فصلنامه ایده های نوین روانشناسی

دوره ۱۳، شماره ۱۷ ، تابستان سال ۱۴۰۱

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر امید به زندگی و خود کارآمدی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تبریز

فریبا علی داداشی[۱] ، مهرداد ساسانی*[۲] ، غلامرضا گل محمد نژاد[۳]

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر امید به زندگی و خود کارآمدی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تبریز بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بود که به شکل پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد .نمونه مورد پژوهش به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای ۴۰ نفر انتخاب و سپس (۲۰نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل) به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند .گروه آزمایش هشت جلسه چهل و پنج دقیقه ای مهارت های مثبت اندیشی را دریافت کردند .همه آزمودنی ها با استفاده از پرسشنامه خود کارآمدی شرر و پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر ارزیابی شدند .نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بیانگر آن بود که ارایه آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث افزایش معنی دار خود کارآمدی و امید به زندگی در دانش آموزان شد . .نتایج این پژوهش نشان داد که از روش آموزش مهارت های مثبت اندیشی می توان به عنوان روشی کارآمد برای افزایش خود کارآمدی و امید به زندگی دانش آموزان استفاده نمود.

واژه های کلیدی : آموزش مهارت های مثبت اندیشی ، امید به زندگی ، خود کارآمدی

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد، تبریز، ایران

[۲] *دکتری مشاوره، مدرس موسسه آموزش عالی میزان،تبریز، ایران (نویسنده مسئول) (mehrdadsasani45@gmail.com)

[۳] استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان،تبریز، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

مقدمه

انسان برای بقا و بهتر زیستن همیشه تلاش میکند ، در این حرکت مهمترین مساله بهره مندی از تفکرات مثبت است، و این تلاش بشر را به سرمنزل آرامش و آسایش جسم و روح سوق می دهد. مثبت نگری حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه ای از تمایلات مبتنی بر رضایت مندی ، خوش بینی ، امید ، اعتماد و اطمینان خاطر است. (درخود) و نوعی رویکرد و جهت گیری درباره زندگی او که ارمغان آن برخورداری از تعادل و سازگاری درونی مناسب و حفظ آرامش در مواجه با مشکلات برای فرد خواهد بود که او را قادر خواهد ساخت انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می دهد احساس خوبی داشته باشد و زندگی پر نشاطی را برای خود هدیه آورد و رفتارهای سازگارانه تری در برخورد با اطرافیان داشته باشد.

امید در فرهنگ و بستر به عنوان تمایل به کار کردن با چیز با ارزشی همراه با انتظار وقوع آن در طول زمان تعریف شده است. در طی دهه های ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ روان پزشکان و روان شناسان، امید را به عنوان انتظار مثبت برای دست یابی به هدف توصیف کرده اند (استاتلند[1] ، به نقل از افشاری،۱۳۹۴). لوپز و همکاران (۲۰۰۴) اظهار داشتن که قدرت امید به عنوان یک نیروی انگیزشی در سرتاسر تاریخ روان شناسی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. ارزش امید به قدرتی است که در آینده نهفته است، از این رو نگاه به آینده مؤلفه ی محوری امید است. به اعتقاد اسنایدر (۲۰۰۲) امید مهارتی آموختنی است که از طریق جریان اجتماعی شدن از سال های کودکی آموخته می شود.

خود کارآمدی[2] مربوط به خودپنداره و نظریه یادگیری اجتماعی است (بندورا[3]،۲۰۰۰)خودکارآمدی به عنوان قضاوت در مورد توانایی فردی برای انجام سطح خاصی از عملکرد تعریف شده است (بندورا،۲۰۰۰).اعتقاد بر این است که فرد می تواند در رفتاری که نتیجه مطلوب را به همراه خواهد داشت شرکت کند و درگیر آن شود (بندورا،۲۰۱۰) .

بندورا همچنین خود کارآمدی را عاملی می داند که به عنوان یک واسطه شناختی عمل می کند و شناخت، افکار و احساسات افراد را تحت تأثیر قرار می دهد .احساس خودکارآمدی پایین مانع کنار آمدن مؤثر با موقعیت های تنش زا می شود و نشانه های مرضی و اختلال های روانی را افزایش می دهد (میر سمیعی وابراهیمی قوام،۱۳۸۷).

در ۵۰ساله گذشته، بیشتر تلاش روانشناسان بالینی بر درمان کمبود ها و رفع ناتوانی هامتمرکز بوده است. این تمرکز سنت روانشناسی بر آسیب شناسی و بیماری ها با تغییرات به وجود آمده در روانشناسی در سال های اخیر ، کاهش یافته

[1] . Statland
[2] . self efficasy
[3] . Bandura

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

است .و رویکرد جدیدی در دهه ی اخیر ، تحت عنوان روانشناسی مثبت گرا ، مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است که با افزایش شادکامی و سلامتی و مطالعه ی علمی در مورد نقش نیرومندی های شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تاکید دارد.

در روان شناسی مثبت گرا گفته می شود شناخت توانایی ها و پتانسیل درونی آدمی و کاربرد ویژگی های مثبت افراد و خانواده ها می تواند اثر بخشی فنون و درمان های روان شناختی را بیش از پیش کند و افزون بر درمان مشکلات روان شناختی و ناهنجاری های رفتاری به بالا بردن کیفیت زندگی و بهباشی افراد و جوامع بینجامد. در حالی که روان شناسی بالینی به گونه ای سنتی بر کمبودها و ناتوانی های روانی می پردازد و بر انعطاف پذیری ، تدبیرمندی و توان مراجعان برای بازیابی کم تر پرداخته است سلیگمن و همکاران اش ایجاد بنیان های روان شناسی مثبت گرا را به عنوان متمم روی کرد های کم بود مدار شروع کرده اند(سین ولیوبمیرسکی[1] ، ۲۰۰۹) .

یکی از مهم‌ترین مباحث اساسی در روان‌شناسی مثبت ایجاد امید است (اسنایدر و یامهور[2]،۲۰۰۰). روان‌شناسان مثبت‌نگر معتقدند امید می‌تواند از افراد در برابر روی دادهای تنش‌زای زندگی حمایت کند؛ از این روی، در یکی دو دهۀ اخیر، نقش امید در درمان انواع بیماری‌ها بررسی شده و در نتیجۀ این پژوهش‌ها، اسنایدر (۲۰۰۰) نظریه‌ای را به نام نظریۀ امید بیان کرده است. اسنایدر و همکارانش (۱۹۹۱) امید را مجموعه‌ای شناختی می‌دانند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدف‌مدار) و مسیرها (شیوه‌های انتخاب شده برای نیل به اهداف) است. از طریق ترکیب منابع و مسیرها، می‌توان به اهداف رسید. اگر هر کدام از این دو عنصر شناختی وجود نداشته باشند، رسیدن به اهداف غیرممکن است. امید شامل ادراکات شخص درباره‌ی توانایی‌هایش برای تعیین اهداف روشن، تدوین طرح‌هایی برای رسیدن به این اهداف (مسیرهای تفکر)، یافتن و حفظ انرژی و انگیزش مورد نیاز برای رفتن به دنبال آن اهداف و پیگیری آن‌ها (عامل تفکر) است (مگیار – مویی،[3]۲۰۰۹ ترجمه براتی سده، ۱۳۹۱). شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند بین بالا بودن میزان امید افراد با موفقیت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی، بالا بودن میزان پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی بهتر، ارتباط وجود دارد (اسنایدر، ۲۰۰۲).

وود، فروح و جراتی[4](۲۰۱۰)دریافتند که مداخلات روانشناسی، امید به زندگی را افزایش می‌دهد. نتایج مطالعه دمورتی، ون ایووجک، سنلدر و ویلد[5](۲۰۱۱) نشان داد که مداخلات روانشناسی مثبت باعث افزایش خوش‌بینی، امید، اعتماد به نفس، خلق مثبت و تاب‌آوری می‌شود. نتایج پژوهش لئونتوپولو[6](۲۰۱۵) نشان داد که مداخلات روانشناسی مثبت سطوحی از امید، حمایت اجتماعی ادارک شده و توانایی مقابله با استرس‌های اجتماعی را در افراد می‌تواند بالا ببرد. نتایج مطالعات

[1] . Sin & Lyubomirsky
[2] . Snyder & Yamhure
[3] . Magyar - Moe
[4] . Wood, Froh, & Geraghty
[5] . Demerouti, van Eeuwijk, Snelder, & Wild
[6] . Leontopoulou

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

ترنی[1](۲۰۱۵) نشان داد که در جلسات گروهی، ساختار مثبت‌اندیشی به مربی این امکان را می‌دهد که سطوح بالایی از امید، بررسی نقاط قوت و احساسات مثبت را در افراد گروه ایجاد نماید.

یافته های پژوهش ادهمی(۱۳۹۵)با عنوان اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی گروهی بر تاب آوری تحصیلی و خود کارآمدی تحصیلی در دانش آموزان تایید می کند که آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تاب آوری تحصیلی و خود کارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر سال سوم متوسطه شهر تهران موثر است. نتایج پژوهش اسماعیلی (۱۳۹۵) با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خود کارآمدی، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه نشان می دهد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش خودکار آمدی ، سرزندگی تحصیلی و بهبود راهبردهای یادگیری دانش‌آموزان دختر موثر است.

پژوهشها نشان می دهد که آموزش مثبت نگری باعث افزایش سلامت روانی، امیدواری، خود کارآمدی، عزت نفس و کاهش افسردگی می شود(لی [2] ؛ و همکاران،2010؛ آلبرتو و جوینر[3] ،۲۰۱۰) .

با توجه به مطالب مذکور ، پژوهش حاضر در پی پاسخ گویی به این سوال است که : آیا آموزش مثبت اندیشی بر افزایش امید به زندگی و خودکارآمدی دانش آموزان دبیرستانی موثر است ؟

روش پژوهش :

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی (مداخله ای) با پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود .در این پژوهش ،گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت های مثبت اندیشی واقع شد و در گروه کنترل آموزشی اعمال نگردید ..در پایان دو گروه مورد مقایسه قرار گرفتند .گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه چهل و پنج دقیقه ای تحت آموزش مهارت های مثبت اندیشی قرار گرفت . این آموزش به صورت گروهی اجرا شد .جامعه آماری در این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تبریز می باشد..

برای انتخاب نمونه از جامعه مورد نظر از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای استفاده شده است . و حجم نمونه شامل ۴۰ دانش آموز دوره دوم متوسطه می باشد . ۴۰ دانش آموز در دو گروه ۲۰ نفره (۲۰ نفر در گروه آزمایش و۲۰ نفر در گروه کنترل) جایگزین شد .(لازم به ذکر است که ابتدای ناحیه چهار تبریز انتخاب ، سپس دو مدرسه دخترانه و از هر مدرسه یک کلاس انتخاب که یکی به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند) .

برای ارزیابی متغیرهای پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد

-**پرسشنامه خود کارآمدی شرر :** برای سنجش خود کارآمدی از مقیاس خود کارآمدی شرر[4] (GSES) استفاده می شود. مقیاس خود کارآمدی عمومی شرر و همکاران دارای ۱۷ عبارت است. شرر و مادوکس (۱۹۸۲) بدون مشخص

[1] . Terni
[2] . Lee
[3] . Alberto & joyner
[4] . Sherer self-efficacy scale

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

کردن عوامل و عبارات آنها معتقدند که این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و متفاوت در رویارویی با موانع را اندازه گیری می کند. نمره گذاری پرسشنامه خود کارآمدی بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای انجام می گیرد؛ که امتیاز هر یک به ترتیب ذیل است: کاملاً مخالف ۱، مخالف ۲، حد وسط: ۳، موافق: ۴، کاملاً موافق: ۵، بنابراین بیشترین امتیاز این پرسشنامه ۸۵ و کمترین امتیاز آن ۱۷ می باشد. نمره گذاری سوال ۲، ۴، ۵، ۷، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶ به صورت معکوس می باشد.(کاملاً مخالف ۵، مخالف ۴، حد وسط: ۳، موافق: ۲، کاملاً موافق: ۱) . براتی بختیاری(۱۳۷۶) برای سنجش روایی سازه ای مقیاس خود کارامدی عمومی ، نمرات بدست آمده از این مقیاس را با اندازه های چندین ویژگی شخصیتی(مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر، خرده مقیاس کنترل شخصی، مقیاس درجه اجتماعی مارلو و کران و مقیاس شایستگی بین فردی روزنبرگ) همبسته کرد که همبستگی پیش بینی شده بین مقیاس خود کارآمدی و اندازه های خصوصیات شخصیتی متوسط (۰/۶۱ و در سطح ۰/۰۵ معنادار)و در جهت تایید سازه مورد نظر بود(به نقل ازکرامتی و شهرآرای، ۱۳۸۳) همچنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دو نیمه کردن آزمون گاتمن برابر۰/۷۶ وبا استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ دست آمده است.

-پرسشنامه امید به زندگی:

به منظور جمع آوری اطلاعات مربوط به امید از پرسشنامه ی امید اشنایدر[1] (۲۰۰۰) برگرفته از مطالعه کرمانی ، خداپناهی و حیدری (۱۳۹۰) استفاده شد . روایی و پایایی و هم چنین بومی سازی این پرسشنامه در مطالعات کرمانی و همکاران (۱۳۹۰) از طریق تحلیل عاملی تایید شده است .در این پژوهش گویه ها ۶۲ درصد واریانس امید را تبیین نمود . همچنین پژوهش کیافر ، کارشکی و هاشمی (۱۳۹۳) پایایی این ابزار از طریق آلفای کونباخ برای کل مقیاس ۸۰ ٪ ، برای تفکر عامل ۷۸ ٪ و تفکر راهبردی ۶۰ ٪ محاسبه شده است . این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می باشد. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای بوده که در جدول زیر گزینه ها و نیز امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه گردیده است:

گزینه	کاملا	مخالفم	نظری	موافقم	کاملا
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

[1] .Snyder life expectancy questionnaire

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

گزینه	کاملا مخالفم	مخالفم	نظری	موافقم	کاملا موافقم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم محاسبه می کنند. امتیازات بالاتر ، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. حداقل نمره ۱۲ و حداکثر نمره ۶۰ می باشد.

بسته آموزشی مهارت های مثبت اندیشی : این بسته طی ۸ جلسه ی ۴۵ دقیقه ای اجرا شد که خلاصه جلسات به صورت زیر می باشد

جلسه	*موضوع*	*شرح مختصر*	*تکلیف*
اول	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات، بیان اهداف. بحث کلی در مورد خوش بینی و مثبت اندیشی که هدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمودنی ها میباشد.	یاداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
دوم	بررسی عوامل موثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل موثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت خود و بحث گروهی.	یاداشت نقاط قوت خود از دید دیگران.
سوم	باز سازی شناختی	باز سازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیر منطقی، بحث گروهی، ارائه فعالیت های تکمیلی.	جایگزین نمودن افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیر منطقی و منفی.
چهارم	آموزش مثبت نگری	آموزش مثبت نگری و کشف ویژگی های مثبت، بحث گروهی و ارائه فعالیت های تکمیلی.	ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

پنجم	افزایش افکار و خودگویی های مثبت	درباره خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت درباره آنها در گروه.	تا جلسه‌ی آینده حداقل سه مورد از افکار منفی خودراشناسایی کنیدوسه فکرمثبت متضاد رابرای آن بنویسید.
ششم	*بازخورد های مثبت*	با توجه به فعالیت های انجام شده در جلسه پنجم در این جلسه بازخوردهای مثبت به افراد داده میشود به این صورت که هر فرد نوبت میگیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده میشود.	توانایی هایی که در طول هفته به آن دست می یابند به لیست خود اضافه کنند.
هفتم	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مراحل قبل به ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آنها استفاده کرده اند وارائه شواهد و معیارهایی دال بر اینکه با ارزش ترین و معتبر ترین آنها قابل اتکا هستند.	جمع آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون در مورد خود به آن دست یافته اند با ذکر دلیل.
هشتم	جمع بندی بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها از بچه ها و تمرین توانایی اعتماد به توانمندی های خود.	تعیین زمان اجرای پس آزمون ،تقدیر و تشکر از اعضاء.

یافته های پژوهش :

جدول ۱آمار توصیفی (میانگین وانحراف معیار)متغیرهای پژوهشی(امید به زندگی و خود کارآمدی) را در دو گروه آزمایشی و کنترل مشخص میکند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهشی

نام متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		تعداد
		میانگین	**انحراف استاندارد**	**میانگین**	**انحراف استاندارد**	
امید به زندگی	**آزمایش**	۳۷/۱	۵/۶۷	۴۵/۱۵	۵/۱۵	۲۰
	کنترل	۳۸/۸۵	۷/۱۳	۳۹/۹	۶/۶۶	۲۰
خود کارآمدی	**آزمایش**	۴۷/۸	۸/۰۴	۵۴/۰۵	۷/۱۱	۲۰
	کنترل	۴۹/۷	۸/۹۶	۵۰/۹۵	۹/۰۱۲	۲۰

فرضیه اول پژوهش بیان می دارد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خود کارآمدی دانش آموزان موثر می باشد. قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس پیش فرض همگنی آن آزمون شد و نتایج آزمون لون نشان داد (جدول ۲) که پیش فرض آزمون برقرار می باشد و از همسانی واریانس ها تخطی نکرده ایم .

جدول (۲) پیش فرض همگنی واریانس ها

	f	df۱	df۲	سطح معنی داری
خودکارآمدی	۲/۱۵۵	۱	۳۸	./۱۵

جدول (۳) تحلیل کوواریانس در مورد اثر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خود کارآمدی

منبع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	۲۱۶۳/۸۶۸	۱	۲۱۶۳/۸۶۸	۲۳۵/۴۵۷	/۰۰۰	./۸۶۴	۱/۰۰
گروه	۲۲۵/۹۳۸	۱	۲۲۵/۹۳۸	۲۴/۵۸۵	/۰۰۰	./۳۹۹	۱/۰۰
خطا	۳۴۰/۰۳۲	۳۷	۹/۱۹۰				

تحلیل کوواریانس یک راهه بین گروه ها برای مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خود کارآمدی دانش آموزان اجرا شد . همانگونه که در جدول (۳) ملاحظه می شود ، پس از تعدیل نمره های پیش آزمون، تفاوت معنی داری بین نمرات دو گروه در پس آزمون دیده می شود(۲۴/۵۸۵= (۳۷ و ۱) F؛ ./۰۰۰ =P؛۰/۳۹۹ = مجذور اتای تفکیکی) .بنابرین فرضیه تحقیق تایید می شود ، یعنی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خود کارآمدی دانش آموزان تاثیر مثبت و معنی داری دارد . میانگین پیش آزمون گروه گواه (۴۹/۷) و پس آزمون گروه گواه (۵۰/۹۵) و میانگین پیش

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

آزمون گروه آزمایش (۴۷/۸) و پس آزمون گروه آزمایش (۵۴/۰۵) می باشد. بررسی میانگین ها نشان از افزایش نمره خود کارآمدی دانش آموزان در گروه آزمایش پس از مداخله دارد .

فرضیه دوم پژوهش بیان می دارد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر امید به زندگی دانش آموزان موثر می باشد.

قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس پیش فرض همگنی آن آزمون شد و نتایج آزمون لون نشان داد (جدول ۴) که پیش فرض آزمون برقرار می باشد و از همسانی واریانس ها تخطی نکرده ایم .

جدول(۴)پیش فرض همگنی واریانس ها

	f	df۱	df۲	سطح معنی داری
امیدبه زندگی	۱/۴۷۳	۱	۳۸	/۲۳۲

جدول (۵)تحلیل کوواریانس در مورد اثر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر امیدبه زندگی

منبع تغییر	محموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	۱۲۲۸/۳۵۷	۱	۱۲۲۸/۳۵۷	۳۷۸/۷۶۷	/۰۰۰	/۹۱۱	۱/۰۰
گروه	۲۲۵/۴۳۴	۱	۲۲۵/۴۳۴	۶۹/۵۱۳	/۰۰۱	/۶۵۳	۱/۰۰
خطا	۱۱۹/۹۹۳	۳۷	۳/۲۴۳				

تحلیل کوواریانس یک راهه بین گروه ها برای مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر امید به زندگی دانش آموزان اجرا شد. متغیر مستقل (آموزش مهارت های مثبت اندیشی) و متغیر وابسته (نمرات امید به زندگی) تشکیل می شد. نمره های امید به زندگی اجتماعی دانش آموزان در اجرای پیش آزمون به عنوان متغیر هم تغییر در این تحلیل مورد استفاده قرار گرفت .

همانگونه که در جدول (۵) ملاحظه می شود ، پس از تعدیل نمره های پیش آزمون، تفاوت معنی داری بین نمرات دو گروه در پس آزمون دیده می شود(۶۹/۵۱۳= (۳۷ و۱) F ؛ ۰۰۱/.= P ؛ ۶۵۳/. = مجذور اتای تفکیکی) .بنابرین فرضیه تحقیق تایید می شود ، یعنی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر امید به زندگی دانش آموزان تاثیر مثبت و معنی داری دارد . میانگین پیش آزمون گروه گواه (۳۸/۸۵) و پس آزمون گروه گواه (۳۹/۹) و میانگین پیش آزمون گروه آزمایش (۳۷/۱) و پس آزمون گروه آزمایش (۴۳/۱۵) می باشد. بررسی میانگین ها نشان از افزایش نمره امید به زندگی دانش آموزان در گروه آزمایش پس از مداخله دارد .

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

بحث و نتیجه گیری :

این پژوهش به بررسی تاثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر خود کارآمدی و امید به زندگی دانش آموزان دوره دوم متوسطه ناحیه چهار آموزش و پرورش تبریز می پردازد.

نتایج این پژوهش نشان داد بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون خود کارآمدی و امیدب ه زندگی دانش آموزانی که در آموزش مهارت های مثبت اندیشی شرکت داشته اند، تفاوت معنی داری وجود دارد یعنی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خود کارآمدی و امید به زندگی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تبریز تاثیر مثبت دارد.

نتیجه بدست آمده از این تحقیق با یافته های ادهمی(۱۳۹۵) ؛ اسماعیلی (۱۳۹۵) ؛ یوسفی سهرابی(۱۳۹۳) ؛ آقامیرلی (۱۳۹۳) ؛ علی پور (۱۳۹۳)؛دلاور (۱۳۸۹)؛ فرنام (۱۳۹۵) درگاهی وهمکاران (۱۳۹۴) ؛ نیک منش وزندوکیل (۱۳۹۴) ؛ لی و همکاران(۲۰۱۰) ؛ آلبرتو و جوینر(۲۰۱۰) ؛ لئونتوپولو (۲۰۱۵) ؛ لایوس وهمکاران (۲۰۱۴) ؛ دمورتی ، ون ایووجک ، سنلدر و ویلد (۲۰۱۱) ؛ دوکری و استپتو (۲۰۱۰) ؛ تراسی(۲۰۰۱) همسو می باشد .

در تبیین یافته های فوق می توان گفت که مثبت نگری به جای تأکید بر عواطف منفی، عواطف مثبت را بررسی کند و به جای انگشت گذاشتن بر نقاط ضعف انسان به توانمندی انسان توجه کند؛ و برای دستیابی به آن باید برنامه ریزی و تلاش کرد .به باور سلیگمن (۲۰۰۵) مثبت اندیشی به آن معنا نیست که به مشکلات توجه نکنید یا بی دلیل و به صورت کاذب خوش بین باشید .ایده آل آن است که مشکلات را یاد داشت کنید و سپس به جای آنکه در حلقه های فلج کننده احساسات ناخوشایند، به دام بیفتید، دست به کار حل مشکلات شوید؛ بنابراین مثبت اندیشی به جای توجه مفرط به ناتوانیها و ضعفهای بشری بر تواناییهای انسان مثل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله، خود کارآمدی، امید به زندگی و خوش بینی متمرکز میشود، لذا باعث افزایش خود کارآمدی و امید به زندگی در نوجوانان خواهد شد. برقراری جلسات منظم آموزش مثبت‌نگری و تشویق افراد به ابراز مشکلات و نارسایی‌های موجود در محیط زندگی، که مخل سلامت جسمی و روانی آن‌ها است و اقدام به حل این معضلات به کمک خودشان، افزایش سطح آگاهی و میزان سازگاری آن‌ها با عوامل استرس‌زا، مفید واقع گردد.

با توجه به نتایج به دست آمده از این تحقیق ، به نظر می رسد آموزش مهارت های مثبت اندیشی ، روش مناسبی برای افزایش خود کارآمدی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه باشد. همچنین روش مناسبی برای افزایش امید به زندگی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه باشد. با توجه به اینکه مهارت های مثبت اندیشی قابل آموزش و انتقال هستند و محیط های آموزشی نقش موثری در شکل دادن به آنها دارد، بنابراین در محیط های آموزشی می توان به آموزش و تقویت آنها پرداخت .

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

منابع

آقامیری ، مرضیه .(۱۳۹۳) . *اثر بخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر* . پایان نامه ی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی ، دانشگاه آزاد اسلامی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی ، دانشکده علوم اجتماعی .

ادهمی ، فاطمه زهرا.(۱۳۹۵). *اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی گروهی بر تاب آوری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان* . پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی .

اسماعیلی،اعظم.(۱۳۹۵).*اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای یادگیری در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه* .پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه رازی ،دانشکده علوم اجتماعی .https://ganj-old.irandoc.ac.ir/articles/916971

اسنایدر و لوپز.(۱۳۹۰). *معنویت و روانشناسی مثبت* .ترجمه :مهرداد کلانتری و همکاران .اصفهان :انتشارات کنکاش .

افشاری ، الناز .(۱۳۹٤). *مقایسه راهبردهای مقابله ای، امید به آینده و شادکامی در نوجوانان بازمانده اززلزله بم با نوجوانان عادی* . پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی ، دانشگاه تبریز.

براتی بختیاری، سیامک. (۱۳۷٦).*بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای خوداثربخش، عزت نفس و خودیابی با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان سال سوم نظام جدید شهر اهواز*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی روان شناسی، دانشگاه شهید چمران.

دلاور، الهام .(۱۳۸۹). *اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر*. پایان نامه ی کارشناسی ارشدمشاور مدرسه،دانشکده روان شناسی وعلوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی

علی پور ، مهرنوش .(۱۳۹۳). *اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر میزان استرس و خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر شیراز* . پایان نامه ی کارشناسی ارشد ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی .

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

فرنام ، علی.(۱۳۹۵) .تأثیز آموزش مثبت نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان . *پژوهش نامه روانشناسی مثبت* ، سال دوم، شماره اول، پیاپی(۵) ، صص ۸۸-۷۵.

کرامتی، هادی؛ شهرآرای ،مهرناز .(۱۳۸۳) . بررسی نقش خودکارآمدی ادراک شده در عملکرد ریاضی. *مجله ی علوم انسانی ، نوآوری های آموزشی* ، ٤(۱) ، ۱۰۳-۱۱۵ .

کرمانی ، زهرا؛خداپناهی،محمدکریم وحیدری،محمود.(۱۳۹۰). ویژگی های روانسنجی مقیاس امید به آینده اسنایدر. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*،سال ۵ ،شماره۲۳،۳۷.

کیافر،مریم السادات؛کارشکی،حسین وهاشمی، فرح .(۱۳۹۳). نقش باورهای امید و خوش بینی در پیش بینی انگیزش تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی وعلوم پزشکی مشهد . *مجله ی آموزش در علوم پزشکی* ، دوره ی ١٤ .شماره ی ٦ ، ٥٢٦-٥١٧ .

مگیار- موئی، جینیا. ال. (۲۰۰۹). *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*. (ترجمه فرید براتی سده، ۱۳۹۱). چاپ اول، تهران: انتشارات رشد.

میر سمیعی، مرضیه و ابراهیمی قوام، صغری. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان با سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبایی. *فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی*، ۷۳ تا ۹۱.

نیک منش، زهرا و زندوکیل ، مریم .(۱۳۹٤) . تأثیر آموزش مثبت نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس بزهکاران نوجوان .*پژوهش نامه روانشناسی مثبت* ، سال اول، شماره دوم، پیاپی(۲) .

یوسفی سهرابی ،مریم .(۱۳۹۳) . *بررسی تاثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دردانش آموزان دخترمقطع متوسطه شهر مهربان* .پایان نامه ی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز .

Alberto, J. & Joyner, B.(2010). Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, V21, I.4 , p.212-217.

Bandura, A. (2010). *Self-efficacy*. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (4th Ed. pp. 1534-1536). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

Bandura,A.(2000*).Social cognitive theory*. In A. E. Kazdin(Ed.),Encyclopedia of psychology. New York: Oxford University Press.

Demerouti, E., van Eeuwijk, E., Snelder, M., & Wild, U. (2011). Assessing the effects of a 'personal effectiveness' training on psychological capital, assertiveness and self - awareness using self – other agreement. *Career Development International*, 16, 60–81

Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biology-Behavioral Reviews*, 35 (1), 69-75.

Lee, V. Cohen, S. R. eta. (2010). Meaning-makingintervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science & Medicine*, V.62, Is12, P.3.1-314.

Leontopoulou, S. (2015). A Positive Psychology Intervention with Emerging Adults. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 113–136.

Lyubomirsky, S.,& Layous, K.(2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62.

Seligman, M. E. P. , Steen, T. A. , Park, N. , & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologis*t, 60,410 – 421.

Sherer, M., Maddux, J.E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. and Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale : Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practicefriendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (5), 467-487.

Snyder, C. R. (2002). "Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.

Snyder, C.R., Yamhure, L. C. (2000). *Heartland Forgiveness Scale*. Unpublished manuscript, University Kansas, Lawrence.

Terni, P. (2015). Solution-Focus: Bringing Positive Psychology into the Conversation. *International Journal of Solution-Focused Practices*, 3(1), 8-16

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

Ware, J.E., Gandek, B. (1998). Overview of the SF-36 health survey and the International Quality of Life Assessment (IQOLA) project. *Clinical Epidemiology*, 51(11), 903-912.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-905.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۳، شماره ۱۷، تابستان سال ۱۴۰۱

Investigating the effectiveness of teaching positive thinking skills on the life expectancy and self-efficacy of second year high school students in Tabriz

Fariba AliDadashi[1], Mehrdad Sasani*[2], Gholamreza GolMohammadnejad[3]

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of teaching positive thinking skills on the life expectancy and self-efficacy of second year high school students in Tabriz. This research was a semi-experimental type that was conducted in the form of a pre-test and a post-test with a control group. The research sample was selected by random cluster sampling of 40 people and then (20 people in the experimental group and 20 people in the control group) were randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group received eight sessions of forty-five minutes of positive thinking skills. All subjects were evaluated using Scherer's self-efficacy questionnaire and Snyder's life expectancy questionnaire. The results of the analysis of covariance showed that the teaching of positive thinking skills significantly increased self-efficacy and life expectancy in students. The results of this research showed that the method of teaching positive thinking skills can be used as an efficient method to increase students' self-efficacy and life expectancy.

Keywords: teaching positive thinking skills, life expectancy, self-efficacy

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

[1] Master's degree in general psychology, Azad University, Tabriz, Iran
[2] *Doctor of counseling, teacher of Mizan Institute of Higher Education, Tabriz, Iran (corresponding author) (mehrdadsasani45@gmail.com)
[3] Assistant Professor, Department of Psychology, Shahid Madani University of Azerbaijan, Tabriz, Iran