

## بررسی تاثیر روان‌درمانی مثبت نگر بر سخت‌کوشی و شادکامی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان شهرستان مرند سال ۱۳۹۳

سمیرا قرشی<sup>۱</sup>، فریده دوکانه‌ای فرد<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر به منظور تعیین اثر بخشی آموزش روان‌درمانی مثبت نگر بر سخت‌رویی و شادکامی دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ انجام شده است. **روش:** این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستانهای دخترانه شهرستان مرند تشکیل می‌دهد انتخاب نمونه بدین صورت بود که ابتدا با تعدادی از دبیرستانهای دخترانه شهرستان مرند مکاتبه شد و از بین آنها یکی از دبیرستانها حاضر به همکاری شد. پس از مراجعه به این دبیرستان به منظور شناسایی دانش‌آموزان با علائم شادکامی و سخت‌رویی پایین، پرسشنامه‌های شادکامی اکسفورد و سخت‌رویی کوباسا بر روی کلیه دانش‌آموزان پایه سوم این دبیرستان اجرا شد و دانش‌آموزانی که سخت‌رویی و شادمانی آنها پایین‌تر از سطح متوسط بود، مشخص و از بین آنها ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس یک گروه به حکم قرعه به عنوان گروه آزمایش (۲۲ نفر) و گروه دیگر به عنوان گروه گواه (۱۸ نفر) تعیین شد. متغیر مستقل (آموزش روان‌درمانی مثبت نگر) روی گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد و بعد از آخرین جلسه برای هر دو گروه پرسشنامه‌های سخت‌رویی و شادکامی در مرحله پس‌آزمون اجرا شد. **یافته‌ها:** ضمن تایید فرضیه‌های پژوهش نتایج نشان دادند که آموزش روان‌درمانی مثبت نگر میزان سخت‌رویی و شادکامی را در بین دانش‌آموزان مورد مطالعه افزایش داده است و از نظر آماری نیز معناداری باشد ( $P < 0/05$ ). **نتیجه‌گیری:** روان‌درمانی مثبت نگر بر میزان سخت‌رویی دانش‌آموزان مورد مطالعه موثر بوده و آن را افزایش داده است؛ همچنین درمانی مثبت نگر میزان شادمانی را نیز بین دانش‌آموزان مورد مطالعه افزایش داده است.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش روان‌درمانی مثبت نگر، سخت‌رویی، شادکامی.

<sup>۱</sup> نویسنده مسئول

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

## مقدمه

از جمله مسائلی که در حوزه‌ی عوامل مؤثر بر سخت‌رویی و شادمانی نوجوانان مطرح است نقش مداخلات رفتاری و شناختی از جمله آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر است. رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر، با توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان به جای پرداختن به ناهنجاریها و اختلالها مورد توجه قرار گرفته است. روان‌شناسی مثبت‌نگر جنبش جدیدی در روان‌شناسی است که تأکید بر بنانهادن و گسترش هیجانهای مثبت به منظور ایجاد سپری در برابر اختلالهای روانی و افزایش شادکامی دارد. این رویکرد بر شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندی‌ها تأکید دارد که ارتقا سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌آورد. زیربنای نظری روان‌شناسی مثبت‌نگر در کارهای سیلگمن ریشه دارد. او معتقد است که: شادی شامل زندگی لذتمند، متعهدانه و معنادار است. تجربه‌ی هیجان‌های مثبتی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری زیادی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند (فروغی، ۱۳۹۰).

در سالهای اخیر، توجه زیادی به سرسختی به عنوان عامل تعدیل‌کننده اثر استرس و بیماریهای روانی و جسمی بر روی سلامتی شده است. بر اساس نظر کوباسا و همکاران (۲۰۰۰) اثرات سرسختی بر روی سلامت روانی به وسیله مکانیزم‌های ارزیابی و مقابله انتقال داده می‌شود. آنها خاطر نشان می‌کنند که سرسختی با تمایل به دریافت بالقوه رویدادهای استرس‌زای زندگی به شیوه‌ای که کمتر تهدیدکننده باشد، ارتباط دارد (نصیری، ۱۳۸۹). کوباسا و مدی (۲۰۰۲) سرسختی را به عنوان سازه‌ای شخصیتی متشکل از سه مؤلفه اصلی تعهد، کنترل و مبارزه طلبی معرفی کردند. افراد سرسخت نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می‌کنند (تعهد)؛ آنها احساس می‌کنند که بر اوضاع مسلط اند و خودشان تعیین‌کننده‌اند (کنترل)؛ و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصتهایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید (کوباسا، ۲۰۰۲). افرادی که در بازخورد تعهد قوی هستند، با در نظر گرفتن موقعیت پیش‌آمده به عنوان بهترین فرصت، به جای کناره‌گیری با شرایط درگیر می‌شوند تا آن را به تجربه‌ای آموزنده و مهم تبدیل کنند. افرادی که در بازخورد کنترل قوی هستند معتقدند که می‌توانند به جای این که تحت تأثیر شرایط پیرامون قرارگیرند، با تلاش خود موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند. افرادی که در بازخورد مبارزه طلبی قوی هستند بر این باورند که کامیابی ساده و راحت به دست نمی‌آید بلکه محصول رشد خردمندی است که از طریق تجربه‌های مثبت و منفی

<sup>1</sup> -Kobasa

2 -Maddi

زندگی به دست می‌آید (مدی، کوشابا<sup>۱</sup>، پرسیکو<sup>۲</sup>، لو<sup>۳</sup>، هاروی<sup>۴</sup>، بلیکر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). فرض کلی تعداد زیادی از نظریه پردازان این است که مؤلفه‌های سه گانه سرسختی یا هرکدام به تنهایی و یا ترکیبی از آن می‌تواند بر میزان آسیب‌پذیری فرد در مواجه شدن با موقعیت‌های فشارزا مؤثر باشد (جمهری، ۱۳۸۱) کوباسا (۲۰۰۲). پیشنهاد می‌کند که احساس پیوستگی فرد، مهمترین پیش‌آیند مربوط به سرسختی روان‌شناختی است. این پیوستگی شامل احساسات شدید و پویای اعتماد است که شخص نسبت به محیط بیرونی و درونی دارد و می‌تواند بر اساس آنها به صورت منطقی وقایع را پیش‌بینی کند. کوباسا، مدی، پوچی<sup>۶</sup>، (۲۰۰۲) اظهار می‌دارند: احتمالاً تجارب کودکی و تعامل با والدین و اطرافیان می‌تواند منجر به یک شخصیت سرسخت شود. مدی و کوباسا با توجه به تجارب گذشته افراد بزرگسال به این نتیجه رسیده‌اند که سرسختی عمدتاً یک ویژگی اکتسابی است. باورهای مربوط به سرسختی می‌تواند نقش محافظتی داشته باشند. زیرا ویژگی استرس زایی حوادث را کاهش می‌دهند و در نتیجه تأثیر عوامل استرس‌زا، سلامت روانی را از بین می‌برد (کوباسا، ۲۰۰۲). باورهای شخص در مورد خودش می‌تواند به عنوان متغیرهای تعدیل کننده در رابطه با استرس - تنش عمل کند. نتایج تحقیقات پیشین نشان داد که وقتی افراد تصور مثبتی از خود داشته باشند. محرک‌های تنش‌زا اثر منفی کمتری دارند (موشلدرا<sup>۷</sup>، بیدن<sup>۸</sup> و آرمینکس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰). پس سخت‌رویی یکی از مهارتهایی است که فرد را برای درگیری با مشکلات زندگی آماده می‌کند. افراد سخت رو نه تنها خود را قربانی تغییر نمی‌پندارند، بلکه خود را عامل تعیین کننده نتایج حاصل از تغییر می‌دانند

بنابراین آنچه که در بالا به اختصار بدان اشاره شد بنابراین هم سازه سرسختی و هم سازه شادمانی جزو سازه‌های مهم و اساسی روان‌شناختی برای رفتار و موفقیت کاری تعیین کننده در بین نوجوانان است، این افراد نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می‌کنند، بر اوضاع مسلط هستند و خودشان تعیین کننده‌اند و تغییرات زندگی را چالشها و فرصتهایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید (مدی، ۲۰۰۶). پژوهشهای انجام شده در زمینه سرسختی طی دو دهه گذشته توانسته‌اند فرضیه کوباسا در خصوص تأثیر مثبت این سازه حتی بر بهزیستی روانی افراد در

<sup>1</sup>-Koshaba

<sup>2</sup>-Persico

<sup>3</sup>-lu

<sup>4</sup>-Harvey

<sup>5</sup>-Bleeker

<sup>6</sup>-puki

<sup>7</sup>-Moshldr

<sup>8</sup>-Biden

<sup>9</sup>-Rmynks

مواجهه با حوادث استرس‌زای زندگی را تأیید کنند. از سوی دیگر کاربرد اصول روان‌شناختی مثبت به طور فزاینده‌ای برای تاثیر بر افکار و رفتار نوجوانان و جوانان افزایش یافته است. تمرکز پژوهش‌های اخیر بر جنبه‌های مثبت روان‌شناختی در سازه‌هایی چون سرسختی، شادکامی و توانمندسازی بوده است (مائورا و همکاران، ۲۰۱۳). بررسی چنین سازه‌هایی به افزایش موفقیت نوجوانان و جوانان کمک می‌نماید.

پژوهش حاضر نیز در راستای تغییر نگاه از رویکرد مشکل‌محور به رویکرد پرورش توانمندی‌ها در میان نوجوانان و جوانان شکل گرفته است. براساس شواهد موجود این پژوهش کوششی در پاسخ به سوال زیر است آیا آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش سرسختی و شادکامی دانش‌آموزان دخترپایه سوم دبیرستان شهرستان مازندران مؤثر است؟ و بر این اساس فرضیه‌های زیر مطرح شد:

۱- روان‌درمانی مثبت‌نگر بر سخت‌رویی دانش‌آموزان مؤثر است

۲- روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی دانش‌آموزان مؤثر است

## روش تحقیق

جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان شهرستان مازندران می‌باشد. در ابتدا ۳۶ دانش‌آموز دختر پایه سوم دبیرستان شهرستان مازندران به صورت غیر تصادفی و در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۸ نفر) و گروه کنترل (۱۸ نفر) جای گرفتند. انتخاب نمونه بدین صورت بود که ابتدا با تعدادی از دبیرستانهای دخترانه شهرستان مازندران مکاتبه و از میان آنها یکی از دبیرستانها حاضر به همکاری شدند. پس از مراجعه به این دبیرستان به منظور شناسایی دانش‌آموزان با علاقه شادکامی و سخت‌رویی پایین، پرسشنامه‌های شادکامی اکسفورد و سخت‌رویی کوباسا بر روی کلیه دانش‌آموزان پایه سوم این دبیرستان اجرا شد و از میان این گروه کسانی را که سخت‌رویی و شادکامی آنها پایین بود شناسایی شدند این ویژگی‌ها و تمایل فرد و رضایت خانواده به شرکت در این پژوهش مهمترین ملاک ورود به این پژوهش بود. در مرحله بعد جلسه توجیهی برای مادران این ۳۶ دانش‌آموز برگزار و توضیحاتی درباره کارگاه آموزشی داده شد. پس از تکمیل فرم رضایت‌نامه توسط مادران، برای افراد واجد شرایط نیز جلسه‌ای توجیهی تشکیل شد و آنها نیز در صورت تمایل فرم رضایت‌نامه را پر کردند به ترتیب دو گروه داوطلب و متناسب با اهداف پژوهشی شکل گرفت این دو گروه به صورت

تصادفی به عنوان گروه آزمایش و کنترل در نظر گرفته شدند. از ۱۸ نفر گروه آزمایش ۶ نفر از آنها بنابر دلایلی از جمله داشتن در س و نگرانی درباره انجام تکالیف و مشکلاتی از این قبیل از شرکت در ادامه دوره انصراف دادند و از گروه حذف شدند. تعداد افراد گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکردند در طول پژوهش ثابت (۱۸ نفر) باقی ماند. تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش توصیفی به توصیف ویژگی های نمونه آماری در قالب شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی مانند میانگین - میانه - نما و... پرداخته شد و در بخش آمار استنباطی با توجه به ماهیت پژوهش به منظور آزمون فرضیه ها از آزمون آماری تحلیل کواریانس استفاده شد.

برای اجرای پژوهش در ابتدا از هر دو گروه، پیش آزمون گرفته شد. سپس افراد گروه آزمایش طی ۸ جلسه که هفته ای یک بار به مدت ۹۰ دقیقه در مدرسه برگزار می شد شرکت کردند. پس از اتمام مداخله، از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون گرفته شد. برنامه مداخله مثبت نگری بر اساس کتاب مداخلات روانشناسی مثبت نگر جینا ال. مگیار- موئه طراحی شد. در ابتدای هر جلسه محتوای جلسات قبل مرور و تکالیفی که می بایست در طول هفته انجام شود بررسی می شد. سپس محتوای مربوط به آن جلسه اجرا می شد و افراد تمرین های مربوط به آن جلسه را به صورت فردی یا گروهی انجام می دادند. پس از استراحتی کوتاه مجدداً اعضای گروه آموزش هایی را دریافت می کردند و تمرین های مربوط به آن را انجام می دادند. در انتها مطالب ارائه شده جمع بندی و تکلیف / تکالیف جلسه بعد توضیح داده می شد.

در این پژوهش به افراد گفته شد که اطلاعات شخصی آنها و تمام حرفه‌هایی که در طول جلسات می‌زنند محرمانه حفظ از داده‌ها، بدون ذکر نام و نام مدرسه و صرفاً برای مقاصد پژوهشی استفاده خواهد شد.

#### فرایند مداخله:

در جلسه اول اعضا به یکدیگر معرفی شدند و قوانین و اهداف گروه بیان شد و در نهایت تکلیفی که از درمانجویان خواسته شد این بود که معرفی مثبتی از خود بنویسند.

در جلسه دوم تکالیف جلسه اول بررسی شد و سپس در مورد سه مسیر شادی که عبارتند از زندگی لذتمند متعهدانه و معنادار بحث شد و در پایان این جلسه از اعضا خواسته شد تا پرسشنامه روان‌درمانی مثبت نگر را پر کنند.

در جلسه سوم در مورد کیفیت زندگی و شادمانی و راههای افزایش آن بحث شد و درمانجویان با شیوه های پنجگانه دستیابی به شادمانی آشنا شدند و در نهایت از درمانجویان خواسته شد تا راه حل های دستیابی به شادمانی را در مورد مسایل زندگی خود به کار گیرند.

در جلسه چهارم درباره پرورش توانمندیهای بالا و هیجان های مثبت بحث شد و سپس از درمانجویان خواسته شد تا طرح خاصی برای به اجرا درآوردن توانمندیها در عمل فرمول بندی کنند و در نهایت تکلیفی که از درمانجویان خواسته شد این بود که یک دفترچه شکر گزاری تهیه کنند و روزانه سه چیز خوب را که برایشان اتفاق می افتد را در آن ثبت کنند.

در جلسه پنجم در باره امید و خوش بینی بحث شد و تکلیفی که از درمانجویان خواسته شد تمرین در بسته و باز بود .

در جلسه ششم درباره معنا و هدف و قدرت هدف داشتن در زندگی بحث شد و تکلیفی که از درمانجویان خواسته شد این بود که کاربرد تنظیم اهداف را پر کنند.

در جلسه هفتم درباره آموزش رضایت در برابر کمال خواهی بحث شد و سپس از درمانجویان خواسته شد تا راههایی را به منظور افزایش رضایت از زندگی مطرح کنند و در نهایت طرح رضایت شخصی خود را بنویسند .

در جلسه هشتم به بررسی جلسات قبل پرداخته شد و درباره زندگی کامل بحث شد و سپس پس آزمون گرفته شد .

## یافته ها

### استنباط آماری داده ها:

در این پژوهش برای آزمون فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. جهت استفاده از این آزمون، پیش فرض هایی لازم است که در ذیل آورده شده است.

برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای سخت رویی و شادکامی در گروه آزمایش (پیش آزمون - پس آزمون) و کنترل (پیش آزمون - پس آزمون) از آزمون کولموگروف - اسمیرنف تک

نمونه ای<sup>۱</sup> استفاده شد، چون سطح معنی داری به دست آمده از ۰/۰۵ بزرگتر است، لذا توزیع متغیرهای وابسته نرمال است و لذا پیش فرض نرمال بودن نمرات تأیید می شود.

جدول شماره ۱- خروجی آزمون کولموگروف - اسمیرنف متغیرهای اصلی تحقیق

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	سطح معنی داری
گروه آزمایش	پیش آزمون	۸۰	۰,۸۹۳
	پس آزمون	۱۰۷,۴۱	۰,۹۹۴
گروه کنترل	پیش آزمون	۷۴,۸۸	۰,۹۶۷
	پس آزمون	۷۶,۷۲	۰,۹۰۵
گروه آزمایش	پیش آزمون	۷۷,۹۱	۰,۹۰۳
	پس آزمون	۱۰۸,۰۸۳۳	۰,۶۱۲
شادکامی	پیش آزمون	۷۹,۶۱	۰,۵۹۲
	پس آزمون	۸۲,۶۶	۰,۷۰۶

یکی دیگر از پیش فرض های تحلیل کوواریانس، همگونی واریانس ها است. می توان با استفاده از آزمون لون (Leven) فرض برابری یا همگونی واریانس را در گروه های آزمایشی بررسی نمود.

جدول ۲- نتایج آزمون لون جهت برابری واریانس ها

متغیرها	آزمون لون	سطح معنی داری
سخت رویی	پیش آزمون	۱,۴۱
	پس آزمون	۰,۲۴۴
شادکامی	پیش آزمون	۳,۷۲۵
	پس آزمون	۰,۱۲۸
	پس آزمون	۰,۱۴۶

همان گونه که در جدول ۲، مشاهده می شود از آنجا که سطح معنی داری آزمون لون (F) بزرگتر از ۰,۰۵ است، بنابراین فرض برابری واریانس گروه های آزمایشی در هر دو متغیر سخت رویی و شادکامی پذیرفته شده و تفاوتی بین آنها مشاهده نشده است.

پیش فرض سوم تحلیل کوواریانس همگونی شیب رگرسیون است. برای اثبات همگونی شیب خط رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیرهای همپراش و مستقل در همه گروه ها را حساب کنیم، اگر

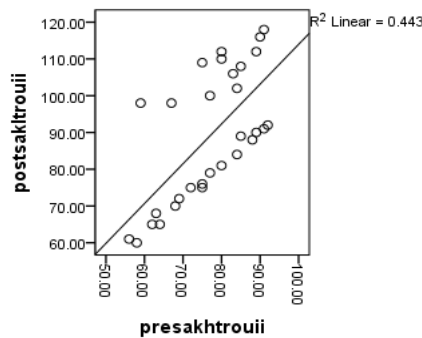
<sup>۱</sup> - One- Sample Kolmogorov Smirnov

این شاخص معنی دار نباشد یعنی سطح معنی داری از ۰,۰۵ بزرگتر باشد، پیش فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول ۳- همگنی شیب رگرسیون

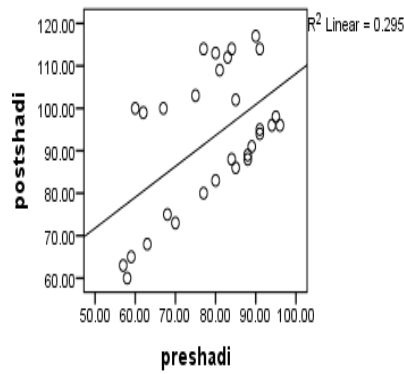
متغیرها	منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
سخت رویی	پیش آزمون* گروه مستقل	۱۱۹۳,۲۱۷	۲	۳۹۷,۷۳۹	۱,۰۴۴	۰,۳۹۰
شادکامی	پیش آزمون* گروه مستقل	۱۲۹۸,۵۴	۲	۴۴۹,۲۷	۱,۱۸۶	۰,۴۵

با توجه به نتایج جدول فوق، در متغیر سخت رویی مقدار F تعامل متغیر مستقل و همپراش (پیش آزمون) برابر با ۱,۰۴۴ می باشد که با توجه به اینکه سطح معنی داری اثر تقابل بزرگتر از ۰,۰۵ به دست آمده تفاوت معنی دار نمی باشد، بنابراین پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون نیز پذیرفته می شود. همچنین در متغیر شادکامی مقدار F تعامل متغیر مستقل و همپراش (پیش آزمون) برابر با ۱,۱۸۶ می باشد که با توجه به اینکه سطح معنی داری اثر تقابل بزرگتر از ۰,۰۵ به دست آمده تفاوت معنی دار نمی باشد، بنابراین پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون نیز پذیرفته می شود.



نمودار ۱- پراکنش متغیر سخت رویی به تفکیک گروه آزمایش و کنترل





نمودار ۲- پراکنش متغیر شادکامی به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

### فرضیات تحقیق

فرضیه اول: روان درمانی مثبت نگر بر سخت رویی دانش آموزان موثر است.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین های تعدیل شده نمرات اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر سخت رویی دانش آموزان در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۲۱۱۵,۰۹۹	۱	۲۱۱۵,۰۹۹	۱۸۶,۹۷۶	۰,۰۰۰
گروه مستقل	۴۸۱۸,۷۶	۱	۴۸۱۸,۷۶	۴۵۲,۹۸	-
خطا	۳۰۵,۴۲۹	۲۷	۱۱,۳۱۲	-	-
کل	۲۴۶۸۳۴	۳۰	-	-	-
میزان اثر			۰,۹۵		

در جدول ۴، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس پس آزمون با برداشتن اثر پیش آزمون بین دو گروه ارائه شده است. براساس نتایج مندرج در جدول فوق، مقدار F تاثیر متغیر مستقل (۴۵۲,۹۸) معنی دار است، یعنی پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون، اختلاف معنی داری بین میانگین نمرات در پس آزمون وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر رد می شود؛ در نتیجه می توان گفت روان درمانی مثبت نگر بر افزایش سخت رویی دانش آموزان دختر اثر دارد. شاخص اثر به دست آمده حاکی از این است که ۰,۹۹ درصد کل واریانس های (تفاوت های فردی) نمره های میزان سخت رویی در اثر تفاوت های بین گروه آزمایش و کنترل بوده است. شاخص اثر به دست آمده حاکی از آن است که ۹۵ درصد افزایش سخت رویی آزمودنی های شرکت کننده در گروه آزمایش را می توان به گروه درمانی مثبت گرا نسبت داد.

فرضیه دوم: روان درمانی مثبت نگر بر شادمانی دانش آموزان موثر است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین های تعدیل شده نمرات اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر شادکامی دانش آموزان در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
پیش	۳۱۴۸,۶۵	۱	۳۱۴۸,۶۵	۲۵۶,۸۳۱	۰,۰۰۰
آزمون گروه	۶۷۱۶,۲۱	۱	۶۷۱۶,۲۱	۵۴۷,۸۳۱	۰,۰۰۰
مستقل	۸		۸		
خطا	۳۳۱,۰۱۰	۲۷	۱۲,۲۶۰	-	
کل	۲۷۶۵۶۸	۳۰		-	
میزان اثر			۰,۹۶		

در جدول ۵، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس پس آزمون با برداشتن اثر پیش آزمون بین دو گروه ارائه شده است. براساس نتایج مندرج در جدول فوق، مقدار F تاثیر متغیر مستقل (۲۵۶,۸۳۱) معنی دار است، یعنی پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون، اختلاف معنی داری بین میانگین نمرات در پس آزمون وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر رد می شود. در نتیجه می توان گفت روان درمانی مثبت نگر بر افزایش شادکامی دانش آموزان دختر اثر دارد. شاخص اثر به دست آمده حاکی از این است که ۰,۹۹ درصد کل واریانس های (تفاوت های فردی) نمره های میزان شادکامی در اثر تفاوت های بین گروه آزمایش و کنترل بوده است. شاخص اثر به دست آمده حاکی از آن است که ۹۶ درصد افزایش شادکامی آزمودنی های شرکت کننده در گروه آزمایش را می توان به گروه درمانی مثبت نگر نسبت داد.

## بحث و نتیجه گیری

اطلاعات جدول ۲ حاکی از آن است که بر اساس نتایج محاسبات آزمون تحلیل کوواریانس بین گروهی، آموزش روان درمانی مثبت نگر بر میزان سخت رویی دانش آموزان مورد مطالعه مؤثر بوده آن را افزایش داده است و از نظر آماری نیز معناداری باشد ( $P < 0.05$ ). بنابراین فرضیه اول تحقیق مورد تایید قرار می گیرد. نتایج این بخش از تحقیق با بخشهایی از نتایج و یافته های محققین و پژوهشگران داخلی

مانند جباری، (۱۳۹۲) جعفری روشن، (۱۳۹۱) کردمیرزا (۱۳۸۸) جسیر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۴) رشید (۲۰۰۸) سلیگمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) همسو بوده و با یافته‌های آنها همخوانی دارد. محققان مذکور در نتایج تحقیقات و یافته‌های خود گزارش نموده‌اند که آموزشها و مداخلات گروهی نظیر مداخله روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند بر روی زندگی افراد تأثیر مثبتی داشته باشد و علاوه بر آن حتی قادر است اختلالات و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری و یا خشم و موضوعات و مولفه‌های دیگری از قبیل نشانگان افسردگی، فشارهای روانی و ناسازگاری را بهبود بخشد. همچنین آنها در نتایج خود به این موضوعات نیز اشاره کرده‌اند که حتی این آموزشها می‌تواند بر روی کیفیت و شرایط زندگی افراد اثر مثبت داشته و سلامت روان آنها را نیز ارتقا بخشد. نتایج پژوهش کردمیرزا (۱۳۸۸) نشان داد که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر منجر به ارتقای سطح تاب‌آوری افراد شده است. رشید (۲۰۰۸) در مطالعه خود به این نتیجه دست یافت که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر سرسختی دانش‌آموزان مؤثر است.

نتایج این بخش از پژوهش نیز حکایت از آن دارد که روان‌درمانی مثبت‌نگر به میزان قابل توجهی سخت‌رویی دانش‌آموزان را افزایش داده است. در تبیین و تفسیر یافته‌های مربوط به این قسمت از تحقیق در مورد تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر و نقش مثبت و سازنده آن بر روی افکار دانش‌آموزان و در نتیجه تقویت سخت‌رویی آنها می‌توان اذعان نمود علل و عوامل متعدد بسیاری وجود دارد که به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم می‌تواند بر روی سازه سخت‌رویی نوجوانان و جوانان تأثیر بگذارد و یکی از این عوامل تأثیرگذار آموزش روان‌درمانی مثبت‌نگر است یعنی سخت‌رویی نیز همانند بسیاری از ویژگی‌های انسانی، خصیصه‌ای است که گرچه دارای یک ظرفیت بالقوه ذاتی است ولی بیشتر تحت تأثیر محیط است که شکل می‌گیرد و رشد می‌کند. بنابراین سخت‌رویی کم و بیش یک صفت اکتسابی است و می‌توان آن را در افراد شکل داد. از سوی دیگر در رویکرد روان‌درمانی مثبت‌نگر، برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان روی مشکلات است، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تأکید و توجه است. مداخلات مثبت‌نگر از مجموعه‌ای از تکنیک‌هایی که بر مبنای موثری چون صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد اولیه، اصالت و تفاهم تأکید دارد، استفاده می‌کند. تجربه‌ی هیجان‌های مثبتی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد اغلب توانایی بسیاری برای سازگاری و تاب‌آوری برای مواجهه با مشکلات زندگی دارد. این رویکرد بر شناسایی و پرورش توانمندی‌ها تأکید دارد که حتی قادر است ارتقا سلامت نوجوانان را فراهم آورد. پس در کنار تمامی مزایای مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر، از آنجا که در شرایط امروزی این نوع مداخلات قادر است بر روی

<sup>1</sup> -Jeaser

<sup>2</sup> -Seligman

نوجوانان تأثیر مثبتی داشته باشد، از اهمیت و جایگاه ویژه و مضاعفی برخوردار شده است. علاوه بر این، ساخت و پرورش شخصیت و احساسات مثبت می‌تواند هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم در کاهش درد و رنج افراد موثر باشد. از سوی دیگر باورهای مربوط به سرسختی نیز می‌تواند نقش محافظتی برای جوانان و نوجوانان داشته باشند. زیرا ویژگی استرس‌زایی حوادث را کاهش می‌دهد و در نتیجه تأثیر عوامل استرس‌زا بر روی سلامت روانی آنها را از بین می‌برد. سرسختی یکی از عواملی است که با مهار هیجانات، از تنیدگی، جلوگیری می‌کند. همچنین نوعی ویژگی شخصیتی است که به عنوان عاملی برای ارتقاء سلامتی در بین جوانان تلقی می‌شود و در واقع ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان است که فرد را در برابر فشارهای بیرونی و درونی مصون می‌دارد. در حقیقت این ویژگی، توانایی پردازش مناسب محرک‌های بیرونی و درونی است. افراد سالم و سرسخت در برابر اعمال و رفتار خود احساس تعهد می‌کنند و معتقدند که رویدادهای زندگی قابل مهار و پیش‌بینی هستند و تغییر در زندگی و نیاز به سازش یافتن، به جای تهدید برای زندگی، نوعی فرصت و مبارزه جویی برای رشد بیشتر تلقی می‌شود. خصیصه اصلی شخصیت‌های سخت‌کوش این است که از کارهای روزمره، بی‌خطر، ایمن و راحت دوری می‌کنند و در جستجوی رشد و پیشرفت هستند و می‌خواهند بر چالش‌های جدید فایز آیند. دانش آموزان سرسخت نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و تمام تلاش و کوشش خود را وقف هدف می‌کنند. آنها همچنین احساس می‌کنند که بر اوضاع مسلط هستند و خودشان تعیین‌کننده‌اند (کنترل) و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه محدودیت و تهدید. دانش‌آموزانی که در بازخورد "تعهد قوی" هستند، با در نظر گرفتن موقعیت پیش‌آمده به عنوان بهترین فرصت، به جای "کناره‌گیری" با شرایط "درگیر" می‌شوند تا آن را به تجربه‌ای آموزنده و مهم تبدیل کنند و دانش‌آموزانی هم که در بازخورد "کنترل" قوی هستند معتقدند که می‌توانند به جای این که تحت تأثیر شرایط پیرامون قرار گیرند، با تلاش خود موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند و آنهایی که در بازخورد "مبارزه طلبی" قوی هستند بر این باورند که کامیابی ساده و راحت به دست نمی‌آید بلکه محصول رشد خردمندی است که از طریق تجربه‌های مثبت و منفی زندگی به دست می‌آید. بنابراین سرسختی روان‌شناختی یک احساس عمومی است مبنی بر اینکه شرایط محیط ایده‌آل است و باعث می‌شود که انسان موقعیت‌های پر تنیدگی را بالقوه، با معنی و جالب ببیند و در این صورت است که آنها را به جای تجارب مختصر و کوچک به تجارب بزرگ و پیشرفته تبدیل کند. بنابراین و در نتیجه‌گیری از نقش مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت نگر بر افزایش سرسختی دانش‌آموزان نوجوان می‌توان به این نکته مهم اشاره نمود که افرادی

بیشترین بهره را از اینگونه برنامه‌های درمانی گرفته‌اند که از معنا برای تغییر چرخه‌های خودشان از بدبختی به خوشبختی استفاده می‌کنند.

اطلاعات و نتایج جدول ۳ حاکی از آن است که بر اساس نتایج محاسبات آزمون تحلیل کوواریانس بین گروهی، روان درمانی مثبت نگر میزان شادمانی در بین دانش آموزان مورد مطالعه را افزایش داده است و از نظر آماری نیز معناداری باشد ( $P < 0/05$ ). بنابراین شواهد فوق فرضیه دوم تحقیق پذیرفته می‌شود. نتایج این بخش از تحقیق با بخشهایی از نتایج و یافته‌های محققین و پژوهشگران داخلی مانند جعفری روشن، (۱۳۹۱) جوبانیان، (۱۳۹۰) جسیر و همکاران (۲۰۱۴) رشید و انجم<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) همسو بوده و با یافته‌های آنها همخوانی دارد. نتایج پژوهش جباری، (۱۳۹۲) نشان داد که مداخله مثبت نگر نه تنها باعث افزایش شادمانی می‌شود بلکه منجر به کاهش نگرش‌های ناکارآمد نیز می‌شود.

در تحلیل و تفسیر یافته‌های مربوط به این بخش از تحقیق در خصوص اثرات مفید روان درمانی مثبت-نگر بر افزایش سطح شادمانی دانش آموزان دختر دوره دبیرستانی می‌توان اذعان نمود شادکامی از مهم‌ترین نیازهای روانی دانش آموزان و به خصوص دانش آموزان دختر است که تأثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان آنها دارد. دختران نوجوان مانند همه انسان‌ها شادکامی را برای خود و افراد مورد علاقه‌شان می‌خواهند. شادکامی و خلق مثبت برای آنها اثرات خوبی به همراه دارد؛ از جمله این که باعث تعامل بیشتر آنها شده و کیفیت ارتباطاتشان را نیز بالا می‌برد و علاوه بر کمک به آنها برای انجام تکالیف درسی و یا سایر وظایفی که بر عهده دارند حتی باعث می‌شود به دیگران هم کمک کنند و لذا عملکرد تحصیلی بهتری نیز خواهند داشت. شادکامی مفهوم بسیار نزدیکی با رضایت از زندگی دارد به عبارت دیگر نوجوانی که احساس شادی بیشتری نسبت به همکلاسی خود دارد، از زندگی خود راضی‌تر است. پس به نظر می‌رسد یکی از نیازهای اساسی هر نوجوانی، شادزیستن است که در پرتو آن، با رسیدن به تعادل روحی، خود و اطرافیانش نیز به سلامت و پویایی رهنمون می‌شود. شادی و نشاط نه تنها بر روح و روان نوجوانان و جوانان بلکه بر جسم آنها نیز تأثیر می‌گذارد. از نگاه اجتماعی، نیز شادمانی، قلب‌ها را به یکدیگر نزدیک و ترس، نگرانی، ناکامی و بدگمانی را بی‌اثر می‌کند. دین مقدس اسلام نیز که تأمین‌کننده صلاح دنیا و آخرت آدمی است، شادی‌های مناسب و حلال را تأیید می‌کند و پیروانش را از افسردگی و بی‌حالی برحذر می‌دارد و طبیعی به نظر می‌رسد که این موضوع برای قشر دانش آموزان دختر که بدلائیل گوناگون و شرایط محیطی از محدودیتهای بیشتری نسبت به سایر گروهها برخوردار هستند از اهمیت مضاعفی

<sup>1</sup> -Rashid.i&anjum.i

برخوردار می باشد. بنابراین در نتیجه گیری نهایی از نقش مهم و سازنده این نوع آموزشها در ارتقای سطح شادمانی دانش آموزان دختر، خاطر نشان می سازد توانایی شاد نگه داشتن این افراد و دنبال کردن آنها برای آنکه مادران و آینده سازان این کشور هستند بسیار جنبه حیاتی دارد و برای دارابودن جامعه ای سالم و پویا از ارزش و جایگاه والایی برخوردار بوده و توجه به آنها و حفظ و ارتقای آنها از طریق آموزشهای مستمر و مداخلات پایدار بسیار با اهمیت تلقی می شود.

## منابع

جباری، م؛ شهیدی، ش؛ موتابی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی مداخله مثبت نگر بر کاهش نگرش های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان مجله روانشناسی بالینی، سال ۶ شماره ۲ تابستان ۹۳.

جعفری روشن، ف. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر روان درمانی مثبت نگر بر تاب آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر شهرستان قدس .

جمهری، ف. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین سخت رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب بین زنان و مردان دانشجویی دانشگاههای تهران. رساله دکتری . دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه.

عابدی، ا؛ میرزایی، پ. (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی روش شناختی - رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت های اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش آموزان دبیرستان های اصفهان . اندیشه نوین تربیتی ۲ (۳،۴)، ۷۱-۵۹.

فروغی، ع . (۱۳۹۰). اثربخشی روان درمانی مثبت در ارتقای تابآوری افراد وابسته به مواد . پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه علامه طباطبایی.

کرد میرزا، ع . (۱۳۸۸). الگویابی زیستی - روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقا تاب آوری مبتنی بر روایت شناسی شناختی و روانشناسی مثبت نگر، رساله دکتری دانشگاه علامه طباطبایی .

گروسی فرشی، م؛ مانی، آ. و بخشی پور، رودسری، ع. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز ۱۴۳-۱۵۸

- نصیری، ح.، و جوکار، ب. (۱۳۸۷). معنا داری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان ۱۵۷-۱۷۶ (۲) پژوهش زنان، ۶.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In R. C. Snyder, S. J. Lopez (Eds.).
- Diener, E. (2002). Frequently asked questions (FAQS) about subjective (happiness and life satisfaction). A primer for reporters and new comers.
- Dainer, E. & Suh, E. (1984). Subjective well-being: A integrative perspective. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 1v (pp. 304-324) New York: Springer.
- Jaser, Sara S. & Patel, Niral. Development of a Positive Psychology Intervention to Improve Adherence in Adolescents With Type 1 Diabetes. Journal of Pediatric Health Care. Volume 28, Issue 6, November–December 2014, Pages 478–48.
- Kobasa, S. C. (2000). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G. S. Sander, G. S. (Eds.). Social psychology of health and illness. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (2002). Personality and Constitution as mediators in the stress-illness relationship. Journal of Health and Social Behavior, 22, 368-278.
- Lyubomirsky, S. & Sin, N. L. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: A practice-friendly meta-analysis.
- Lyubomirsky, Sonja; Sheldon, Kennon M. And Schkade, David. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change, Review of General Psychology, 2005, V 9, No 2, 111-131.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. Journal of Positive Psychology, 1: 160-168.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleeker, F. (2002). The personality construct hardiness II. Relationship with comprehensive test of personality and psychopathology. Journal of Research in Personality, vol 36, pp: 72-85.
- Matura, J. M., Christina R. Fleck & Andrzej Kozikowski (2013): Positive psychology at work: A conceptual review, state-of-practice assessment, and a look ahead, The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 8: 2, 153 - 164.
- Myers, D. G. & Diener, Ed. The Science of Happiness, Magazine article (Questia), The Futurist, 1997, V 31.1.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy in Lopez, S. J. (Ed) Positive Psychology: Exploring the publishing company best in people. Westport, CT: Greenwood.

Rashid .T & Amp . Anjum A (2007) positive psychetrapy for children and adolescent , in JRZ Abela & Bl . Hanclin (EDS) depression in children and adolescent :causes tretmant and prevention . new yourk Guilford press.

Seligman,MEP;Rashid, T&Park, A.C (2006). Positive psychotherapy American psychologist. 61(8),774-778;781-786.

Seligman ,MEP ,steen, t.a, park,n.&Peterson ,c.(2005) positive psychology progres- jornal ot Amirican psychologist 60(5),410-420.