

اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روانشناختی دانش آموزان استعدادهای درخشان

Effectiveness of positivist psychotherapy on irrational beliefs and psychological hardiness in gifted students

Safar Abdi

Ph.D. student of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

Tayebeh Sharifi (Corresponding author)

Assistant Prof. Dept. of Psychology, of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran email: sharifi_ta@yahoo.com

Ahmad Ghazanfari

Associate Prof. Dept. of Psychology, of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

Kamal Soulati

Dept. of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. Associate Prof. Psychiatry, Shahrekord University of Medical Sciences, Sharekord, Iran

Abstract

Aim: Present study was conducted aiming to investigate the effectiveness of positivist psychotherapy on irrational beliefs and psychological hardiness in gifted students. **Method:** it was an experimental study with pretest, posttest, control group and six-month follow-up. The statistical population of the present study was secondary high school gifted male students in the city of Shahrekord in academic year 2017-18. The sample under study included 40 gifted students who were selected through simple random sampling method and randomly replaced into experimental and control groups (20 in each group). The experimental group received ten sessions of therapy interventions of positivist psychotherapy during two months while the control group didn't receive any intervention in the study. The applied instruments included irrational beliefs questionnaire (Jones, 1969) and psychological hardiness scale (Kobasa, 1990). The data taken from the study were analyzed through repeated measurement ANOVA. **Result:** The results showed that positivist psychotherapy has been effective on the decrease of irrational beliefs and increase of psychological hardiness in secondary high school gifted male students. This effect was stable during six-month follow-up. **Conclusion:** Considering the results of present study, positivist psychotherapy can be applied as a suitable method to decrease irrational beliefs and improve psychological hardiness in the gifted students.

Keywords: Positivist psychotherapy, irrational beliefs, psychological hardiness, gifted students

صفر عبدی

دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

طیبه شریفی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. Sharifi_ta@yahoo.com

احمد غضنفری

دانشیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

کمال صولتی

دانشیار مدعو، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران و دانشیار گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان شناختی دانش آموزان استعدادهای درخشان انجام شد. **روش:** روش پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری شش ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان استعداد درخشان پسر مقطع متوسطه دوم شهر شهرکرد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. نمونه مورد مطالعه شامل ۴۰ دانش آموز استعداد درخشان بود که به شیوه نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و با انتساب تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند (هر گروه ۲۰ نفر). گروه آزمایش مداخلات درمانی ۱۰ جلسه ای روان درمانی مثبت نگر را در طی دو ماه و نیم دریافت نمودند. این در حالی است که گروه گواه هیچگونه مداخله ای را در طول پژوهش دریافت نکرد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه باورهای غیرمنطقی (جونز، ۱۹۶۹) و مقیاس سرسختی روانشناختی (کوباسا، ۱۹۹۰) بود. داده های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته ها:** نتایج نشان داد روان درمانی مثبت نگر بر کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش سرسختی روان شناختی دانش آموزان استعدادهای درخشان پسر دوره دوم متوسطه مؤثر بوده است. این اثر در طول پیگیری شش ماهه همچنان ماندگار بوده است. **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر، روان درمانی مثبت نگر می تواند به عنوان روشی مناسب به منظور کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود سرسختی روان شناختی دانش آموزان استعداد درخشان استفاده گردد.

کلید واژه ها: روان درمانی مثبت نگر، باورهای غیرمنطقی، سرسختی روان شناختی، استعداد درخشان

مقدمه

بدون تردید مهمترین سرمایه هر جامعه‌ای، منابع انسانی می‌باشد و دانش آموزان استعداد درخشان از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. در نتیجه هر جامعه‌ای که در صدد توسعه و پیشرفت باشد، باید به دانش آموزان استعداد درخشان توجه ویژه نموده و شرایط پیشرفت همه جانبه این افراد را فراهم نماید. یکی از متأثرکننده ترین موضوعات در زمینه آموزش و پرورش دانش آموزان استعداد درخشان این موقعیت است که یک دانش آموز استعداد درخشان نتواند در پایه تحصیلی خود، مطابق با توانایی ذهنی‌اش، عمل کند (امریک^۱، ۱۹۹۲؛ وایت، گراهام و بلاس^۲، ۲۰۱۸). این پدیده، عدم پیشرفت تحصیلی^۳ در دانش آموزان استعداد درخشان نامیده می‌شود که مسئله جدیدی نمی‌باشد (سولیمان نهجد و سهران^۴، ۲۰۰۲). عوامل مختلفی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نقش دارد که از آن جمله می‌توان به سرسختی روان‌شناختی^۵ اشاره نمود (نریمانی، امینی، برهمند و ابوالقاسمی، ۱۳۸۶). سرسختی روان‌شناختی توسط کوباسا^۶ (۱۹۷۹) بر پایه نظریه‌های روانشناسان وجودی در مورد درجه و شدت یک زندگی صحیح، صورت بندی شد (کلاگ و برادلی^۷، ۲۰۱۴). بر این اساس فردی که سرسختی روان‌شناختی بالایی دارد، سه مشخصه عمومی دارد؛ قادر به کنترل یا تاثیرگذاری بر روی حوادث است و فشارهای روانی را قابل تغییر می‌داند؛ توانایی احساس عمیق در آمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد، دارد و به این امر اعتقاد دارد که تغییر یک مبارزه هیجان انگیز برای شدت بیشتر است و آن را جنبه‌ای از زندگی می‌داند (همیلتون و شرمن^۸، ۲۰۱۵). این اشخاص با بسیاری از جنبه‌های زندگی‌شان همچون شغل، خانواده و روابط بین فردی کاملاً در آمیخته می‌شوند، برای حل مشکلات، به مسئولیت خود تأکید می‌کنند و موقعیت‌های مثبت و یا منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارد، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خویش (دیویدسون، نویرمن و ساسور^۹، ۲۰۱۶). شواهد پژوهشی نشان داده‌اند سرسختی روان‌شناختی به عنوان عامل تجربه پذیری در حفظ سلامت و افزایش عملکرد با وجود وضعیت فشارزا است (ویب^{۱۰}، ۲۰۱۱). در نتیجه در صورتی که دانش آموزان استعداد درخشان از سرسختی روان‌شناختی بالایی برخوردار باشند با بهره‌گیری از هوش بالای خود، قادر خواهند بود به حداکثر توانایی ذهنی خود دست یابند.

اما عوامل روان‌شناختی و شناختی گوناگونی هستند که می‌توانند با تأثیر بر سرسختی روان‌شناختی، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را متأثر سازند. نتایج پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده باورهای غیرمنطقی می‌توانند سرسختی

¹.Emerick

². White, Graham, Blaas

³.academic achievement

⁴.Soliman nejhada & Sahran

⁵.psychological hardiness

⁶.Kobasa

⁷.Klag & Bradley

⁸.Hamilton & Sherman

⁹.Davidson, Noierman & Sasver

¹⁰.Wiebe

روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار دهند (شهری، اصفهانی خالقی و بنکداری، ۱۳۹۵). باورها^۱ قوانینی هستند که به وسیله آنها فرد تجربیات خود را تعبیر و تفسیر می‌کند. زمانی که یک واقعه رشته افکار را فعال می‌کند آنچه شخص آگاهانه فکر می‌کند، بستگی به باورهای بنیادین وی دارد که به صورت نیمه آگاه در مورد آن واقعه به کار می‌افتد (فرگات^۲، ۲۰۰۳). توانایی پیش بینی تجربه‌های فردی و معنی بخشیدن به آنها امری سودمند و در واقع ضرورتی برای کارکرد بهنجار است. اما برخی از فرض‌ها انعطاف ناپذیر، افراطی و مقاوم در برابر تغییرات‌اند و در نتیجه ناکارآمد هستند. وقتی فرض‌های ناکارآمد فعال شدند، افکار خودآیند منفی را بر می‌انگیزند. این چرخه در نهایت موجب پیدایش باورهای غیرمنطقی در افراد می‌شود (مولر و وندرمر^۳، ۲۰۱۷).

باورهای غیرمنطقی، توقعات خشک و تعصب آمیزی هستند که معمولاً با کلمات باید و حتماً بیان می‌شوند (مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی، ۱۳۹۰) و شامل مواردی از قبیل انتظار تأیید از دیگران، بیش از اندازه از خود انتظار داشتن، سرزنش کردن، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی (کنترل هیجانی)، نگرانی زیاد توأم با اضطراب (توجه مضطربانه)، اجتناب از رویارویی با مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر و کمال‌طلبی (کمال‌گرایی) هستند (هایس، استروشال و ویلسون^۴، ۲۰۱۲). در همین راستا باید بیان نمود که بروز باورهای غیرمنطقی منجر به آسیب سرسختی روانشناختی در دانش آموزان استعداد درخشان خواهد شد و این سرسختی روانشناختی بر پیشرفت تحصیلی این گروه تأثیر گذار خواهد بود. از آن جایی که شرط مهم برای رشد و شکوفایی هر جامعه‌ای وجود افراد آگاه، کارآمد و خلاق است و پیشرفت تحصیلی به عنوان یک عامل مهم در تقویت انگیزش سبب ایجاد انرژی و جهت دهی مناسب به رفتار، علائق و نیازهای افراد در نیل به اهداف جامعه می‌گردد، اعمال مداخله‌ای مناسب جهت بهبود باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان‌شناختی و ارتقاء پیشرفت تحصیلی دانش آموزان استعداد درخشان با توجه به اینکه این گروه مهمترین سرمایه انسانی جامعه می‌باشند، احساس می‌گردد.

در راستای انتخاب مداخله‌ای مناسب در این زمینه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مثبت‌نگری^۵ می‌تواند با معطوف کردن زندگی فرد به آینده از گذشته‌نگری منفی و همچنین کنش‌های آنی و لحظه‌ای رهایی یابد و تلاش و کوشش خود را به منظور نیل به اهداف متعالی، مضاعف نماید به گونه‌ای که نوعی آینده‌گرایی و آینده‌اندیشی را در فرد تقویت می‌نماید که خود می‌تواند پیامدهای مثبت متعددی را به دنبال داشته باشد (آلبرتو و جوینر^۶، ۲۰۱۰). از اهداف اصلی روانشناسی مثبت‌نگری این است که به جای توجه به جنبه‌های مرضی و بیمارگونه، جنبه‌های مثبت شخصیت انسان را مد نظر قرار می‌دهد. روانشناسی مثبت‌نگر به جای توجه مفرط به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری بر توانایی‌های انسان مثل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش بینی متمرکز شده است (پیترسون و سلینگمن^۷، ۲۰۰۶).

^۱.beliefs

^۲.Froggatt

^۳.Moller & Vander Merwe

^۴.Hayes,Strosahl & wilson

^۵.positivism

^۶.Alberto & Joyner

^۷.Peterson & Seligman

مثبت‌نگری به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار، رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است (موریس و مایربکر^۱، ۲۰۱۵). افراد دارای نگرش مثبت عموماً از زندگی بیشتر لذت می‌برند و اغلب سالمتر از دیگران هستند و اعتقاد دارند شکست فقط یک پدیده موقت است و علت‌های آنها محدود به این یک مورد است. چنین افرادی در مقابل شکست از کوره در نمی‌روند، بلکه با وضعیت نامناسب مواجه شده و به مقابله با آن پرداخته و بیشتر تلاش می‌کنند (فردمن، جیمز، کافلر و گلدبرگ^۲، ۲۰۱۶). پژوهش‌های انجام شده بر اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی (ارجمند نیا، وطنی و حسن زاده، ۱۳۹۵) و سرسختی روان‌شناختی (غلامی حیدر آبادی، نوایی نژاد، شفیع آبادی و دلاور، ۱۳۹۲) تاکید کرده‌اند لیکن تا کنون اثربخشی این درمان بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان استعداد‌های درخشان بررسی نشده است که با توجه به بیش فراشناختی بالاتر این گروه نسبت به سایر افراد، این بررسی قابل تأمل است.

در نتیجه با توجه به آنکه دانش‌آموزان استعداد درخشان از مهمترین سرمایه‌های انسانی جامعه محسوب می‌شوند از یک سو و اهمیت تأثیر منفی باورهای غیرمنطقی در سرسختی روانشناختی و نقش سرسختی روانشناختی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از سوی دیگر، و با در نظر گرفتن پژوهش‌های اندک در زمینه دانش‌آموزان استعداد درخشان در کشور، و لزوم انتخاب بهترین مداخله در مقطعی از زمان به لحاظ صرفه بهینه زمان و هزینه، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان استعداد‌های درخشان را داشت و خواستار پاسخگویی به این سؤال بود که آیا روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روانشناختی این دانش‌آموزان مؤثر است؟ سؤالات این پژوهش با این هدف تدوین شده‌اند که اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان استعداد‌های درخشان پسر دوره دوم متوسطه شهر کرد ارزیابی گردد.

روش

روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری شش ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش‌آموزان استعداد درخشان پسر مقطع متوسطه دوم شهر شهر کرد در سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند که برابر با ۲۷۶ نفر بود. حجم نمونه با استفاده از جدول کوهن با اندازه اثر ۰/۵ و توان آزمون ۰/۷۵ برابر ۱۵ نفر برای هر گروه بر آورد شده است که به منظور اعتبار بخشی به نتایج ۲۰ نفر برای هر گروه در نظر گرفته شد. بنابراین پس از اخذ کد اخلاق به شماره (Ir.Iau.Shk.Rec.1397.003) با توجه به در دسترس بودن تمام جامعه آماری با استفاده از قرعه کشی به صورت تصادفی ساده انجام و تعداد ۴۰ نفر انتخاب شدند (یک گروه آزمایش و یک گروه گواه: هر گروه ۲۰ نفر). ملاک‌های ورود پژوهش شامل: تحصیل در مرکز استعداد‌های درخشان، تمایل شخصی برای شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلالات روانی حاد یا مزمن (با توجه به پرونده مشاوره‌ای)، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی از ۳ ماه قبل (از طریق پرسش از مراجعین)؛ معیارهای خروج شامل: عدم همکاری، عدم انجام تکالیف ارائه شده در جلسات، غیبت بیش از ۲ جلسه و انصراف از پژوهش بود. در مرحله بعد، مداخله روان‌درمانی مثبت‌نگر سلیگمن و چیزنتمیهاییلی (۲۰۰۰) در طول ده

¹.Muriss & Mayerbecker

².Fredman,James,Kaffler&Goldberg

هفته (جلسات ۲ ساعته هفتگی) برای دانش آموزان گروه آزمایش به اجرا در آمد که خلاصه این مداخله در جدول ۱ ارائه شده است، اما گروه کنترل هیچگونه مداخله‌ای دریافت نکردند. در مرحله نهایی (پس آزمون) نیز، مجدداً میزان باورهای غیرمنطقی و سرسختی روانشناختی هر سه گروه مورد سنجش قرار گرفتند. شش ماه پس از اجرای پس آزمون، مجدداً متغیرهای وابسته هر سه گروه اندازه گیری شد.

ابزار

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز^۱ (IBT)

برای سنجش باورهای غیرمنطقی آزمودنی‌ها در پژوهش حاضر از پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹) بهره گرفته شد. این پرسشنامه دارای ۱۰۰ سؤال است که شامل جملاتی درباره باورها و احساسات افراد نسبت به چیزهای مختلف است که ممکن است برای آنها وجود داشته باشد یا وجود نداشته باشد. این پرسشنامه، مؤلفه‌های نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش نسبت به ناکامی، بی مسئولیتی هیجانی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر و کمال گرایی را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت پنج درجه‌ای در مقیاس لیکرت می‌باشد بدین صورت که برای گزینه به شدت مخالف (۱)؛ تا حدی مخالف (۲)؛ نه مخالف و نه موافق (۳)؛ تا حدی موافق (۴) و به شدت موافق (۵) امتیاز در نظر گرفته می‌شود. دامنه نمره گذاری برای هر خرده مقیاس بین ۱۰ تا ۵۰ و برای کل مقیاس، بین ۱۰۰ تا ۵۰۰ می‌باشد. جونز (۱۹۶۸) با استفاده از روش آزمون مجدد اعتبار آزمون را ۰/۹۲ و پایایی هر یک از مقیاس‌های دهگانه آن ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ نشان داد. تقی پور اعتبار این آزمون را از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ بدست آورد (باباخانی و رضایی، ۱۳۹۵). در پژوهش باباخانی و رضایی (۱۳۹۵) اعتبار آزمون با روش تحلیل عاملی تأیید شد. آلفای کرونباخ به دست آمده از پژوهش حاضر برای خرده مقیاس‌های نیاز به تأیید دیگران ۰/۷۲، انتظار بالا از خود ۰/۶۴، تمایل به سرزنش ۰/۷۵، واکنش نسبت به ناکامی ۰/۷۳، بی مسئولیتی هیجانی ۰/۶۷، نگرانی زیاد توأم با اضطراب ۰/۷۱، اجتناب از مشکل ۰/۷۳، وابستگی ۰/۶۹، درماندگی نسبت به تغییر ۰/۷۶، کمال گرایی ۰/۶۸ و باورهای غیرمنطقی ۰/۷۶ بوده است.

مقیاس سرسختی روانشناختی کوباسا (۱۹۹۰)

برای سنجش سرسختی روانشناختی آزمودنی‌ها در پژوهش حاضر از مقیاس سرسختی روانشناختی کوباسا بهره گرفته می‌شود. مقیاس سرسختی کوباسا (۱۹۹۰) یک پرسشنامه خودگزارش دهی است که میزان سرسختی روان شناختی افراد با آن سنجیده می‌شود و دارای ۵۰ ماده و سه خرده مقیاس کنترل، تعهد و مبارزه جویی می‌باشد. آزمودنی برای پاسخگویی باید نظر خود را در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (اصلاً صحیح نیست، تقریباً صحیح است، غالباً صحیح است و کاملاً صحیح است) بیان کند. نمره گذاری مقیاس از ۰ تا ۳ می‌باشد. دامنه نمره گذاری این پرسشنامه بین ۰ تا ۱۵۰ می‌باشد. جمع مربوط به امتیازات هر خرده مقیاس، نمره آن خرده مقیاس را به دست می‌دهد و همچنین جمع کل نمرات خرده مقیاس‌ها، نمره کل سرسختی روانشناختی افراد را نشان می‌دهد (اصلی آزاد و همکاران، ۱۳۹۵). آزمون ویژگی شخصیتی سرسختی

^۱. Jones Irrational Beliefs Test

(کوباسا، ۱۹۷۶) توسط دژکام و قربانی ترجمه و روایی صوری و محتوایی آن برابر با ۰/۸۲ و ۰/۷۷ محاسبه شده است (نریمانی و عباسی، ۱۳۸۸) و مطالعه جمهوری (۱۳۸۰) نشان می‌دهد که مؤلفه‌های سرسختی یعنی تعهد، کنترل و چالش هر یک به ترتیب از ضریب پایایی ۰/۷۲، ۰/۶۸ و ۰/۶۵ برخوردارند و این ضرایب برای کل صفت سخت رویی ۰/۷۸ محاسبه شده است. آلفای کرونباخ به دست آمده از پژوهش حاضر برای خرده مقیاس‌های تعهد برابر با ۰/۷۹، کنترل ۰/۷۸، مبارزه جویی ۰/۷۵ و برای نمره کل سرسختی روان شناختی ۰/۷۹ بوده است.

روند اجرای پژوهش

پس از تعیین اهداف پژوهش، در آغاز درمان شرکت کنندگانی که به صورت تصادفی ساده انتخاب شده بودند، پرسشنامه‌های پژوهش را به منظور اجرای پیش آزمون، تکمیل نمودند و نفرات به صورت تصادفی به دو گروه گمارش شدند. پس از آن شرکت کنندگان در گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه دو ساعته از پروتکل مثبت نگری سلیگمن و چیزنتمیهالی^۱ (۲۰۰۰) بهره گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. در پایان جلسات، شاخص‌هایی که در پیش آزمون ارزیابی شده بودند مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین یک پیگیری شش ماهه نیز انجام شد.

جدول ۱: خلاصه جلسات روان‌درمانی مثبت نگر

جلسه	هدف	محتوا و تکلیف
۱	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تشریح اهداف و قوانین گروه، ارائه توضیحاتی پیرامون جلسات آموزشی	ثبت حالات هیجانی خود پس از احساس ناامیدی
۲	آشنا کردن افراد با ویژگی‌ها و آثار امید و ناامیدی	یادداشت چگونگی تأثیرگذاری وقایع مثبت بر کاهش ناامیدی
۳	توجه دادن افراد به نقاط قوت خود	یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند
۴	بیان نقاط قوت خود از دید دیگران	توانایی‌هایی که در طول هفته به آن دست می‌یابند و افزودن آن به یادداشت خود
۵	بیان حداقل ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره مثبت برای اعضای گروه	ثبت تجارب شیرین خود در هفته اخیر
۶	گوش دادن به تجربیات خوب اعضای گروه و استخراج ویژگی‌های مثبت و نقاط قوت یکدیگر از آن‌ها	تمرین تمرکز بر خوبی‌ها و نقاط مثبت چیزهایی که با آن برخورد دارند
۷	تعامل نزدیکتر افراد با یکدیگر از طریق بیان خوبی‌ها و نقاط قوت آن‌ها به طور مستقیم و با نگاه کردن به چشمان یکدیگر	تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود.
۸	تهیه لیستی از همه نقاط قوت خود که تا کنون به آن پی برده‌اند	جمع آوری هر ویژگی مثبتی که تا کنون در مورد خود به آن دست یافته‌اند
۹	اولویت بندی نقاط قوت و توانمندی‌ها	کم گرفتن از دیگران برای تهیه و اولویت بندی لیستی از همه توانمندی‌ها و خوبی‌های خود
۱۰	ارائه شواهد و معیارهایی که با ارزش‌ترین و معتبرترین نقاط قوت آنان قابل اتکاء هستند	ثبت وقایع، تعیین زمان اجرای پس آزمون و آزمون پیگیری، تقدیر و تشکر از اعضا.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها و از آزمون موچلی جهت بررسی پیش فرض کرویت استفاده شد. در نهایت جهت اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان استعدادهای درخشان از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

با توجه به یافته‌های جمعیت شناختی، میانگین سن دانش‌آموزان در گروه آزمایش $14/85 \pm 1/38$ سال و در گروه گواه $15/50 \pm 2/06$ سال بود. همچنین در گروه آزمایش بیشترین فراوانی مربوط به پایه تحصیلی دهم و در گروه گواه مربوط به پایه یازدهم بود.

^۱.Csikszentmihalyi

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و کنترل در مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان شناختی

متغیرها	مرحله	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
باورهای غیرمنطقی	پیش آزمون	۳۲۶/۵۰	۱۳/۹۱	۳۲۷/۲۵	۱۴/۴۳
	پس آزمون	۳۰۸	۱۲/۵۰	۳۲۱/۵۰	۱۷/۰۲
	پیگیری	۳۰۲/۲۵	۱۳/۱۹	۳۲۰/۳۵	۱۷/۰۶
سرسختی روانشناختی	پیش آزمون	۷۱/۸۰	۱۰/۰۵	۷۰/۱۰	۹/۳۸
	پس آزمون	۸۱/۳۵	۹/۷۱	۷۰/۳۰	۸/۳۳
	پیگیری	۸۳/۰۵	۹/۲۸	۶۹/۹۰	۸/۳۰

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ($f=0.33, 0.55 p>0.05$). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($f=1.13, p>0.05$). از طرفی نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در متغیرهای وابسته (باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان شناختی) معنادار نبوده است ($p>0.05$). همچنین نتایج آزمون موجلی بیانگر آن بود که سبب فرض کروییت داده‌ها در متغیرهای باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان شناختی رعایت شده است ($p>0.05$). برای بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان شناختی دانش آموزان استعداد‌های درخشان از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است. در این تحقیق یک عامل درون آزمودنی وجود داشت که زمان اندازه‌گیری متغیر پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود و یک عامل بین آزمودنی وجود داشت که آن عضویت گروهی بود.

جدول ۴: تحلیل واریانس با واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر پژوهش

توان آزمون اثر	اندازه p	مقدار f	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مراحل	متغیرها
۱	۰/۷۱	۰/۰۰۰۱	۹۶	۲۶۷۶/۶۵	۲	۵۳۳۳/۳۱	باورهای غیرمنطقی
۰/۶۸	۰/۱۶	۰/۰۲	۶/۸۰	۳۴۸۸/۴۰	۱	۳۴۸۸/۴۰	گروه‌بندی
۱	۰/۴۴	۰/۰۰۰۱	۲۸/۹۷	۸۰۷/۹۰	۲	۱۶۱۵/۸۱	تعامل مراحل و گروه‌بندی
				۲۷/۸۸	۷۶	۲۱۱۸/۸۶	خطا
۱	۰/۶۹	۰/۰۰۰۱	۸۷/۳۵	۳۶۴/۷۵	۲	۷۲۹/۵۱	سرسختی روان شناختی
۱	۰/۷۶	۰/۰۰۰۱	۹۱/۸۸	۱۴۰۸/۱۷	۱	۱۴۰۸/۱۷	گروه‌بندی
۱	۰/۷۰	۰/۰۰۰۱	۸۸/۹۷	۳۷۱/۵۵	۲	۷۴۳/۱۱	تعامل مراحل و گروه‌بندی
				۴/۱۷	۷۶	۳۱۷/۶۷	خطا

همانگونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که می‌زات F اثر تعامل مراحل و گروه برای متغیر باورهای غیرمنطقی (۲۸/۹۷) و سرسختی روان شناختی (۸۸/۹۷) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای پژوهش (باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان شناختی) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارند. جهت بررسی تفاوت گروه آزمایش با گروه گواه در متغیرهای پژوهش در

جدول ۵ نتایج مقایسه میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج مقایسه میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر پژوهش

مؤلفه	مرحله	مقدار <i>t</i>	درجه آزادی	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد برآورد	سطح معناداری
باورهای غیرمنطقی	پیش‌آزمون	-۰/۱۶	۳۸	-۰/۷۵	۴/۴۸	۰/۸۷
	پس‌آزمون	-۲/۸۵	۳۸	۱۳/۵	۴/۷۲	۰/۰۰۷
	پیگیری	-۳/۷۵	۳۸	-۱۸/۱۰	۴/۸۲	۰/۰۰۱
سرسختی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۰/۶۶	۳۸	۱/۷۰	۲/۵۵	۰/۵۱
	پس‌آزمون	۴/۴۶	۳۸	۱۱/۰۵	۲/۴۷	۰/۰۰۱
	پیگیری	۵/۵۰	۳۸	۱۳/۱۵	۲/۳۹	۰/۰۰۱

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، در متغیرهای باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان‌شناختی تفاوت میانگین گروه آزمایش با گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون (۰/۸۷ و ۰/۵۱) معنی‌دار نیست و در نتیجه بین دو گروه آزمایش و گواه در این مرحله تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. اما تفاوت میانگین گروه آزمایش و گروه گواه در مرحله پس‌آزمون (۰/۰۰۷ و ۰/۰۰۱) و پیگیری (۰/۰۰۱ و ۰/۰۰۱) در متغیرهای باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان‌شناختی معنی‌دار می‌باشد. در نتیجه میانگین گروه آزمایش در این دو مرحله به صورت معنی‌داری متفاوت از میانگین گروه گواه می‌باشد. این بدان معناست که روش درمانی روان‌درمانی مثبت‌نگر توانسته منجر به کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارای استعداد درخشان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی و سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان استعدادهای درخشان پسر دوره دوم متوسطه شهر شهرکرد انجام شد. نتایج نشان داد روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان استعدادهای درخشان پسر دوره دوم متوسطه مؤثر بوده است و این اثر در دوره پیگیری نیز ثابت مانده است. این بخش از نتایج به صورت مستقیم و غیر مستقیم با یافته‌های مطالعات ارجمندینیا و همکاران (۱۳۹۶)، نوفرستی، روشن، فتی، حسن آبادی، پسندیده، و شعیری (۱۳۹۴)، جباری، شهیدی و موتابی (۱۳۹۳)، کوک، گو و کایکیت (۲۰۱۶)، پرویر، گندر، ولنزون و روچ (۲۰۱۵)، بولیر، هاورمن، وسترووف، ریپر، اسمیت و همکاران (۲۰۱۳)، آلبرتو و جوینر (۲۰۱۰) و سلیگمن، آستین، پارک و پیترسون (۲۰۰۵) همسو می‌باشد. یافته‌های پژوهش‌های فوق‌الذکر حکایت از اثر کاهنده روان‌درمانی مثبت‌نگر بر باورهای غیرمنطقی را داشتند. در تبیین این بخش از یافته‌ها بر اساس نظر آلیس باید بیان نمود که این محرک‌ها و رویدادهای برانگیزاننده نیستند که اهمیت دارند، بلکه برداشت افراد از رویدادهاست که مهم هستند. باورهای مثبت، نوعی احساس خوب و مثبت در مورد خود، دیگران و جهان پیرامون ایجاد می‌کند و باورهای منفی، تحریف‌هایی هستند که در واقعیت صورت می‌گیرند. روان‌درمانی مثبت‌نگری می‌تواند مواجهه و نگرش دانش‌آموزان استعداد درخشان را تحت تأثیر قرار دهد. این درمان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با استفاده از منطق مشکلات خود را حل نمایند؛ در برخورد با موقعیت‌ها انعطاف پذیر باشند، با آرامش و به گونه‌ای متفکرانه محیطی که در آن زندگی می‌کند

را بهبود بخشید. این دیدگاه به افراد یاد می‌دهد که سبک تبیینی متفکرانه را انتخاب نمایند و به این برسند که حوادث ناپایدار هستند و در مورد رویدادهای ناخوشایند به صورت سازنده و غیر جبری فکر کنند و به توانایی خود برای مقابله با مشکلات استرس زا اعتماد داشته باشند. در این طرح، سبک تبیین دانش آموزان یا به عبارتی نوع تفسیری که از رویدادها دارند مورد بررسی قرار گرفت. دانش آموزان آموختند که افکار خود را پس از هر اتفاقی شناسایی و احساس مرتبط با آن را که بلافاصله به وجود می‌آید را شناسایی کنند و صحت باورهای خود را ارزیابی نمایند. این تکنیک‌ها به دانش آموزان کمک نمود تا تأثیر این باورهای غیر منطقی را ارزیابی و باورهای منطقی بیشتری را جایگزین کنند.

همچنین نتایج نشان داد که روان درمانی مثبت نگر بر سرسختی روان شناختی مؤثر بوده و منجر به افزایش سرسختی روان شناختی دانش آموزان استعداد های درخشان پسر دوره دوم متوسطه شده است و در دوره پیگیری نیز اثر آن همچنان ماندگار بوده است. این بخش از نتایج به صورت مستقیم و غیر مستقیم با یافته‌های مطالعات هنرمند زاده و سجادیان (۱۳۹۵)، سهرابی و جعفری روشن (۱۳۹۵)، رحیمی، برجعلی و سهرابی (۱۳۹۴)، غلامی حیدر آبادی و همکاران (۱۳۹۳)، جعفری روشن (۱۳۹۱) همسو می‌باشد. یافته‌های پژوهش‌های فوق الذکر نشان از اثر فزاینده روان درمانی مثبت نگر بر سرسختی روانشناختی دارد.

در تبیین نتایج این بخش از پژوهش بر اساس مبانی نظری می‌بایست گفت علل و عوامل متعدد بسیاری وجود دارد که به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم می‌تواند بر روی سازه سرسختی روانشناختی دانش آموزان تیز هوش تأثیر بگذارد و یکی از این عوامل تأثیر گذار آموزش روان درمانی مثبت‌نگر است یعنی سرسختی روانشناختی 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 سرسختی روانشناختی کم و بیش یک صفت اکتسابی است و می‌توان آن را در افراد شکل داد. از سوی دیگر در رویکرد روان درمانی مثبت نگر، برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان روی مشکلات است، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تأکید و توجه است. روان درمانی مثبت نگر از مجموعه‌ای از تکنیک‌هایی که بر مبنای موثری چون صمیمیت، همدلی دقیق، اعتماد اولیه، اصالت و تفاهم تأکید دارد، استفاده می‌کند. تجربه هیجان‌های مثبتی که روانشناسی مثبت نگر بر آن تأکید دارد اغلب توانایی بسیاری برای سازگاری و سرسختی روانشناختی برای مواجهه با مشکلات زندگی دارد. این رویکرد بر شناسایی و پرورش توانمندی‌ها تأکید دارد که حتی قادر است ارتقا سلامت دانش آموزان را فراهم آورد. علاوه بر این، ساخت و پرورش شخصیت و احساسات مثبت می‌تواند هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم در کاهش ادراک مشکلات افراد مؤثر باشد. از سوی دیگر باورهای مربوط به سرسختی روانشناختی نیز می‌تواند نقش محافظتی داشته باشند. زیرا ویژگی استرس زایی حوادث را کاهش می‌دهد. روان درمانی مثبت نگر به دانش آموزان کمک می‌کند تا بر افکار و اعمال خود کنترل داشته و تمام تلاش و کوشش خود را وقف هدف کنند. بر اوضاع مسلط گردند و بدانند خودشان تعیین کننده‌اند (کنترل) و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت بدانند نه محدودیت و تهدید و با تلاش خود موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند (مبارزه جویی) و آنان را به این برسانند که هوش بالای آنان جنبه‌ای از روند رسیدن به اهداف فردی و اجتماعی است و کامیابی

ساده و راحت به دست نمی‌آید و محصول رشد خردمندی است که از طریق تجربه‌های مثبت و منفی زندگی به دست می‌آید.

بنابراین سرسختی روانشناختی دانش آموزان تیز هوش که یک احساس عمومی است مبنی بر اینکه شرایط محیط ایده آل است و باعث می‌شود که انسان موقعیت‌های پر تنیدگی را بالقوه، با معنی و جالب ببیند به واسطه تقویت هیجانات مثبت در روند روان درمانی مثبت نگر افزایش خواهد یافت. بنابراین به طور کلی عوامل مثبت در زندگی فرد می‌تواند جبران کننده برخی از خطرات باشند و همزمان با سایر عوامل، جهت کاهش پیامدهای منفی به تعامل پردازند. روان درمانی مثبت نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب پذیری به سرسختی روانشناختی شود. روان درمانی مثبت نگر نه تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تأثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی برای وقوع مجدد آن‌ها باشد.

در یک جمع بندی کلی می‌توان بیان کرد که در کنار تمام موارد ذکر شده، حضور اعضا در گروه خود دلیلی است برای کمک به آنها در حل مشکلات گوناگون آن‌ها. چرا که گروه این فرصت را در اختیار اعضا می‌گذارد تا با افرادی آشنا شوند که در برخی زمینه‌ها وضعیتشان بدتر و در پاره‌ای از موارد بهتر از خودشان است، یا افرادی را خواهند شناخت و از سرگذشت‌هایی باخبر خواهند شد که حاکی از صبر و تلاش و موفقیت است. همه اینها فرصت بی نظیری فراهم می‌کند تا افراد از طریق تعامل مستقیم با یکدیگر تصویر واقع بینانه تری از شرایط خود به دست آورند. علاوه بر این تعامل‌های پیچیده هیجانی در گروه فرصت الگوگیری از رفتارهای موفق را فراهم می‌کند و نیز به افراد امکان می‌دهد تا با کمک کردن به دیگران به ارزشمندی، مفید بودن و بی نظیر بودن خود پی ببرند و احساس بهتری را تجربه کنند. این در گروه بودن، بازخوردهای همدلانه و احساس اشتراک در دلهره‌ها و هراس‌ها نیز می‌تواند بر کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش سرسختی روانشناختی اثر داشته باشد. بنابراین با توجه به اثرات ماندگار روان‌درمانی مثبت‌نگر گروهی در کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش سرسختی روانشناختی دانش آموزان استعداد‌های درخشان پسر دوره دوم متوسطه، متخصصان امر می‌توانند از روان درمانی مثبت‌نگر به منظور بهبود وضعیت روان شناختی و تحصیلی دانش آموزان استعداد‌های درخشان پسر دوره دوم متوسطه استفاده نمایند. لازم به ذکر است که این پژوهش صرفاً در میان دانش آموزان استعداد‌های درخشان پسر دوره دوم متوسطه در شهر شهرکرد انجام شده است؛ به همین دلیل می‌بایست در تعمیم نتایج به سایر جوامع، جوانب احتیاط را رعایت نمود.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته شده از رساله دکترای تخصصی روانشناسی به شماره تصویب ۱۳۳۲۰۷۰۵۹۶۱۰۱۲ انجام گرفته که بدینوسیله از کلیه دانش آموزان، کادر آموزشی و اداری مرکز استعداد‌های درخشان که در تهیه این طرح پژوهشی ما را یاری نموده‌اند، سپاسگزاری می‌گردد.

منابع

- ارجمندیا، ع.ا؛ وطنی، ص و حسن زاده، س. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیر منطقی دانش آموزان نابینا. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۳): ۳۴-۲۱
- اصلی آزاد، رجایی ر، فرهادی ط، آقاسی آ، شهیدی ل. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین سخت‌رویی و تاب‌آوری با ابعاد فرسودگی شغلی مراقبین معلولین جسمی، ذهنی و چندگانه سازمان بهزیستی اصفهان سال ۱۳۹۴، *مجله سلامت جامعه*، ۱۰(۲): ۳۳-۲۴.
- باباخانی، ن و رضایی، ن. (۱۳۹۵). الگوی تبیین دلزدگی زناشویی بر اساس باورهای غیرمنطقی با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجانات در کارمندان متأهل دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران. *دوفصلنامه علمی-تخصصی پژوهشنامه روان‌شناسی عدالت*، ۱(۱): ۶۳-۵۸.
- جباری، م؛ شهیدی، ش و موتابی، ف. (۱۳۹۳). بررسی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، ۶(۲): ۷۴-۶۵.
- جعفری روشن، ف. (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر شهرستان قدس*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- جمهری، ف. (۱۳۸۰). *بررسی رابطه بین سخت‌رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب در بین زنان و مردان دانشجویی دانشگاه‌های شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- رحیمی، س؛ برجلی، ا و فرامرز، س. (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۳): ۱۰-۱.
- سهرابی، ف و جعفری روشن، ف. (۱۳۹۵). تأثیر درمان مثبت‌نگر را بر بهبود تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی زنان دارای همسر وابسته به مواد مخدر. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۱): ۴۶-۳۱.
- شهپری، ر؛ اصفهانی خالقی، الف و بنکداری، ن. (۱۳۹۵). پیش‌بینی انواع باورهای غیرمنطقی با سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر تهران، دومین کنگره بین‌المللی توانمندسازی جامعه در حوزه علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، مرکز توانمندسازی مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه.
- غلامی حیدر آبادی، ز؛ نوایی نژاد، ش؛ شفیع آبادی، ع؛ دلاور، ع. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش واقعیت‌درمانی و مثبت‌نگری در افزایش سخت‌رویی مادران دارای فرزند نابینا، *فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی*، ۴(۳): ۷۶-۵۷.
- غلامی حیدر آبادی، ز؛ نوایی نژاد، ش؛ دلاور، ع و شفیع آبادی، ع. (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش شادکامی و سخت‌رویی مادران دارای فرزند نابینا. *فصلنامه افراد استثنايي*، ۴(۱۶): ۱۱۴-۹۵.
- مهن‌ترابی، س؛ مظاهری، م.ع؛ صاحبی، ع و موسوی، و. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش‌های شناختی-رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی زناشویی در زنان. *مجله علوم رفتاری*، ۵(۲): ۱۳۳-۱۲۷.
- نریمانی، م؛ محمدامینی، ز؛ برهمند، ا؛ ابوالقاسمی، ع. (۱۳۸۶). ارتباط سرسختی روانشناختی سبک‌های تفکر و مهارت‌های اجتماعی بایشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، *نشریه پژوهش‌های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز)*، ۲(۵): ۱۰۷-۹۳.
- نوفروستی، الف؛ روشن، ر؛ فتی، ل؛ حسن آبادی، ح؛ پسندیده، ع و شعیری، م.ر. (۱۳۹۴). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی افراد دارای نشانه‌های افسردگی: مطالعه تک‌آزمودنی با چند خط پایه. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۱): ۱۸-۱.
- هنرمند زاده، ر و سجادیان، الف. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۲): ۵۰-۳۵.

Alberto, J., & Joyner, B. (2010). Hope, optimism and self-care among better breathers support group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, 21(14), 212-217.

- Boiler, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119.
- Davidson, R., Noierman, F., & Sasver, P. (2016). Does hardiness moderate stress and how? A review. In M. Rosenbaum (ED). *Learned Resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior* (pp.64-94). New York: Springer.
- Emerick, L. J. (1992). Academic underachievement among the gifted: Students' perceptions of factors that reverse the pattern. *Gifted Child Quarterly*, 36(3): 140-146.
- Fredman, R., James, F., Kafller, L., & Goldberg, S. (2016). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. The Chinese University of Hong Kong: Shatin, University of Macau, China.
- Froggatt, W. (2003). *A Brief Introduction to Rational Emotive Behavior Therapy*. New Zealand center for Rational Emotive behavior therapy.
- Graziano, L. (2014). *Positive Psychology, Mindset, Grit, Hardiness, and Emotional Intelligence and the Construct of Resilience: A Good Fit with Coping*, 129-137.
- Hamilton, F., & Sherman, S. (2015). Hardiness and college adjustment: Identifying students in need of services. *Journal of College Student Development*, 40(3): 305-309.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Jones, R. G. (1968). *A factored measure of Ellis's irrational beliefs with personality and maladjustment correlates*. Unpublished doctoral dissertation. Texas: Technological College.
- Klag, S., & Bradley, G. (2014). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health psychology*, 9 (2): 137- 61.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful events, personality, and health: An inquiry in to hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*: 7: 413- 423
- Kobaso, S.C. (1976). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality and Social psychology*, 37:1-11.
- Kwok S, Gu M, Kai Kit K. (2016). Positive Psychology Intervention to Alleviate Child Depression and Increase Life Satisfaction Research on Social Work Practice, 26(4): 21.
- Moller, A. T. & Vandermerwe, J. D. (2017). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 15, 260-290.
- Muriss, G., & Mayerbecker, Y. (2015). Review the optimism in student. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 54(16), 253- 271.
- Peterson, C and Seligman, M (2006). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. A.P.A, Oxford University Press.
- Prayer R, Gander F, Wellenzohnand S & Ruch W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. A lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 456.
- Seligman, M, & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychology, 55, 5-14.
- Seligman, E.P. & Steen, T.A., & Park, N., & Peterson, C., (2005). Positive psychology progress. (Electronic version). *Journal of American Psychologist*, 5, 410 - 421.
- Soliman Nejjhad, A., Saharan, M. (2002). A correlation control stop and self-regulatory with advance academic. *Journal Psychol Educ Sci Univ Teh*, 31(2):175-98.
- Wiebe, D. J. (2011). Hardiness and stress moderation: A test proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 89- 99.
- White, S.L.G., Graham, L.J., Blaas, S. (2018). Why do we know so little about the factors associated with gifted underachievement? A systematic literature review. *Educational Research Review*, 24, 55-66.