

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۱۱/۱۳

تاریخ تصویب مقاله: ۹۷/۱/۱۸

## تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر خوش‌بینی و اضطراب دانشجویان

تکتم سادات جعفر طباطبایی<sup>\*</sup>، دکتر حسن احدی<sup>\*\*</sup>، دکتر هادی بهرامی<sup>\*\*\*</sup> و  
دکتر احمد خامسان<sup>\*\*\*\*</sup>

### چکیده

ایش خوش‌بینی و کاهش اضطراب دانشجویان به کار ببرند. زمینه: افراد در مواجهه با شرایط گوناگون زندگی با عواملی مختلف از قبیل اضطراب، استرس و افسردگی و غیره روبرو می‌باشند که تقریباً در بین تمامی گروه‌های سنی دیده می‌شود. به نظر می‌رسد مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان راه‌حل مناسبی در جهت کاهش اضطراب به شمار آید.

هدف: در این پژوهش، اثربخشی یک پرتکل ابداعی آموزش مثبت‌اندیشی بر اضطراب و خوش‌بینی دانشجویان می‌باشد.

روش پژوهش: این پژوهش، مطالعه‌ای نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بدین منظور از کلیه دانشجویان مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌ی روان‌شناسی به صورت داوطلبانه آزمون اضطراب بک گرفته شد دانشجویانی که دارای اضطراب بالاتر از ۱۵ بودند به تعداد ۴۶ نفر انتخاب و در دو گروه هم‌تا (۲۳ نفر آزمایش و ۲۳ نفر کنترل) به صورت تصادفی قرار گرفتند. از هر دو گروه آزمون خوش‌بینی - بدبینی گرفته شد. گروه

toktamtabatabaee@yahoo.com

\* عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد بیرجند

\*\* عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

\*\*\* عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

\*\*\*\* عضو هیئت علمی دانشگاه بیرجند، رئیس مرکز مشاوره دانشگاه

آزمایش هفته‌ای دو جلسه و طی ۷ جلسه (۸۰ دقیقه‌ای) تحت تأثیر برنامه آموزش مثبت-اندیشی توسط محقق قرار گرفتند و در گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی صورت نگرفت.

یافته‌ها: داده‌ها پس از جمع‌آوری در نرم‌افزار **spss ۱۷** وارد و بوسیله آزمون پارامتری **t** مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و برای پیش‌فرض برابری واریانس‌های دو گروه از آزمون **F** استفاده گردید.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی اضطراب دانشجویان را به طور معنی‌داری کاهش و خوش‌بینی را افزایش داده بنابراین با توجه به مؤثر بودن آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب و افزایش خوش‌بینی به مسوولین مربوطه توصیه می‌شود برنامه‌های مبتنی بر آموزش مثبت‌اندیشی را برای افز

**واژگان کلیدی:** آموزش مثبت‌اندیشی، اضطراب، خوش‌بینی.

#### مقدمه

دوران نوجوانی دوره‌ی گذرایی است که در آن افراد تغییرات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی بسیاری را در طول فرایند رشد از کودکی به بزرگسالی تجربه می‌کنند و موضوعاتی مثل بلوغ زیستی و اجتماعی، اضافه شدن نقش‌های بزرگسالی و فعالیت‌های استرس‌زایی که زندگی فرد را تهدید می‌کنند تأثیرات مهمی در آن دارد. قمری<sup>۱</sup> (۲۰۱۲)؛ به نقل از امانی، (۱۳۹۴) بیان داشته است که حدود ۱۰ درصد از دانش‌آموزان نوجوان ایرانی از برخی نشانگان روان‌شناختی از جمله اضطراب و افسردگی رنج می‌برند. اضطراب حالتی از خلق است که با هیجان منفی شدید در واکنش به وقایع یا شرایط (ذهنی یا واقعی) تهدیدکننده مشخص می‌شود (امانی، ۱۳۹۴). طی دهه‌های اخیر موضوع اضطراب یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهشی علوم مختلف بوده‌است (حسن‌شاهی، ۱۳۸۱). اضطراب پاسخ عاطفی و فیزیولوژیکی است به احساس خطر همه جانبه‌ی درونی که به سادگی کنار

<sup>۱</sup>. Ghamari

می‌رود و شروع آن معمولاً در اواسط دهه سوم عمر است و با علائم بدنی خاصی همراه است (سلطانی، ۱۳۸۲). اضطراب فرآیند ابتدایی زیست روان‌شناسی است که فرد را در زمان خطر برای واکنش حفاظتی آماده می‌کند و بطور تجربی پدیده‌های پیچیده‌ای ایجاد می‌کند که با احساسات، عواطف، تصاویر ذهنی، رفتار، زبان و معانی توصیف می‌شوند. اساساً افراد می‌توانند مستعد اضطراب دردآور باشند و تجارب خاص دوران رشد قویاً مستلزم احتمال افزایش اختلال اضطراب در فرد هستند (گادارد و پاولاکیس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). افراد به ویژه از راهبردهای خوبی برای بر طرف کردن اضطراب بهره‌مندند. انسان‌ها می‌توانند در ذهنشان معنی و اهمیت سائق‌ها و تکانه‌های مشکل‌آفرین را تغییر دهند. آن‌ها این تغییرات را با استفاده از راهبردهای کنار آمدن یا مکانیسم‌های دفاعی انجام می‌دهند که رایج‌ترین آن‌ها به عنوان نمونه، سرکوبی و فرافکنی، همانندسازی و دلیل‌تراشی هستند. اضطراب عموماً واکنشی است که در شرایط ترس‌آور رخ می‌دهد و با افکار منفی و هراس آور تشدید می‌شود (سیدمحمدی، ۱۳۹۱). اضطراب نوعی واکنش برای ادامه زندگی و بقا است که به او می‌گوید از چه چیزی و با چه روشی اجتناب کند (ویتشیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

سلیگمن، ۱۹۹۱، معتقد است در آموزش مثبت‌اندیشی<sup>۳</sup> دانشجویان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام-به‌خود، عزت‌نفس و کاهش اضطراب بازشناسی کنند و در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸).

روانشناسی مثبت و پیامدهای آن اخیراً هدف عمده روانشناسان مثبت‌نگر شده است (پاشاشریفی و نجفی‌زند، ۱۳۸۷) در رابطه با نبود افکار مثبت نسبت به آینده و وجود اضطراب، افسردگی، استرس و افکار خودکشی پژوهش‌های گسترده‌ای انجام شده است

<sup>۱</sup> Goddard & Pavlakis

<sup>۲</sup> Wiltshire

<sup>۳</sup> Positive Thinking

که همگی به نوعی این رابطه را تأیید کرده‌اند (مک لئیود و سالامینیو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱؛ پیترسون، پارک و سلیگمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵؛ مک لئیود، تاتا، تایرر، اشمیت، دیویدسون و تامسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵؛ مک لئیود و کان وی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷؛ ویلا-برودریک<sup>۵</sup>، پارک و پیترسون، ۲۰۰۹؛ به نقل از خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱).

بر این اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر سعی دارد توجه خود را صرفاً به مشکلات روانی معطوف نسازد و بیشتر بر جنبه‌های مثبت زندگی تأکید کند. همزمان با گسترش جنبش روانی مثبت‌نگر در دهه‌ی اخیر (سلیگمن، استین، پارک<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵) روی آوردن به تجربه‌های مثبت و نیرومندی‌های سازش‌یافته انسانی مانند: خوش‌بینی، شادکامی، شوخ‌طبعی و غیره به طور فزاینده‌ای در حال گسترش است (پیترسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). سرمنشأ مثبت‌اندیشی از باورهای انسان می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع زندگیست که او را به سمت و سوی خوش‌بینی و بدبینی می‌برد. هر اتفاقی که در زندگی پیش می‌آید یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می‌تواند باعث خوشحالی و خوشبختی فرد و یا باعث ناکامی و ناراحتی او شود (سلیگمن، ۱۳۸۸ الف). مثبت‌اندیشی را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست (عبادی و فقیهی، ۱۳۸۹). روان‌شناسی در مورد مشکلات و بیماری‌های انسان روشن‌گری‌های زیادی نموده، اما در مورد توانایی‌های انسانی و انگیزه‌هایش چیز زیادی به فرد نمی‌گوید. در واقع روان‌شناسی

<sup>۴</sup> Macleod & Salaminiou

<sup>۵</sup> Peterso, Park & Seligman

<sup>۶</sup> Tata, Tyrer, Schmidt, Davidson & Thompson

<sup>۱</sup> Conway

<sup>۲</sup> Vella-Brodrick

<sup>۳</sup> Steen & Park

<sup>۴</sup> Peterson

به قسمت تاریک زندگی انسان توجه کرده است (جفری و جوزف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). هر چند پژوهشگران غربی نیز در چند دهه‌ی اخیر پژوهش‌هایی در زمینه‌ی مثبت‌اندیشی انجام داده‌اند. بانیستر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳، با استفاده از نظریه‌ی روان‌شناسی ساختارهای شخصی، روشی را پیشنهاد می‌کند که در آن فرد، حوادث آینده را با توجه به تحلیلی که از حوادث مشابه و همانند آن دارد، پیش‌بینی می‌کند (تایلر و براون<sup>۳</sup>، ۱۹۸۸). شوارتز<sup>۴</sup>، ۱۹۸۶، معتقد است: پژوهش‌های اخیر شناختی - رفتاری نشان می‌دهد، هرگاه بر جنبه‌های مثبت افکار بیشتر تأکید می‌شود عملکرد گروه تقریباً یک‌و‌نیم برابر زمانی است که بر جنبه‌های منفی افکار گروه تأکید می‌شود. همچنین آیزن<sup>۵</sup>، ۱۹۸۷، در پژوهش خود بدین نتیجه رسید که تجاری که به آثار مثبت منجر می‌شوند می‌توانند تأثیری بنیادی و ماهوی بر رفتار اجتماعی و روند اندیشه و تفکر فرد برجا گذارند. در پژوهش آیزن شواهد دیگری نیز موجود است که نشان می‌دهد، آثار رفتارهای مثبت می‌تواند بر سازماندهی شناخت‌ها و انعطاف‌پذیر بودن این سازماندهی مؤثر باشد؛ یعنی روندی که طی آن فرد به تجدید نظر در برداشتهای خود از شخصیتش می‌پردازد. تایلر و براون (۱۹۸۸) نیز در پژوهش خود بدین نتیجه رسیدند که گرایش و پرداختن به جنبه‌های مثبت وجود خود با بهداشت روانی و سلامت شخص سازگارتر است.

فورستر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۱، نیز بر این باور است که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود. به طور کلی می‌توان گفت در روان‌شناسی مثبت‌نگر، دو رویکرد متفاوت وجود دارند: یکی

---

<sup>5</sup>Jeffrey & Joseph

<sup>6</sup>Bannister

<sup>1</sup>Taylor & Brown

<sup>2</sup>Schwartz

<sup>3</sup>Isen

<sup>4</sup>Forster

مجموعه رویکردهای لذت‌جویانه و دیگری رویکرد منسوب به اخلاق ارسطویی<sup>۱</sup> که بر عملکرد کامل فرد تأکید دارد. اما یکی از مهم‌ترین این زمینه‌ها الگوی سلیگمن است که مبتنی بر رویکرد اخلاق ارسطویی بوده اما لذت‌جویی و اصل سودمندی<sup>۲</sup> نیز آن‌سان که بنتام<sup>۳</sup> مطرح می‌کند، تا حدی در آن وجود دارد. البته در کل، این رویکرد بر نگاه ارسطویی به طبیعت انسان مبتنی است. سلیگمن مواردی را به عنوان فرضیات اساسی روان‌شناسی مثبت‌نگر مطرح کرده است؛ این موارد عبارتند از: الف) چیزی به عنوان طبیعت انسان وجود دارد؛ ب) عمل، محصولی از منش است؛ ج) منش خود را در دو شکل زیر بنایی نشان می‌دهد: یکی منش‌های بد و دیگری منش‌های نیکو (عظیم‌پور، ۱۳۸۶).

آموزش مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا خوش‌بینی در آن‌ها افزایش یافته و این افزایش باعث می‌شود تا قدرت مقابله‌ای آنان در قبال مکانیزم‌هایی دفاعی بالا رود. شایر و کارور (۱۹۸۵؛ به نقل از کجیاف، عریضی، خدابخشی، ۱۳۸۵) مهارت‌های مقابله‌ای را یکی از مکانیزم‌های اصلی بروز آثار خوش‌بینی می‌دانند که در اثر آموزش مثبت‌اندیشی افزایش می‌یابد. افراد خوش‌بین در تمایلات مقابله‌ای ثابت می‌باشند و از نظر نوع واکنش-های مقابله‌ای با افراد بدبین تفاوت دارند. افراد خوش‌بین در قیاس با افراد بدبین بیشتر از شیوه مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله استفاده می‌نمایند و هرگاه شیوه مقابله‌ای متمرکز بر حل مساله ممکن نباشد از روش مقابله‌ای سازگار مبتنی بر هیجان‌مدار مثل پذیرش، شوخی و بازنگری مثبت نسبت به موقعیت استفاده می‌کنند. افراد بدبین از طریق انکار و با استفاده از کناره‌گیری رفتاری و ذهنی از اهداف، به مقابله می‌پردازند. صرف‌نظر از این که بتواند

<sup>5</sup> Eudaimonia

<sup>6</sup> Principle of utility

<sup>1</sup> Bentham

برای حل مشکل کاری انجام دهند (شایر و کارور، ۱۹۹۲؛ به نقل از کجباف، عریضی، خدابخشی، ۱۳۸۵).

خوش‌بینی و بدبینی، پیامدهایی به همراه دارد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که خوش‌بین‌ها در زمینه‌های گوناگون مدرسه، دانشگاه، کار یا حتی مسابقه، نتایج بهتری را نشان دادند. افراد خوش‌بین در انتخاب‌های شغلی بهتر از بدبین‌ها هستند، وضع سلامتی‌شان اغلب خوب است و نسبت به سنشان جوان‌تر به نظر می‌رسند و بیش‌تر از سایرین عمر می‌کنند. این افراد به طرز شگفت‌انگیزی سالم‌تر از بدبین‌ها هستند و کمتر احساس ناتوانی می‌کنند (تبریزی، کریمی و نیلوفری، ۱۳۸۹). به طور کلی سبک خوش‌بینانه با دید مثبت به رویدادها می‌نگرد. برای مثال افراد خوش‌بین رویدادهای مثبت را همیشگی می‌دانند و آن‌ها را ناشی از تلاش، توانمندی و ویژگی‌های خود دانسته و با این کار خود را قوی‌تر می‌کنند. در حالی که بدبین‌ها وارونه واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها خود را به دلیل رویدادهایی که شاید هیچ نقش مؤثری هم در آن‌ها نداشته باشند، سرزنش می‌کنند (پاشاشریفی و نجفی‌زند، ۱۳۸۷). لذا آموزش مثبت‌اندیشی تأثیر بسزایی در بالا رفتن خوش‌بینی افراد دارد.

در مجموع تفاوت این پژوهش‌ها با پژوهش حاضر این است که موارد قبلی صرفاً رابطه بین متغیرها را بررسی کرده‌اند اما این پژوهش به صورت مداخله‌ای بررسی شده است. در حوزه خوش‌بینی و اضطراب دانشجویان (که تأثیر بسزایی در عملکرد آن‌ها در زمینه‌های مختلف زندگی دارد) تلاش‌هایی انجام شده که در مجموع تأکید آن‌ها بر افزایش خوش‌بینی می‌باشد به عنوان نمونه از این‌گونه پژوهش‌های انجام شده می‌توان از مداخلات ذهن‌آگاهی (ولیدی پاک، خالدی و معینی منش، ۱۳۹۵)، غنی‌سازی روابط (عیسی‌نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و شجاع حیدری، ۱۳۹۰) و آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی (خادمی و عابدی، ۱۳۹۳)، شادکامی (پوررحیمی، احدی، عسگری و بختیارپور، ۱۳۹۴) و ... نام برد و در مورد کاهش اضطراب نیز به مداخلات شناخت

درمانی، مصاحبه درمانی، درمان‌های بین فردی، درمان‌های حل مساله، درمان‌های روان‌پویایی، درمان مرور زندگی (کاظمیان، ۱۳۹۱) و ... اشاره کرد، اما پس از بررسی‌های محقق، پژوهشی منوط به آموزش مثبت‌اندیشی بر این متغیرها به طور همزمان بر خوش‌بینی و اضطراب یافت نشد به همین دلیل محقق برای اولین بار به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا مثبت‌اندیشی بر افزایش خوش‌بینی و کاهش اضطراب تاثیر دارد؟ بر اساس مطالب بیان شده پژوهش حاضر در زمینه مثبت‌اندیشی و تاثیر آن بر افزایش خوش‌بینی و کاهش اضطراب دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت و سعی شده است با تدوین پرتکل آموزشی مثبت‌اندیشی شیوه‌های صحیح مثبت را به دانشجویان آموزش داده تا بتوانند در موقعیت‌های اضطراب‌زا قرار گرفته و واکنش‌های مثبت را از خود نشان داده و میزان خوش‌بینی خود را افزایش دهند. در این راستا مطالعه حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب و همچنین افزایش خوش‌بینی پرداخت.

## اروش

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است و جامعه‌ی آماری، کلیه دانشجویان مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی - ارشد رشته‌ی روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند می‌باشند که در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ مشغول به تحصیل بودند.

نادری و سیف‌نراقی (۱۳۷۸) حداقل ۱۵ نفر آزمودنی را برای پژوهش‌های آزمایشی کافی دانسته‌اند. بر این اساس تعداد حجم نمونه ۴۶ نفر (۲۳ نفر گروه کنترل و ۲۳ نفر گروه آزمایش) انتخاب شدند. در مراحل آموزش علت انتخاب تعداد بیشتر دانشجویان، افت آزمودنی‌ها در انجام تحقیق می‌باشد. در ابتدا برای انجام پژوهش فراخوان داده شد از میان افرادی که به صورت داوطلبانه اظهار آمادگی کردند در مرحله پیش‌آزمون، آزمون اضطراب بک و پرسشنامه‌ی خوش‌بینی- بدبینی سلیگمن گرفته شد. ۴۶ نفر از دانشجویانی

که دارای اضطراب بالاتر از ۱۵ بودند انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه همتا (۲۳ نفر آزمایش و ۲۳ نفر کنترل) قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش به مدت ۷ جلسه (۸۰ دقیقه‌ای) توسط محقق تحت تأثیر برنامه‌ی آموزش‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند ولی گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند پس از اتمام آموزش در هر دو گروه پس‌آزمون در همان شرایط فوق اجرا گردید. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از نرم افزار ۱۷ SPSS و روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شده است. برای بررسی فرضیه‌های تحقیق از آزمون پارامتری t مستقل استفاده شد. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و برای پیش‌فرض برابری واریانس‌های دو گروه از آزمون F استفاده گردید.

### ابزار پژوهش

در این تحقیق از دو آزمون اضطراب بک و پرسشنامه خوش‌بینی - بدبینی سلینگمن برای سنجش مثبت‌اندیشی به عنوان ابزار استفاده شد. پرسشنامه‌ی اضطراب بک (BAI) توسط بک، اپستاین<sup>۱</sup>، براون و استیر<sup>۲</sup> در سال (۱۹۸۸) ساخته شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده‌ای است. هر ماده دارای چهار گزینه که از طیف ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود آزمودنی شدت هر یک از علائم را با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای از (کمترین تا شدید) درجه‌بندی می‌کند. نمره کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ و نقطه برش ۱۵ قرار می‌گیرد. بک و همکاران در سال (۱۹۸۸) اعتبار پرسشنامه را به روش بازآزمایی بر روی ۸۳ بیمار سرپایی به فاصله یک هفته انجام دادند که ضریب اعتبار ۰/۷۵ بدست آمد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ را برای پرسشنامه بر روی ۱۶۰ بیمار سرپایی بدست آورد. کاویانی و موسوی (۱۳۸۷) در

<sup>۱</sup> Epstein

<sup>۲</sup> Steer

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون در جمعیت ایرانی، ضریب روایی در حدود ۰/۷۲ و ضریب اعتبار آزمون- آزمون مجدد به فاصله یک ماه را ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. نسخه فارسی اضطراب بک توسط کاویانی و موسوی (۱۳۸۷) دارای روایی مناسبی در جمعیت مورد مطالعه است. در این تحقیق محقق برای تعیین اعتبار پرسشنامه اضطراب بک آن را بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان روان‌شناسی اجرا کرد و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۳ به دست آورد.

پرسشنامه سبک اسناد ASQ (خوش‌بینی- بدبینی) از کتاب خوش‌بینی سلیگمن برگرفته شد که توسط خواجه امیری خالدی (۱۳۸۳)، ترجمه و بر روی گروه نمونه ۷۵۰ نفری از دانشجویان شهر تهران (گروه سنی ۲۵-۱۸) که به روش نمونه برداری تصادفی چندمرحله‌ای اجرا شد. پرسشنامه خوش‌بینی- بدبینی سلیگمن که دارای ۴۸ رویداد در سه بعد پایداری، شخصی‌سازی و فراگیری که هر کدام در دو بعد خوب و بد که تشکیل ۱۲ خرده نمره و یک نمره کل بود و به این صورت نمره‌گذاری می‌شود که برای یک رویداد خوشایند (مثبت) به هر پاسخ درونی، پایدار و کلی نمره یک و برای هر پاسخ ناپایدار، بیرونی و اختصاصی نمره صفر داده می‌شود و برای هر رویداد ناخوشایند (منفی) برای هر پاسخ پایدار، درونی و کلی نمره یک و برای هر پاسخ بیرونی، ناپایدار و اختصاصی نمره صفر داده می‌شود. این پرسشنامه دارای دو گروه نمره‌گذاری (برای رویدادهای خوشایند ۲۴ نمره و برای رویدادهای ناخوشایند ۲۴ نمره) است و هر گروه شامل ۳ سری نمره و سه بعد اصلی اسنادها خواهد بود. بدین صورت که برای هر بعد علی در این پرسشنامه دو سری نمره خوب و بد وجود دارد که با تفاضل مجموع نمرات خوب و بد از یکدیگر یک نمره کلی از خوش‌بینی یا بدبینی برای فرد بدست می‌آورد. ضریب اعتبار آلفای کرونباخ برابر ۰/۵۹ بدست آمد و برای محاسبه اعتبار ملاکی آزمون، ضریب همبستگی با مقیاس افسردگی بک (با رویدادهای ناخوشایند ۰/۴۲ و با رویداد خوشایند ۰/۷۷) و برای بدست

آوردن ضریب اعتبار آن، از ضریب همبستگی آزمون-آزمون مجدد (۰/۷۸) محاسبه - شد (خواجه امیری خالدي، ۱۳۸۳).

در این تحقیق محقق برای تعیین اعتبار پرسشنامه خوش‌بینی- بدبینی آن را بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان روان‌شناسی اجرا کرد و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۷ به دست آورد. جلسات پرتکل آموزشی مثبت‌اندیشی براساس پیشینه نظری ارائه شده در تحقیقات سلینگمن تحت عنوان «برنامه‌ی آموزشی پنسیلوانیا» استفاده شده است. در پرتکل آموزشی ابداعی، با بازسازی رویدادهای ناخوشایند و قرار دادن دانشجویان در آن موقعیت‌ها با ارائه یکسری آموزش‌ها، آنان را جهت کنترل یا فراموش کردن آن موقعیت یاری می‌رساند. همچنین نظر پژوهشی و تحقیق محقق نیز در این پرتکل آموزشی آمده‌است. آموزش مثبت‌اندیشی در جهت تغییر باور فرد از حالت بدبینی به حالت خوش‌بینی مؤثر بوده است. پس می‌توان گفت از طریق آموزش‌های مثبت‌اندیشی، افراد می‌توانند توانمندیهای اکتسابی را فرا بگیرند و در صدد افزایش خوش‌بینی خود برآیند. بنابراین پرتکل آموزشی ابداعی توسط پژوهشگر کمک مؤثری در این راه نموده است. برای روایی این پرتکل آموزشی ابداعی، با هفت نفر از اساتید مجرب دانشگاه‌های (علامه طباطبایی، الزهرا و علوم تحقیقات تهران) مشورت نموده و بعد از چندین مرحله بازنگری مورد تأیید این بزرگواران قرار گرفت. این برنامه به منظور ارائه هفت جلسه آموزشی مثبت‌اندیشی و تأثیر آن بر اضطراب و خوش‌بینی دانشجویان تدوین گردید که خلاصه پرتکل آموزشی مثبت‌اندیشی عبارتست از:

#### **جلسه اول: شناخت افکار و رابطه‌ی آن با اعمال**

در شروع این جلسه افکار مثبت و منفی هر یک به صورت جداگانه به دانشجو معرفی می‌گردد سپس نتایج ناشی از هر نوع تفکر بیان می‌شود. پس از تشخیص نوع تفکر و نتایج هر یک از آن‌ها در اعمال انسان (بر اساس احادیث)، به دانشجو آموخته می‌شود که این افکار قابلیت تبدیل شدن به یکدیگر را دارند.

**جلسه دوم: کنترل افکار**

دانشجو پس از فضاسازی مثبت در ذهن و در راستای آن بیان افکار ناخوشایند در قالب نوشتن، نقاشی کردن، حرف زدن با استفاده از تکنیک پرده‌ای همچون یک صفحه‌ی نمایش به کنترل افکار منفی خود می‌پردازد (احادیث و ضرب‌المثل).

**جلسه سوم: سبک تبیین**

پس از تعریف سبک تبیین و انواع آن شامل "همیشگی-موقتی"، "بیرونی-درونی" و کلی-جزئی" به ارزیابی وقایع خوشایند و ناخوشایند و سبک تبیین افراد خوش‌بین و بدبین پرداخته می‌شود.

**جلسه چهارم: بهبود سبک تبیین**

دانشجو باید پس از بیان یک رخداد نسبت به نکوهش خود کلی و نکوهش خود رفتاری اقدام نماید و در نهایت با تبدیل نکوهش خود کلی به نکوهش خود رفتاری نسبت به افزایش میزان مثبت‌اندیشی اقدام نماید.

**جلسه پنجم: ارتباط بین احساس و تفکر**

در این جلسه به دانشجو آموخته می‌شود که به ازای هر رخداد در زندگی می‌تواند دو نوع باور (تفکر) را بیان نماید که به ازای هر باور یک پیامد (احساس) خاص در انسان پدیدار می‌شود. در ادامه نیز ارتباط بین باور و پیامد (احادیث و روایات) قابل ارائه می‌باشد.

**جلسه ششم: مقابله با فاجعه پنداری**

در این قسمت به دانشجو گفته می‌شود که در قبال یک رویداد بایستی شواهدی مؤکد یا دال بررد آن رویداد را مطرح نموده و در ادامه محتمل‌ترین حالت یک رخداد را مشخص نماید.

**جلسه هفتم: آنالیز باور و تعیین هدف در پیامد**

دانشجویان با دو شیوه بیان تفکر (تفکر تند و آتشین و تفکر آرام و سنجیده) آشنا شده (ضرب المثل) سپس مراحل تفکر آرام و سنجیده بیان می شود. دانشجویان با انتخاب پیامد دلخواه، تفکر لازم برای رسیدن به آن پیامد را مورد ارزیابی قرار می دهند.

جدول شماره ۱: برنامه آموزشی مثبت اندیشی

شماره جلسه	محتوای کلی جلسات (گام ها)	زمان جلسه (دقیقه)
۱	الف) معارفه؛ بیان قوانین جلسات و معرفی روش آموزشی ب) معرفی افکار مثبت و منفی و بیان نتایج ناشی از هر نوع تفکر و قابلیت تبدیل شدن تفکر ج) انجام تکلیف گروهی در ارتباط با آموزش ها	۱۰ دقیقه ۵۵ دقیقه ۱۵ دقیقه
۲	الف) بررسی تکالیف ب) آموزش مراحل فضا سازی مثبت در ذهن پرداخته و استفاده از تکنیک پرده ای ج) انجام تکلیف گروهی در ارتباط با آموزش ها	۱۰ دقیقه ۵۵ دقیقه ۱۵ دقیقه
۳	الف) تعریف سبک تبیین و انواع آن و ارزیابی تفکرات مثبت اندیشی و منفی نگری با وجود انواع سبک تبیین ب) انجام تکلیف گروهی در ارتباط با آموزش ها	۶۰ دقیقه ۲۰ دقیقه
۴	الف) بررسی تکالیف ب) بیان رخدادهای مربوط به نکوهش خود کلی و نکوهش خود رفتاری و روش های تبدیل نکوهش خود کلی به نکوهش خود رفتاری نسبت به افزایش میزان مثبت اندیشی ج) انجام تکلیف گروهی در ارتباط با آموزش ها	۱۰ دقیقه ۶۰ دقیقه ۱۰ دقیقه
۵	الف) بیان دو نوع باور (تفکر) به ازای هر نوع رخداد در زندگی و ارتباط بین باور و پیامد ب) انجام تکلیف گروهی در ارتباط با آموزش ها	۶۰ دقیقه ۲۰ دقیقه
۶	الف) بررسی تکالیف ب) ارائه توضیحاتی در خصوص علل و شواهد مؤکد یا دال بر رد یک رویداد و مطرح نمودن محتمل ترین حالت یک رخداد ج) انجام تکلیف گروهی در ارتباط با آموزش ها	۱۰ دقیقه ۵۵ دقیقه ۱۵ دقیقه
۷	الف) بررسی تکالیف ب) بیان مراحل تفکر و ارائه دو شیوه (تند و آتشین) و (آرام و سنجیده) و راه های انتخاب پیامد دلخواه ج) انجام تکلیف گروهی در ارتباط با آموزش ها	۱۰ دقیقه ۵۰ دقیقه ۲۰ دقیقه

**یافته‌ها**

این مطالعه بر روی ۲۳ دانشجو در گروه کنترل و ۲۳ دانشجو در گروه آزمایش انجام شد که از این تعداد با توجه به تجزیه و تحلیل داده‌ها از میان گروه نمونه مورد بررسی در گروه کنترل (۶ نفر مرد، و ۱۷ نفر زن)، و در گروه آزمایش (۳ نفر مرد، و ۲۰ نفر زن)

حضور داشتند که مشخصات دموگرافیک آن در جدول شماره ۲ ارائه گردید.

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی دانشجویان مورد مطالعه بر حسب مشخصات دموگرافیک

متغیر	گروه آزمایش فراوانی (درصد)	گروه کنترل فراوانی (درصد)
جنس	مذکر	۳ (۱۳)
	مؤنث	۲۰ (۸۷)
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۲ (۸/۷)
	کارشناسی ارشد	۱۹ (۸۲/۶۰)
سن	زیر ۲۵ سال	۳ (۱۳)
	۲۶ تا ۳۰ سال	۱ (۴/۳)
	بالای ۳۱ سال	۱۵ (۶۵/۲)
تاهل	متاهل	۱ (۴/۳)
	مجرد	۷ (۳۰/۴)
	بدون پاسخ	-

فرضیه اول: آموزش مثبت اندیشی باعث کاهش اضطراب دانشجویان می‌شود .  
برای بررسی فرضیه مورد نظر از آزمون تی مستقل استفاده شد. در جدول ۳ نتایج مربوط به آزمون نرمال بودن و برابری واریانس‌ها ارائه شده است.

جدول ۳: آزمون نرمال بودن و برابری واریانس میزان تفاضل اضطراب گروه نمونه در پس آزمون و پیش آزمون

آزمون نرمال بودن		آزمون لوین برابری واریانس	
درجه آزادی	آماره شاپیرو-ویلک	معنی داری	آماره فیشر
۲۳	۰/۱۱۹	>۰/۲	۵/۰۰۷
۲۳	۰/۱۰۸	>۰/۲	۰/۰۳۰

بر اساس جدول ۳، سطح معنی داری بدست آمده در آزمون نرمال بودن برای گروه‌های کنترل و آزمایش بیشتر از ۰/۲ است. بنابراین دلایل کافی برای رد فرض نرمال بودن در گروه‌های کنترل و آزمایش در سطح خطای نوع اول ۰/۰۵ وجود ندارد. از طرفی دیگر در آزمون برابری واریانس‌ها، سطح معنی داری برابر با ۰/۰۳۰ است در نتیجه فرض برابری واریانس‌ها رد می‌شود. در جدول ۴ نتایج مربوط به آزمون تی مستقل ارائه شده است.

جدول ۴: مقایسه میزان میانگین‌های تفاضل اضطراب گروه نمونه در پس آزمون و پیش آزمون

مقایسه میزان میانگین‌های تفاضل اضطراب	میانگین تفاضل	انحراف استاندارد	درجه آزادی	آماره تی معنی داری	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	تعداد
گروه کنترل	۱/۳۰۴	۵/۸۶۵	۴۴	۵/۳۸۰	کران پایین	۴۶
گروه آزمایش	-۱۱/۸۲۶	۱۰/۱۲۹		۰/۰۰۰۱	کران بالا	

در جدول ۴، مقدار آماره تی ۵/۳۸۰ و سطح معنی داری گزارش شده کمتر از ۰/۰۵ است. یعنی آموزش مثبت اندیشی باعث کاهش اضطراب دانشجویان می‌شود.

فرضیه دوم: آموزش مثبت اندیشی باعث افزایش خوش بینی در دانشجویان می‌شود.

در جدول ۵ نتایج مربوط به آزمون نرمال بودن و برابری واریانس داده‌های خوش‌بینی در گروه‌های کنترل و آزمایش ارائه شده است.

جدول ۵: آزمون نرمال بودن و برابری واریانس میزان تفاضل نمرات خوش‌بینی گروه نمونه در پس‌آزمون و پیش-

آزمون		آزمون نرمال بودن		آزمون لوین برابری واریانس	
درجه آزادی	آماره شاپیرو-ویلک	معنی‌داری	آماره فیشر	معنی‌داری	
۲۳	۰/۵۸۹	۰/۱۰۴	۲/۲۷۳	۰/۱۳۹	خوش‌بینی
۲۳	۰/۶۹۸	۰/۰۶۸			گروه آزمایش

با توجه به جدول ۵، سطح معنی‌داری بدست آمده برای داده‌های خوش‌بینی در گروه-های کنترل و آزمایش بیشتر از ۰/۰۵ هستند. بنابراین دلایل کافی برای رد فرض نرمال بودن داده‌ها در سطح خطای نوع اول ۰/۰۵ وجود ندارد. هم‌چنین در آزمون برابری واریانس‌ها نیز مقدار این شاخص برابر با ۰/۱۳۹ است. بنابراین دلایل کافی برای رد فرض برابری واریانس‌ها در گروه‌های کنترل و آزمایش در سطح خطای مورد نظر وجود ندارد.

جدول ۶: مقایسه میزان میانگین‌های تفاضل نمرات خوش‌بینی در پس‌آزمون و پیش‌آزمون

مقایسه میزان میانگین‌های تفاضل خوش‌بینی	میانگین تفاضل	انحراف استاندارد	درجه آزادی	آماره تی	معنی‌داری	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	تعداد
خوش-بینی	۲/۴۳۵	۲/۷۴۶	۴۴	۴/۸۶۰	۰/۰۰۱	کران بالا کران پایین	۴۶
گروه کنترل	-۲/۲۱۷	۲/۷۴۶	۴۴	۴/۸۶۰	۰/۰۰۱	کران بالا کران پایین	۴۶

با توجه به جدول ۶، مقدار آماره تی برابر با  $4/860$  و سطح معنی‌داری متناظر با آن  $0/001$  است. بنابراین فرض عدم افزایش خوش‌بینی در سطح خطای نوع اول  $0/05$  رد می‌شود یا به عبارت دیگر آموزش مثبت‌اندیشی موجب افزایش خوش‌بینی می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب و خوش‌بینی دانشجویان دانشگاه آزاد بیرجند انجام گرفت. یافته اول این پژوهش نشان داد که مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب دانشجویان موثر است. که پژوهش‌های انجام شده همسو، این یافته پژوهشی را تایید می‌کند؛ به عنوان نمونه یافته‌های پژوهش آهنگرزاده رضایی، اولاددرستم و نعمت الهی (۱۳۹۶) نشان داد که افسردگی و اضطراب، و استرس بیماران مبتلا به بیماری عروقی کرونر قلب بعد از آموزش مثبت‌اندیشی باعث کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در بیماران عروقی کرونر قلبی گردید.

یافته‌های پژوهش فلاحی و اسدی (۱۳۹۵) نشان داد که مثبت‌اندیشی و دعا بر کاهش اضطراب و افسردگی موثر است.

آموزش مثبت‌نگری بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و ارتقای کیفیت زندگی مؤثر است بنابراین به دست‌اندرکاران امور نوجوانان و بزهکاران توصیه می‌شود برنامه‌های مبتنی بر آموزش مثبت‌نگری را برای کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش کیفیت زندگی این نوجوانان به کار ببرند (نیک‌منش وزندوکیل، ۱۳۹۴).

همچنین یافته پژوهش با نتایج کزدی و همکاران (۲۰۱۰)، ابوتس و همکاران (۲۰۱۳)، اسمیت و همکاران (۲۰۱۳) اسکاپمن و اندریبتزن نولان (۲۰۱۳)؛ به نقل از فلاحی و اسدی، (۱۳۹۵) همسو می‌باشد.

برای تبیین این فرضیه می‌توان گفت که مثبت‌اندیشی به عنوان یک عنصر مهم فکری نقش بسزایی در بسیاری از کارکردها و مسایل زندگی انسانها دارد. یافته‌های پژوهش

فلاحی و اسدی (۱۳۹۵) نشان داد که هر چه مثبت‌اندیشی فرد بیشتر باشد افکار مثبت او بیشتر شده و باعث کاهش اضطراب او می‌گردد (نیک‌بخت نصرآبادی، ۱۳۸۷؛ به نقل از فلاحی و اسدی، ۱۳۹۵). ایگلیسون، هایس، ماتیسوس، پرمِن و هیرسج<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی موجب کاهش اضطراب و نگرانی می‌شود؛ در نتیجه می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی عامل بهتر دیدن زندگی در افراد می‌شود و این افراد در شرایط ناگوار فقط جنبه‌های منفی را مورد توجه قرار نمی‌دهند بلکه به جنبه‌های مثبت نیز توجه کرده و مشکل را از منظر دیگری هم مدنظر قرار داده و این عامل به نوبه خود موجب کاهش نگرانی و اضطراب در فرد می‌شود.

جانستون، رونی، حسن و کانی<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افرادی که دارای نشانه‌های اضطراب و افسردگی بودند و تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، بعد از ۴۲ و ۵۴ ماه (در مرحله پیگیری) تفاوتی در شدت علائم این افراد مشاهده نشد. یافته‌های این تحقیق نشان داد که مهارت‌های مثبت‌اندیشی دارای اثرات بلندمدت و کوتاه‌مدت است اما در دوره طولانی‌تر حفظ نمی‌شود. بنابراین برای دستیابی به نتایج مطلوب انجام برنامه‌های آموزشی طولی مهم و ضروری است.

هوگن‌دورن، پرینس، ولترز و هارتمن<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) در پژوهش خود بیان نمودند که فقدان مثبت‌اندیشی بیشتر از یک پدیده همایند در میزان اضطراب نقش دارد بلکه می‌توان آن را در مدل شناختی اضطراب قرار داد. افکار منفی در کودکان مضطرب بیشتر از افکار مثبت در آن‌ها می‌باشد در حالی که در کودکان غیرمضطرب افکار منفی و افکار مثبت به یک نسبت نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان اضطراب آن‌ها داشتند.

<sup>۱</sup>.Eagleson, Hayes, Mathews, Perman & Hirsch

<sup>۲</sup>. Johnston, Rooney, Hassan & Kane

<sup>۳</sup>. Hogendoorn, Prins, Wolters & Hartman

سلیگمن (۱۹۹۱)، معتقد است در آموزش مثبت‌اندیشی دانشجویان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام‌به-خود، عزت‌نفس و کاهش اضطراب بازشناسی کنند و در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸). نتایج سلیگمن نشان داد که افراد منفی‌نگر و بدبین با درصد احتمال بیشتری در برابر درماندگی تسلیم می‌شوند و احتمال بروز اضطراب نیز در آن‌ها بیش از سایرین می‌باشد. از طرف دیگر، هرگاه افراد مثبت‌نگر با مشکلات حل‌نشده روبرو می‌شوند در برابر درماندگی مقاومت کرده و تسلیم نمی‌شوند (سلیگمن، ۱۳۸۸، ب)

سلیگمن (۱۳۸۸ الف) نیز به این نتیجه رسید کسانی که به اضطراب دچار می‌شوند نگرش‌های بدبینانه بر زندگی آنان غالب است. او همچنین به مشکلات روزمره و مصائب عظیمی که ممکن است به دلیل مرگ نزدیکان یا شکست در امور اقتصادی و عاطفی در زندگی بروز می‌کند و یا مشکلاتی که زائیده جامعه و محیط زندگی است، اشاره کرد و گفت: تمامی این موارد به بدبینی و در نتیجه اضطراب افراد دامن می‌زنند.

اضطراب اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت روانی و کارکرد دانشجو دارد. آموزش مثبت‌اندیشی و آموزش آن به افراد در کاهش اضطراب نقش کلیدی دارد و منجر به عزت-نفس افراد می‌شود. هدف از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی این است که فرد مضطرب دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کند. آموزش مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا تجارب مثبت و خوب خود را بازشناسند و آن‌ها را در زندگی به کار بسته و بر اضطراب خود چیره شوند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند نه این که به صورت منفعل هر چه را به سرش می‌آید بپذیرند. از طریق آموزش‌های مثبت‌اندیشی می‌توان ارتباط بین اضطراب و تفکر مثبت فرد تعامل برقرار نمود.

نتایج فرضیه دو نشان داد که مثبت‌اندیشی در دانشجویان باعث افزایش خوش‌بینی آنان می‌شود. همسو با این یافته به پژوهش‌های زیر می‌توان اشاره نمود:

دهقان‌نژاد، حاج حسینی و اژه‌ای (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برافزایش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و منجر به بهبود سرمایه روان‌شناختی در کلیه مؤلفه‌های آن شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری می‌شود.

برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر در افزایش میزان رضایت از زندگی، خوش‌بینی و ایجاد افزایش عواطف مثبت در دانشجویان، برنامه‌ای سودمند است و از این برنامه می‌توان در جهت ارتقا سلامت روان در دانشجویان ورودی جدید دانشگاه‌ها استفاده کرد (خانجانی، ۱۳۹۵).

نجفی، احدی، سهرابی و دلاور (۱۳۹۴) نشان داد سازه‌های مثبت‌نگر از قبیل خوش‌بینی، امیدواری و عزت‌نفس پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی از زندگی در کارکنان دانشگاه‌ها محسوب می‌شود.

بلک و ریولند<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) نیز بیان نمودند که آموزش مثبت‌اندیشی علاوه بر سلامت کلی نوجوانان، اثر قابل توجهی بر برخی مؤلفه سرمایه روان‌شناختی چون خوش‌بینی و امید به موفقیت، گزارش کرده‌اند.

رشید<sup>۲</sup> و سلیگمن (۲۰۱۵) معتقدند دنبال کردن لذت، تعهد و معنا در زندگی به ایجاد تقویت شادکامی می‌انجامد. پژوهش‌های انجام شده پیرامون برنامه روان‌درمانی مثبت‌نگر، اثربخشی این برنامه را در تقویت میزان شادکامی، رضایت از زندگی و کاهش علائم افسردگی؛ ارتقا بهزیستی روان‌شناختی، خوش‌بینی، شادکامی و رضایت از زندگی را نشان می‌دهد.

<sup>۱</sup>.Black&Reylons

<sup>۲</sup>. Rashid

ونگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) نیز علاوه بر مثبت‌اندیشی بر سلامت کلی نوجوانان، اثر قابل توجه آن بر برخی مؤلفه سرمایه روان‌شناختی چون خوش‌بینی و امید به موفقیت، گزارش کرده است.

در تبیین این فرضیه می‌توان مطرح کرد که مثبت‌اندیشی مفهومی عینی یا واحد نیست و با مضامین آن مشخص می‌شود، زیرا در مورد هر فرد آنچه به عنوان خوش‌بینی در نظر گرفته می‌شود، به چیزهایی که برای او مطلوب و خواستنی است، بستگی دارد. افرادی که تفکر مثبت دارند، از زندگی و کار خود بیشتر سود می‌گیرند و سالمتر می‌مانند و روابط بهتری با دیگران دارند. این‌گونه افراد دید مثبت به زندگی می‌نگرند و به جای آنکه افسوس گذشته را بخورند، با رضایت به آن می‌نگرند و به جای شک و تردید با امیدواری و خوش‌بینی به آینده نگاه می‌کنند و این امر نشاط را به فرد هدیه می‌کند. مثبت‌اندیشی از طریق کاهش استرس، رسیدن اطلاعات جدید به مغز، افزایش خلاقیت، غلبه بر خودکم‌بینی، کاهش بی‌قراری و شتاب، مغتنم دانستن فرصت‌ها و لحظه‌ها و با نگاه کردن از منظر یک انسان قدرتمند به موضوع زمینه ساز موفقیت، بهبود و افزایش امید و نشاط در اجتماع می‌گردد (یاراحمدی، ۱۳۸۸؛ به نقل از فلاحی و اسدی، ۱۳۹۵). همچنین آموزش مثبت‌نگری بر افزایش سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان ناسازگار مؤثر بوده است و این اثر در تمامی مؤلفه‌ای درونی آن یعنی خوش‌بینی، تاب‌آوری، امید و خودکارآمدی جالب توجه است. به دیگر سخن تجربه آموزش حاضر توانسته است از طریق تغییر نگرش به سوی تمرکز ابعاد مثبت خود، منجر به تقویت خوش‌بینی و امید به آینده گردیده، میزان تاب‌آوری آن‌ها را بهبود بخشیده و احساس خودکارآمدی بیشتری را در آن‌ها موجب گردد. چرا که مثبت‌نگری به افراد کمک می‌کند تا افکار بدبینانه خود را شناسایی کرده و با آن مقابله کنند. آن‌ها در مثبت‌نگری می‌آموزند که این باورهای بدبینانه خود، افکار و

<sup>3</sup>.wong

احساسات منفی را مهار نموده و به دستیابی به پیامدهای مطلوب خوش‌بین باشند. از این رواست که سلیگمن، ۱۳۸۸، معتقد است مثبت‌نگری یک روش کاملاً مستند برای ایجاد خوش‌بینی است (دهقان‌نژاد، حاج حسینی و ازه‌ای، ۱۳۹۶).

مهارت مثبت‌اندیشی بر بعد خوش‌بینی دانش‌آموزان مؤثر است. و در ادامه اشاره می‌کند که مهارت مثبت‌اندیشی می‌تواند از طریق آموزش امیدسازنده داشتن و تکیه بر منبع کنترل درونی و همچنین توکل بر خداوند متعال می‌تواند بر بعد خوش‌بینی در دانش‌آموزان اثرگذار باشد خوش‌بینی در شیوه مقابله با استرس دانش‌آموزان، نقش مهمی دارد. زمانی که دانش‌آموزان سعی دارند با مسایل تنش‌زا به صورت یک مسئله مقابله کنند، خوش‌بینی بیشتری در مورد حل مشکل خود دارند. دانش‌آموزان خوش‌بین از شیوه‌های مقابله‌ای فعال استفاده می‌کنند. خوش‌بینی به عنوان یک نگرش مؤثر فردی نسبت به زندگی محسوب می‌شود (نعیمی، شفیع‌آبادی و داوودآبادی، ۱۳۹۵).

سرمناً مثبت‌اندیشی از باورهای انسان می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع زندگیست که او را به سمت و سوی خوش‌بینی و بدبینی می‌برد. هر اتفاقی که در زندگی پیش می‌آید یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می‌تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی فرد شود (سلیگمن، ۱۳۸۸ الف). در حقیقت آموزش مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تا بسیاری از افکار منفی که به ذهن هجوم می‌آورند و یا همان باورهای افراد درباره خودشان به نوعی دستخوش تغییرات شود که احساس عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند (سهرابی و جوان-بخش، ۱۳۸۸).

آموزش مثبت‌اندیشی علی‌الخصوص برای افراد بدبین می‌تواند مؤثر باشد چرا که وقتی به عملکرد افراد بدبین نگاه می‌کنید می‌بینید که افراد بدبین اغلب مطالبی منفی درباره‌ی خود به زبان می‌آورند و با این کار انرژی روانی خود را کاهش می‌دهند. فکری

که در ذهن وجود دارد؛ تا حدودی به عنوان باور پذیرفته می‌شود و سرانجام در رفتارها آشکار می‌شود (وینسنت پیل<sup>۱</sup>، ۱۳۸۸).

نورم و چانگ<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) نشان دادند که خوش‌بینی با پیامدهای مثبت (مثل سلامت و بهزیستی) ارتباط دارد و بدبینی با پیامدهای بد همراه است و ممکن است به این ایده منجر شود که تفکرات خوشبینانه در اثر آموزش باعث بهبود فعالیت‌های فرد می‌گردد اما همچنان که توسط نورم و چانگ (۲۰۰۲) عنوان شده است افراد بسیار پیچیده‌تر از آن هستند که ما فکر می‌کنیم و عمومیت دادن چندان اثربخش نیست.

در تبیین این یافته می‌توان چنین استنباط نمود که آموزش مثبت‌اندیشی به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران باعث افزایش عزت‌نفس می‌شود. بنابراین مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا با تمرکز بر قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود، درک واقع‌بینانه‌ای از کارآمدی خود داشته باشند. این آموزش به افراد کمک می‌کند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسد و به سمت خوش‌بینی سوق یابند. پس براین اساس می‌توان به میزان تفکر مثبت و خوش‌بینی در سازگاری با حوادث ناگوار و استرس-زا در زندگی اشاره نمود به طوری که افراد دارای تفکر مثبت و خوش‌بینی در مقایسه با افرادی که دارای تفکر منفی و بدبینی هستند با رویدادهای ناگوار و همچنین در برابر مشکلات و فشارهای زندگی راحت‌تر به مقابله می‌پردازند.

در جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی تأثیر بسزایی بر کاهش اضطراب دانشجویان داشته و باعث افزایش خوش‌بینی آنان گردیده است.

در این تحقیق با کمک منابع اطلاعاتی موجود از یک پروتکل آموزشی برگرفته از تحقیقات سلینگمن تحت عنوان برنامه‌ی آموزشی پنسیلوانیا استفاده شده است که تأثیر آن بر روی گروه آزمایش مورد سنجش قرار گرفته که جزو نقاط قوت کار محقق می‌باشد.

<sup>۱</sup> Vincent peale

<sup>۲</sup> Norem & Chang

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به استفاده از ابزار خودگزارشی و عدم دوره پیگیری اشاره نمود. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود برای کاهش اضطراب و افزایش خوش‌بینی کارگاه‌های آموزش مثبت‌اندیشی برای دانشجویان برگزار نمود و در صورت امکان آموزش مثبت‌اندیشی را به صورت یک برنامه منظم در دانشگاه اجرا کرد. پژوهشگران علاقه‌مند به دریافت پرتکل آموزشی تدوین شده در این پژوهش با نویسنده مسئول مکاتبه نمایند.

### منابع

۱. آهنگرزاده رضایی، سهیلا؛ اولاددرستم، نیلوفر و نعمت‌الهی، علی. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر مثبت‌اندیشی بر استرس، اضطراب و افسردگی بیماران عروق کرونر قلب. مجله دانشکده پرستایی و مامایی ارومیه. ۵ (۱۵)، صص ۳۴۸-۳۳۹.
۲. امانی، رزیتا. (۱۳۹۴). نقش کارکرد خانواده در اضطراب و افسردگی نوجوانان. دو فصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، ۱۳ (۲)، صص ۸۴-۷۷.
۳. پوررحیمی مرنی، مریم؛ احدی، حسن؛ عسگری، پرویز و بختیارپور، سعید. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش شادکامی فوردایس بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)، ۶ (۳)، صص ۴۰-۲۵.
۴. حسن شاهمی، محمد مهدی. (۱۳۸۱). بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه ارسنجان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، شماره ۱۶ و ۱۵، صص ۹۸-۸۶.
۵. خادمی، ملوک و عابدی، فاطمه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۱۰ (۳)، صص ۲۸-۷.

۶. خانجانی، مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی، خوش‌بینی و عواطف مثبت در دانشجویان. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی، ۲۷ (۷)، صص ۱۵۹-۱۳۷.
۷. خدایاری‌فرد، محمد و غباری‌بناب، باقر. (۱۳۹۱) ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس مثبت‌نگری. طرح پژوهشی، دانشگاه تهران.
۸. خواجه‌امیری‌خالدی، هاله. (۱۳۸۳). هنجاریابی آزمون خوش‌بینی- بدبینی سلیگمن بر روی دو گروه سنی ۲۵-۱۸ و ۴۵-۳۰ سال در شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه الزهرا (س)
۹. دهقان‌نژاد، سمانه؛ حاج‌حسینی، منصوره و اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۶ (۱/۶۷-۴۹)، صص ۶۷-۴۹.
۱۰. روزنهان، دیوید و سلیگمن، مارتین ای، (۱۳۹۱) روان‌شناسی ناپهنجاری، آسیب‌شناسی روانی بر اساس *DSM-IV* جلد اول. (ترجمه یحیی سیدمحمدی) تهران: ساوالان، ۴۳۸.
۱۱. سلطانی، سوسن (۱۳۸۲). مدیریت خانواده جلد چهارم. اصفهان: بهار علم، ۱۴۱.
۱۲. سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۸ الف). از بدبینی به خوش‌بینی: چگونه ذهن و زندگی خود را متحول سازیم. (ترجمه مهدی قراچه‌داغی). تهران: انتشارات پیکان. (۲۰۰۶)
۱۳. سلیگمن، مارتین، رایویچ، کارن. جین. لیزا و گیلهام، جین. (۱۳۸۸ ب). کودک خوش‌بین برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی. (ترجمه فروزنده داورپناه) تهران: انتشارات رشد (۱۹۹۶).
۱۴. سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۳۸۹). شادمانی درونی روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار. (ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری). تهران: دانژه.
۱۵. سهرابی، فرامرز و عبدالرحمن، جوانبخش. (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت-اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان. دو ماهنامه علمی-

- پژوهشی دانشور رفتار روان‌شناسی بالینی و شخصیت، دانشگاه شاهد، ۱۶(۳۷)، صص ۵۹-۶۸.
۱۶. عبادی، ندا و علی‌تقی، فقیهی. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز؛ با تأکید بر قرآن. مجله روانشناسی و دین، سال، شماره ۲، صص ۶۱-۷۴.
۱۷. عظیم‌پور، علیرضا. (۱۳۸۶). ریشه‌های فلسفی روان‌شناسی مثبت‌گرا. انتشارات مشاور مدرسه، ۲(۳)، صص ۹-۶.
۱۸. عیسی‌نژاد، امید؛ احمدی، سیداحمد؛ بهرامی، فاطمه؛ باغبان، ایران و شجاع‌حیدری، مریم. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زنانوشویی زوجین. پژوهش‌های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز)، ۲(۶)، صص ۱۴۹-۱۲۹.
۱۹. فلاحی، معصومه و اسدی، الهه. (۱۳۹۵). اثربخشی مثبت‌اندیشی و دعا بر اضطراب و افسردگی جوانان ۱۷ تا ۱۹ ساله. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۳(۳)، صص ۱۲۵-۱۱۸.
۲۰. کار، آلان (۱۳۸۷)، روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان. (ترجمه حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی‌زند و با همکاری باقر ثنائی). تهران: سخن. (۲۰۰۴).
۲۱. کاظمیان، سمیه (۱۳۹۱)، تاثیر روش درمان مرور زندگی بر میزان اضطراب دختران نوجوان خانواده‌های طلاق. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۳(۳)، صص ۱۱-۱۷.
۲۲. کاپیانی، حسین و موسوی، اشرف سادات. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اضطراب بک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانی. مجله دانشکده پزشکی، ۶۶(۲)، صص ۱۴۰-۱۳۶.

۲۳. کجباف، محمد باقر؛ عریضی، محمدرضا و خدابخشی، مهدی. (۱۳۸۵)، هنجاریابی، پایایی، و روایی مقیاس خوش بینی و بررسی رابطه‌ی بین خوش بینی، خود تسلطیابی، و افسردگی در شهر اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۲(۱،۲)، ۵۸-۶۱.
۲۴. نادری، عزت‌الله. سیف‌نراقی، مریم. (۱۳۷۸). روش‌های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی: با تأکید بر علوم تربیتی (چاپ پانزدهم). تهران: بدر.
۲۵. نجفی، محمود؛ احدی، حسن؛ سهرابی، فرامرز و دلاور، علی. (۱۳۹۴) مدل پیش‌بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روانشناسی مثبت‌گرا. *مجله مطالعات روانشناسی بالینی*. ۲۱(۶)، صص ۵۹-۳۱.
۲۶. نعیمی، ابراهیم؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و داوودآبادی، فاطمه. (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۷)، صص ۳۱-۲.
۲۷. نیک‌منش، زهرا و زندوکیل، مریم. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس بزهکاران نوجوان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۲)، صص ۶۴-۵۳.
۲۸. ولیدی پاک، آذر؛ خالدی، شادیه و معینی‌منش، کیومرث. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش خوش‌بینی در زنان باردار دیابت. *فصلنامه علوتربیتی و روانشناسی (روانشناسی سلامت)*، ۴(۱۴)، ۷۸-۶۲.
۲۹. وینسنت پیل، نورمن. (۱۳۸۸). قدرت زندگی مثبت (ترجمه امیر بهنام). تهران: انتشارات نسل نو اندیش، چاپ دوم. (۱۹۹۰)

30. Black, J., & Reynolds, W. M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Journal of Personality and Individual Differences*, 3, (54), 426-431.

31. Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., & Hirsch, C.R. (2016). *The power of positive thinking: Pathological worry is*

- reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. Journal of Behavior Research and Therapy, 78, 13-18.*
32. Goddard, T., & Pavlakis, F. (2007). *Mindfulness Training a clinical intervention for anxiety. available at <http://www.openground.com.au/ogarticles.html>.*
33. Hogendoorn, S., Prins, P., Wolters, L., & Hartman, C. (2011). *Positive thinking in anxiety disordered children. Journal of Anxiety Disorders, 1, (26), 71-78.*
34. Jeffrey, J., F., & Joseph, St. (2004). *The History of Positive Psychology: Truth Be Told. Journal of NYS Psychologist, 16, (3), 18-20.*
35. Johnstone, J., Rooney, R.M., Hassan, Sh., & Kane, R. (2014). *Prevention of depression and anxiety symptoms in adolescents: 42 and 54 months follow-up of the Assuie Optimism Program-Positive Thinking Skills. Journal of Frontiers in Psycholog, 5: 364, 1-10.*
36. Norem, J., K., & Chang, E.C. (2002). *The positive psychology of negative thinking. Journal of Clinical Psychology, 9, (58), 993-1001.*
37. Peterson, C. (2000). *The future of optimism. American Psychologist. Journal of Article, 55, (1), 44-55.*
38. Rashid, T., & Seligman, M., E.,P. (2015). *Mental Health Service User Experience of Positive Psychotherapy. Journal of Clinical Psychology, 71, (1), 85-92.*
39. Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical validation of interventions. Journal of American Psychologist, 60, (5), 410-421*
40. Taylor, S.E., & brown, J.D. (1988). *Illusion and well- being: A social psychological perspective on mental health. Journal of Psychological Bulloin, 103, (2), 193-210.*
41. Wiltshire, E. (2017). *Psychological treatment of depression and anxiety in patients. Journal of Personality and Mental Health, 11, (2), 101-117*
42. Wong, S.S. (2012). *Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: relationships with psychological maladjustment. Journal of Learning and Individual Differences, 22, (1), 76-82.*