۹۴، «نقش مذهب و معنویت در ارتقاء تاب‌آوری و سلامت روان»، *در اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان*، بندرعباس.
- نریمانی، محمد و همکاران، ۱۳۹۳، «مقایسه سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری»، *ناتوانی‌های یادگیری*، ش ۴ (۱)، ص ۱۰۰-۱۱۸.
- نعیمی، ابراهیم و همکاران، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش ۷ (۲۸)، ص ۱-۲۶.
- هاشمی نصرت‌آباد، تورج و همکاران، ۱۳۹۱، «نقش روان‌شناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی سرمایه اجتماعی»، *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ش ۴، ص ۱۲۳-۱۴۴.
- یکانی‌زاد، امیر و همکاران، ۱۳۹۷، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شاد زیستی دانش‌آموزان»، *سلامت روان کودک*، ش ۵ (۴)، ص ۱۳۵-۱۴۷.

Abdel-Khalek, AM, 2019, *Religiosity and subjective wellbeing in the Arab context*, Cambridge Scholars Publishing.

Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Krause, N., & Ironson, G., 2015, "Robust links between religious/spiritual struggles, psychological distress, and well-being in a national sample of American adults", *American Journal of Orthopsychiatry*, N. 85 (6), p. 565-575.

Ahmady, M., 2014, "The impact of religion-based communication skills on the improvement of self-esteem and mental health among students", *Journal of Zanjan University of Medical Sciences*, N. 22 (90), p. 13-22.

Black, J., & Reylons, W. M., 2013, "Examining the relationships between perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation", *Personality and Individual Differences*, N. 54 (3), p. 426-431.

Erez, A., & Judge, T., 2001, "Relationship of core self-evaluation to goal setting, Motivation, and performance", *J Appl psychology*, N. 86 (6), p. 1270-1279.

Fenelon, A., & Danielsen, S., 2016, "Leaving my religion: Understanding the relationship between religious disaffiliation, health, and well-being", *Social Science Research*, N. 57, p. 49-62.

- Fitzpatrick, K. M., 2018, "Circumstances, religiosity/spirituality, resources, and mental health outcomes among homeless adults in northwest Arkansas", *Psychology of Religion and Spirituality*, N. 10 (2), p. 195–202.
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P., 2012, "Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism", *partiques psychologiques*, N. 2, p. 107-120.
- Garssen, B., Visser, A., & de Jager Meezenbroek, E., 2016, "Examining whether spirituality predicts subjective well-being: How to avoid tautology", *Psychology of Religion and Spirituality*, N. 8 (2), p. 141–148.
- Judge, T., & Bono, j., 2001, "Relationship of core self evaluation traits-self- esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability with job satisfaction and job performance: A meta-analysis", *Journal of Appl Psychol*; N. 86, p. 80-92.
- Luthans, F., luthans, k., & luthans, B. C., 2004, "Positive psychological capital: Going bgehond human and social capital", *bus horiz*, N. 47 (1), p. 45-50.
- Luthans, F., Youssef, A., & Avolio, B., 2007, *Psychological capital: developing the human competitive edge*, Oxford, England, Oxford University Press.
- Marais, G. A., Shankland, R., Haag, P., Fiault, R., & Juniper, B., 2018, "A survey and a positive psychology intervention on French phd student well-being", *International Journal of Doctoral Studies*, N. 13, p. 109-138.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A. C., Iwanski, C. & Penn, D. L., 2012, "Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia", *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, N. 7 (3), p. 239-248.
- Nel, L., 2011, *The psychofertological experiences of master s degree stuents in professional psychology programs, An interpretative phenomenological analysis* [PhD. dissertation], Bloemfontein, University of The Free State.
- Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernandez-turrado, T., & Ramos, T., 2012, "Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students", *personality and individual differces*, N. 52 (7), p. 812-817.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P., 2013, *Positive psychotherapy: A treatment manual*, New York, Oxford University Press.
- Rashid, T., 2008, "Positive Psychotherapy", in Lopez, S. J. (ed), *Positive psychology: Exploring the best in people*, Westport, CT, Greenwood Publishing Company.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H., 2006, "Best news yet on the six-factor model of well- being", *Social science Research*, N. 35, p. 1103-1119.
- Ryff, C. D., 1989, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing", *Journal of Personality and Social Psychology*, N. 57 (6), p. 1069-1081.
- Selgiman, M. E. P., 2011, *Flourish: Avisonary new understanding of happiness and well-Being*, New York, Free Press.
- Welsh, M., Parke, RD., Widaman, K., & O'Neil, R., 2001, "Linkages between children's social and academic competence: a longitudinal analysis", *J Sch Psychol*, N. 39 (6), p. 463–482.
- Wong, S. S., 2012, "Netegive thinking versus positive thinking in a singaporean student sample: relationships with psychological well being and psychological maladjustment", *Learning and Individual Differnces*, N. 22 (1), p. 76-82.