

اثربخشی آموزش مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر شاد زیستی و بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان

امیر یکانی زاد^{۱*}، اکبر سلیمان نژاد^۲، نوریه حاجی زاده^۳، مریم منطری^۴

- ۱) کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
- ۲) استادیار گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
- ۳) کارشناس ارشد گروه روانشناسی بالینی، واحد مرند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرند، ایران
- ۴) کارشناس ارشد گروه علوم تربیتی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

*نویسنده مسئول: Yekaniamir@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۱/۱۰/۲۵ تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۱/۱۲/۲۶

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر شاد زیستی و بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان انجام شد. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری ۳ ماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. آزمودنی‌ها به شیوه تصادفی با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه گواه (۲۰ نفر) جایگزین شدند. برای هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا شد. برنامه مداخله‌ای مثبت اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی به گروه آزمایش مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش داده شد. در پایان دوره آموزش، پس‌آزمون اجرا گردید. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از پرسشنامه شاد زیستی آکسفورد (آرجیل و لو، ۱۹۸۹) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر بررسی شد. نتایج تحلیل نشان داد آموزش مثبت اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی توانسته است شاد زیستی و بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان را افزایش دهد و افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری، شاد زیستی و بهزیستی روان‌شناختی بیشتری داشتند ($P < 0.005$). همچنین اثربخشی در مرحله پیگیری ۳ ماهه تداوم داشت.

کلید واژگان: آموزه‌های دینی، بهزیستی روان‌شناختی، شاد زیستی، مثبت اندیشی.

مقدمه

واقعیت‌های انکارناپذیری هستند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۴۰۰). این مشکلات علاوه بر ایجاد تنش‌های خانوادگی، به ویژه در مدرسه بر نوع تعاملات میان دانش آموزان تأثیرگذار بوده و ممکن است به مشکلاتی چون سازش نیافتگی با همکلاسی‌ها و معلمان (مک‌گوایر^۱ و همکاران، ۲۰۲۱)، مشکلات تحصیلی و کاهش اعتماد به

امروزه جوامع گوناگون بشری در زندگی فردی و اجتماعی، دچار مشکلات و بحران‌های زیادی هستند. از سوی پیشرفت سریع فناوری و اطلاع‌رسانی، باوجود مزایای فراوان، خلأی را برای انسان معاصر به وجود آورده است. موج فزاینده بدبینی و افسردگی، یاس ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق، بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی دیگر،

^۱. McGuire

که پیامد آن مجموعه‌ای از تمایلات مبتنی بر رضایت‌مندی خوش‌بینی، امید و اعتماد، و اطمینان خاطر در فرد است (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶).

بهزیستی روان‌شناختی نیز یکی از حوزه‌های شایع در تحقیقات روانشناسی مثبت است و به کیفیت تجربه‌شده‌ی زندگی اشاره می‌کند و منعکس‌کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است (عبدی زریں و حسینی مهرآبادی، ۱۳۹۹). در روان‌شناسی بهزیستی به‌عنوان عملکرد مطلوب انسان قلمداد می‌شود (کش و جونگ لین^۵، ۲۰۲۲) و معنی لغوی بهزیستی یک حالت رضایت از شاد بودن، سلامتی و موفقیت است که به تجربه و عملکرد روان‌شناختی مطلوب اشاره می‌کند (ایرج‌پور، ۱۴۰۱). در نظریه بهزیستی روان‌شناختی ریف^۶ که باهدف تأکید بر سلامت روانی ارائه‌شده است، بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چند مؤلفه‌ای شامل پذیرش خود^۷، تسلط بر محیط، تعامل مثبت با دیگران^۸، زندگی هدفمند^۹، رشد شخصی^{۱۰} و خودمختاری می‌باشد^{۱۱} (ریف، ۱۹۸۹). به عبارتی بهزیستی روان‌شناختی به قابلیت رساندن استعدادها و نهفته افراد در سنین نوجوانی که نقطه عطف شکل‌گیری و رشد استعدادها می‌باشد تعریف‌شده است و تضعیف فاکتورهای بهزیستی روان‌شناختی باعث ایجاد اضطراب و در پی آن آشفتگی‌های روانی در موقعیت‌های مختلف می‌شود و به دانش‌آموز باید آموزش داده شود که شیوه زندگی او توسط طرز تفکر او تعیین می‌شود (افزازی زاد، ۱۳۹۶).

بر این اساس تقویت شاد زیستی و بهزیستی روان‌شناختی کودکان و نوجوانان در مدرسه از جنبه‌های قابل تأمل برای پرورش‌کاران و مشاوران مدرسه بوده و راهبردهای گوناگون آموزشی جهت تقویت آن مورد استفاده واقع گردیده است که از میان آن‌ها می‌توان به

خود منجر شود (احمدی، ۲۰۱۴). در این راستا آنچه به نظر می‌رسد برای کودکان و نوجوانان ضرورت داشته باشد، تقویت شاد زیستی و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها است. دستیابی به شاد زیستی یکی از اهداف مشترک همه انسان‌ها در زندگی است (ولی زاده و پرندین، ۱۴۰۱) و امروزه در برخی کشورها، میزان شاد زیستی مردم را به عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی اندازه‌گیری می‌کنند (کوچاک^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). شاد زیستی به عنوان یک تجربه‌ی درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی مطرح‌شده است (اویشی^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). برای شاد زیستی دو مؤلفه‌ی شناختی و عاطفی قائلند. مؤلفه‌های عاطفی بر حالاتی نظیر خندیدن و شوخ‌طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی و مؤلفه‌های شناختی را هم همان سلامت ذهنی و رضایت از زندگی می‌دانند (اوتی‌تی^۳، ۲۰۲۰). شاد زیستی به همراه نگرش مثبت و امیدوارانه به آینده، سر منشأ تحرک، تلاش و پویایی است و از سویی فقدان شاد زیستی و نشاط در جامعه نتایج منفی بسیاری به دنبال دارد، که از آن جمله می‌توان به افسردگی، بدبینی، بی‌علاقگی به کار و فقدان وجدان کاری، ناهنجاری‌های اجتماعی، ارزیابی منفی رویدادها، رواج خشونت، گرایش به فرهنگ بیگانه و اعتیاد اشاره نمود (جلائی‌پور، ۱۳۹۸). با توجه به پیامدهای منفی عدم شاد زیستی در جامعه و از طرفی آموزش و پرورش نقش کلیدی در آموزش شاد زیستی دارد، پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شاد زیستی پایدار است و این شادی باید در مدارس ایجاد و مدیریت شود (حسینی، ۱۳۹۴). یکی از عوامل مؤثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکاری مثبت است (لی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). ارزش مثبت اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. مثبت‌نگری حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است

⁵ . Cash & Jung Lin

⁶ . Reef Psychological Wellbeing Theory

⁷ . self acceptance

⁸ . positive relationships with others

⁹ . purpose in Life

¹⁰ . personal growth

¹¹ . autonomy

¹ . Koçak

² . Oishi

³ . Ott

⁴ . Li

درون فردی در بهزیستی روان‌شناختی عامل اعتقادات و ارزش‌های دینی و مذهبی می‌باشد (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۳). از نظر اسلام و قرآن، نشاط و شادی در سبک زندگی اسلامی نقش مهمی دارد. در قرآن کریم آیات متعددی درباره موضوع شادی و نشاط بیان شده است که برخی اشاره به شادی‌های دنیوی و برخی اشاره به شادی‌های اخروی دارد. در سوره یونس آمده است که اولیای خدا، ترس و اندوهی ندارند: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» آگاه باشید! یقیناً دوستان خدا نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند (قرآن کریم، یونس، ۶۲). در آیه‌ای دیگر خداوند در رابطه با ریشه شادی می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» بگو: به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند؛ که این، از تمام آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است (قرآن کریم، یونس، ۵۸). در سوره انسان یکی از ویژگی‌های زندگی بهشتیان را شادمان بودن و خالی از اندوه بیان می‌کند. در سوره عبس نیز می‌فرماید: «وَجُودٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ، ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ» در آن روز چهره‌هایی نورانی، خندان و خوشحال دارند. (قرآن کریم، عبس، ۳۹-۳۸). از جمله عوامل مؤثر بر افزایش شادکامی از دیدگاه اسلام می‌توان به صبر، شکر، شناخت نعمت‌ها، اطاعت از خداوند، یاد خدا و نگرش مثبت به دنیا اشاره کرد. صبر از مهم‌ترین ارکان ایمان است و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم آن را نیمی از ایمان می‌دانند. در قرآن کریم، واژه صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است و هیچ فضیلتی به اندازه صبر در قرآن تأکید نشده است (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳). با استعانت بر آیه «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (قرآن کریم، بقره، ۴۵) از صبر و نماز برای غلبه بر مشکلات یاری جستند.

صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود، بیشتر مشوق است تا متقم، بسم الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام الرحمان و الرحیم آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است، او نسبت به بندگانش

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اشاره کرد. این مهارت‌ها متأثر از روانشناسی مثبت نگر سلیگمن^۱ (۲۰۰۲) بر شناسایی ابعاد مثبت، توانمندی‌ها و موفقیت‌ها تکیه نموده و محرک تلاش هدفمند افراد بر تقویت و برجسته‌سازی توانمندی‌ها در برابر کاستی‌ها است و اساس این رویکرد بر کشف شیوه‌هایی است که با استفاده از آن افراد بتوانند بر پایه احساس مثبت ناشی از توانمندی‌های خود در برابر مشکلات مقاومت کرده و به خلق راهبردهای مؤثر اقدام کنند (سلیگمن، ترجمه امیرکامکار و سکینه هژیریان، ۲۰۱۱). امروزه روانشناسی مثبت به عنوان شاخه جدید اساساً به مطالعه علمی نیرومندی‌ها و شادمانی انسان‌تر دارد (کار،^۲ ۲۰۱۴). در روان‌شناسی مثبت نگر شیوه تفکر به جای جستجوی معایب بر محاسن تکیه کرده و هدایت‌گر راهبردهای ناشی از آن است (سلیگمن، ۲۰۱۱). هدف روان‌شناسی مثبت نگر افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش شادی، تعامل در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است (مایر^۳ و همکاران، ۲۰۱۲)، بنابراین می‌توان از آن برای کاهش مشکلات روان‌شناختی که زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی هستند و ارتقای کیفیت زندگی به کاربرد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از راه‌های کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان، مثبت‌اندیشی است (مارایس^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). آموزش این مهارت‌ها به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاو کنند. در آموزش خوش بینی و مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را بازشناسند، نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند (جباری و همکاران، ۱۳۹۳).

در کنار مهارت‌های مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری، یکی دیگر از زمینه‌های مؤثر در شاد زیستی و یکی از عوامل

¹. Selgiman

². Carr

³. Meyer

⁴. Marais

مطالعه مذهب و معنویت روی آورده‌اند. یافته‌ها حاکی از آن است که دین‌داری می‌تواند باعث ارتقا تاب‌آوری در آن‌ها شود (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵). در این زمینه، نتایج پژوهشی نشان داده است که باورهای مذهبی و جهت‌گیری دینی درونی تأثیر مثبتی بر سلامتی، رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی دارد (عبدل خالک، ۲۰۱۹). همچنان که شواهد پژوهشی نشان می‌دهند کسانی که امور مذهبی را به‌جا می‌آورند به دلایل زیادی شادتر از سایر افراد هستند که در اینجا می‌توان سه دلیل روان‌شناختی را مورد توجه قرارداد: اول این‌که دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث ایجاد معنا در زندگی افراد می‌شود. دوم این‌که حضور در امور مذهبی برای افراد حمایت اجتماعی را فراهم می‌آورد و سوم اینکه پرداختن به مذهب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم‌تر همراه است (ابو - رایا^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده شده که معنویت به افراد کمک می‌کند تا مشکلات زندگی‌شان را مدیریت کرده و در عین حال سلامت جسمانی و روانی خود را حفظ کنند (گارسن^۲ و همکاران، ۲۰۱۶، فیتزپاتریک^۳، ۲۰۱۸).

شواهد پژوهش‌های نشان می‌دهد که جهت‌گیری مذهبی با بهزیستی روان‌شناختی (یادگیری و همکاران، ۱۴۰۰)، تحقق شادی و سلامت معنوی از دیدگاه قرآن (علیانسب و همکاران، ۱۳۹۹)، آموزه‌های قرآنی بر امید به زندگی (ژیان باقری و کاظمی کلور، ۱۳۹۹)، نگرش مذهبی در اثربخشی شادکامی (دهقانی و همکاران، ۱۳۹۷)، رابطه سبک زندگی فراغتی و دینی با شادمانی اجتماعی (کارگر و همکاران، ۱۳۹۷)، ابعاد باورهای مذهبی بر شادی معلمان ابتدایی (بحری نجفی و میر شاه جعفری، ۱۳۹۶)، رابطه نگرش الهی با شادی سالم، اصول اخلاقی شادی از دیدگاه قرآن و روایات (علیانسب و همکاران، ۱۳۹۵)، هوش معنوی بر شادی (تمنایی فر و حسین پناه،

مهربان است «وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (قرآن کریم، آل عمران، ۳۱ و بقره، ۲۰۸). به آنان محبت دارد؛ گناهانشان را می‌بخشد؛ و بر آنان رحمت می‌آورد «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (قرآن کریم، آل عمران، ۳۱). در احادیث معتبر، شواهد فراوانی پیرامون مثبت اندیشی به چشم می‌خورد. چنان که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «رَأْسُ الْعِبَادَةِ حَسَنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ»؛ سرآغاز عبادت، خوش گمانی به پروردگار است (نوری، ۱۴۰۰، ج ۱). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «حُسْنُ ظَنِّ الْعَبْدِ بِاللَّهِ سَبْحَانَهُ» «خوش گمانی بنده به خدای سبحان به اندازه امید اوست به خدا»، «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ الْأَسْجَايَا وَأَجْزَلِ الْأَعْطَايَا»، «مثبت اندیشی از بالاترین خصلت‌ها و بزرگ‌ترین نعمت‌هاست»، «رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ»، «باعث آسایش دل و سلامتی دین است» (تمیمی آمدی ترجمه محسن غروی، ۵۱۰). امام باقر علیه السلام فرمود: در کتاب علی علیه السلام دیدم که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بالای منبر خویش فرموده: «الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَ رَجَائِهِ لَهُ وَ حُسْنِ خَلْقِهِ وَ الْكَفِّ عَنِ اغْتِيَابِ الْمُؤْمِنِينَ» «سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست، به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشد، جز به سبب خوش بینی اش به خدا و امیدواریش به او و حسن خلقش و باز ایستادن از غیبت مؤمن». از آنجا که در روایات تصریح شده که خداوند مطابق گمان بنده‌اش نسبت به او رفتار می‌کند، حسن ظن به خداوند اهمیت ویژه‌ای دارد چنان که امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «حُسْنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَ إِنْ شَرًّا فَشَرًّا». «گمان خود را به خدا نیکو کن، همانا خداوند عزوجل می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمنم هستم اگر گمانش به من خوب باشد» (عاملی ترجمه صادق طالبی مازندرانی، ۱۰۸۴ق).

در تلاش برای شناسایی عوامل ارتقاء دهنده تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی، برخی محققان به بررسی و

¹.Abu-Raiya

².Garssen

³.Fitzpatrick

در این راستا پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی بر سرمایه روان شناختی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان پرداخته است.

روش پژوهش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که از بین آن ها ۴۰ نفر به عنوان نمونه مورد نظر انتخاب شده و در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و گواه جای دهی شده اند. به منظور انتخاب نمونه پژوهش، از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای استفاده شده است. بدین منظور از جامعه پژوهش، یکی از نواحی آموزش و پرورش و از آن ناحیه، یکی از مدارس و سپس از آن مدرسه، دو کلاس انتخاب شد. سپس به صورت تصادفی یکی از آن کلاس های گروه آزمایش و دیگری گروه گواه را تشکیل دادند. پس از انتخاب نمونه ها ابتدا پیش آزمون سرمایه روان شناختی و بهزیستی روان شناختی برای هر دو گروه، تحت موقعیت یکسان، اجرا شد. سپس مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی به آزمودنی های گروه آزمایش، آموزش داده شد و گروه گواه تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت. پس از اتمام آموزش دوباره از هر گروه، تحت موقعیت یکسان، پس آزمون سرمایه روان شناختی و بهزیستی روان شناختی گرفته شد. ۳ ماه بعد آزمون پیگیری در مورد دو گروه اجرا شد. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت اولیاء و دانش آموزان برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و آن ها از تمامی برنامه مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آن ها نیز پس از اتمام فرایند پژوهش، این مداخلات را نیز به طور خلاصه دریافت خواهند کرد. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن ها محرمانه باقی می ماند و نیازی به درج نام نیست.

۲۰۱۹)، رابطه تجربی بین شادی و مذهب (اریش^۱، ۲۰۱۳) و رابطه بین حضور و مذهب (الن^۲، ۲۱۰) تأثیر مثبت و معنی داری بر شادکامی و شادی دارد.

در این ارتباط مقتدر و مهرگان (۱۳۹۸) در پژوهش های خود نشان دادند تعالیم دینی و روانشناسی مثبت نگر می تواند تأثیر بیشتری در ارتقای مؤلفه های سلامت روان نوجوانان- همچون امیدواری و شادکامی- ایجاد کند. به استناد پژوهش های اخگر و خلیلی (۱۳۹۹)، ملکی و سرداری (۱۳۹۹)، رشید زاده، بدری گرگری و واحدی (۱۳۹۷)، فولاد چنگ و مرحمتی (۱۳۹۶)، فرنام و حمیدی (۱۳۹۵)، درگاهی، محسن زاده و زهرا کار (۱۳۹۴) و نادى راوندی و صدیقی ارفعی (۱۳۹۴) نشان دادند آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی بر بهزیستی روان شناختی، تاب آوری و امید تأثیر معنادار داشته است. همچنین فنلون و دنیلسن^۳ (۲۰۱۶) در یک مطالعه نشان دادند آن هایی که دین گریزی را تجربه می کنند از سلامت کم و بهزیستی روانی پایینی نسبت به کسانی که به دین پایبند بودند برخوردار هستند.

ضرورت استفاده از روش مداخله مثبت اندیشی با رویکرد دینی در این پژوهش، به آن علت است که در آموزه های دینی ما به تربیت جوانان باایمان تأکید ویژه ای شده است. در این زمینه، سال ها است نهادهای رسمی و غیررسمی فعالیت های مختلفی برای تشویق آنان به منظور گرایش به باورها و اعمال دینی اصیل سازمان دهی کرده اند. از طرفی رشد سریع جمعیت دانش آموزی و کاهش باورهای مذهبی در بین جوانان از یک سو و گسترش علم و فناوری و تنوع مشاغل از سوی دیگر باعث بروز مشکلات فراوانی برای نوجوانان و جوانان و از جمله دانش آموزان شده است. با توجه به پیشینه های یادشده از جمله مداخلاتی که می تواند بر سرمایه روان شناختی و بهزیستی روان شناختی مؤثر باشد، آموزش مهارت مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی است. لذا

¹ Erich

² Elin

³ Fenelon & Danielsen

با دیگران؛ سؤال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶، عامل هدفمندی در زندگی و سؤال‌های ۲، ۸ و ۱۰، عامل پذیرش خود را می‌سنجد. مجموع نمرات این ۶ عامل به‌عنوان نمره‌ی کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خود سنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از "کاملاً موافقم" تا "کاملاً مخالفم" (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود که نمره‌ی بالاتر، نشان‌دهنده‌ی بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. همبستگی نسخه‌ی کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۰۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). سیاه‌ی روان‌درمانی مثبت نگر توسط رشید و سیگمن (۲۰۱۳) جهت اندازه‌گیری میزان زندگی کامل بهزیستی افراد با استفاده از ۵ خرده‌مقیاس هیجان‌ات مثبت، تعهد (مشغولیت)، معنا، روابط و موفقیت، گسترش یافته است. همسانی درونی نسخه‌ی اولیه در پژوهش رشید (۲۰۰۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ به‌دست آمده است. خانجانی و همکاران (۱۳۹۴) میزان اعتبار این پرسشنامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر میزان اعتبار این آزمون بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به‌دست آمد. همچنین باید یادآور شد که این پرسشنامه از روایی محتوایی مناسبی به تأیید صاحب‌نظران برخوردار است.

برنامه مداخله‌ای:

برای آموزش مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی محتوای جلسات توسط پژوهشگران تهیه و تدوین گردیده است. محتوای مثبت اندیشی بر پایه باورهای دینی و اسلامی با بهره‌گیری از منابع و مفاهیم دینی و معنوی اسلامی، آموزه‌های قرآن کریم، روایات و احادیث و کمک متخصصین دینی تدوین گردید. در ابتدا پژوهشگر با مطالعه و بررسی منابع، مقاله‌ها، کتاب‌ها و پژوهش‌های موجود و متون معتبر اسلامی (قرآن کریم و احادیث و روایات) باهدف گردآوری عوامل و مؤلفه‌های مؤثر آموزشی، شناسایی مؤلفه‌های اثربخش، نقاط قوت و ضعف برنامه‌های موجود مثبت اندیشی، مراحل‌ی که در

برای تجزیه و تحلیل داده‌های از روش‌های آمار توصیفی از قبیل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. در این پژوهش جهت تحلیل موارد ذکرشده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

ابزار پژوهش

در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده گردید.

پرسشنامه شاد زیستی آکسفورد^۱: این پرسشنامه توسط آرچیل و لو^۲ (۱۹۸۹) تهیه شده است که ۲۹ گویه دارد و بر اساس طیف چهار درجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود؛ بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است. در نتیجه و هر چه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر سطح شادزیستی بالاتر وی خواهد بود و برعکس. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علی پور و نوربالا^۳ (۱۳۸۷) تأیید شده است. آرچیل و لو (۱۹۸۹) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۱۰۱ آزمودنی، و فارنهایم و بروین^۳ (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آورده‌اند. علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۰/۹۳ را برای این مقیاس به دست آورده‌اند. در این پژوهش نیز میزان اعتبار این آزمون بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست آمد. همچنین باید یادآور شد که این پرسشنامه از روایی محتوایی مناسبی به تأیید صاحب‌نظران برخوردار است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف^۴: نسخه‌ی کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است. سؤال‌های ۹، ۱۲ و ۱۸، عامل استقلال؛ سؤال‌های ۱، ۴ و ۶ عامل تسلط بر محیط؛ سؤال‌های ۷، ۱۵ و ۱۷، عامل رشد شخصی؛ سؤال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳، عامل ارتباط مثبت

1. Oxford Happiness Inventory (OHI)

2. Argyle & Lu

3. Furnham & Brewin

4. Ryff scale psychological wellbeing (RSPWB)

این متون به صورت آشکار یا تلویحی مرتبط با فرایند مثبت اندیشی و تاب آوری مبتنی بر اعتقادات دینی اسلامی هستند استخراج نمود و روایی محتوایی و صوری این برنامه توسط ۳ کارشناس روان شناسی و مشاوره و ۴ نفر از متخصصان و صاحب نظران مذهبی تأیید رسید و در

قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تکیه بر مفاهیم دینی و معنوی اسلام بود اجرا شد که خلاصه برنامه مداخله ای در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی

جلسات	برنامه آموزش مهارت های مثبت اندیشی
جلسه اول	معارفه، روشن نمودن چهارچوب های اساسی گروه، معرفی ماهیت و اهداف برنامه، شرایط اجرا، طول دوره و آشنایی دانش آموزان با مفهوم مثبت اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی اسلامی و تأثیر آن بر زندگی افراد بود.
جلسه دوم	نحوه تفکر دوباره یک واقعه و شیوه برخورد با آن واقعه و شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی و تجزیه و تحلیل دیدگاه دانش آموزان نسبت به زندگی بود.
جلسه سوم	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خود گویی های مثبت و مبارزه با افکار منفی برای دانش آموزان با استناد به آیات قرآن کریم و احادیث درباره حل مشکلات و رویارویی صحیح با رویدادها از طریق مثبت اندیشی از نگرش اسلام آموزش داده شد و همچنین جدول شناسایی موقعیت، فکر، هیجان مربوطه، نمره شدن هیجان، واکنش به هیجان و نتیجه نهایی برای دانش آموزان ارائه شد.
جلسه چهارم	آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه، با استناد به داستان ها، آیات قرآنی و احادیث برای دانش آموزان بود.
جلسه پنجم	ارزیابی باورها پرداخته شد. آموزش ارزیابی نگرش ها و آموزش مثبت نگاه کردن به ترس ها و ترس را از خود راندن با ذکر و یاد الهی (نماز، دعا، توسل) و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است.
جلسه ششم	آموزش آرام سازی بدنی و ذهنی و نقش ذکر و یاد الهی و آیات قرآن کریم در آرام سازی. شرکت در مراسم جشن و سرور مذهبی و آموزش چگونگی طلب بخشش از خداوند و دیگران.
جلسه هفتم	به مجادله و مقابله با نگرش های فاجعه پندارانه (مجادله صحیح) پرداخت. در این جلسه به دانش آموزان آموزش داده شد که چطور با باورهای بدبینانه خود مجادله کنند و جایگزینی خود گویی های منفی با خود گویی های مثبت و سازنده که در دین اسلام اشاره شده است.
جلسه هشتم	آموزش مقابله با فشارهای روانی از طریق درک حمایت اجتماعی و نگرش اسامی در مورد صله رحم و حضور در مجامع و محافل مذهبی (نماز جماعت، جمعه و سایر مراسم مذهبی).
جلسه نهم	اهمیت توکل به خدا در مواجهه با مشکلات و اثرات توکل بر خدا بیان شد و دانش آموزان مواردی از زندگی خود و اطرافیان را که توکل بر خداوند تأثیرگذار بوده را بیان کردند.
جلسه دهم	مرور مطالب مطرح شده در جلسات و تمرکز بر آیات قرآن در مورد توانایی های انسان. اجرای پس آزمون اختتام جلسه و تشکر و قدردانی از دانش آموزان شرکت کننده در جلسات بود.

یافته ها

توصیف میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون - پس آزمون و آزمون پیگیری متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص های توصیفی مؤلفه های شادزیستی و بهزیستی روان شناختی در مرحله پیش آزمون و پس آزمون و آزمون پیگیری

متغیر	گروه ها	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون	آزمون پیگیری
			میانگین	انحراف معیار	میانگین
			انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار

اثربخشی آموزش مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر شاد زیستی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان / یکانی زاد و همکاران

۲/۸۱	۲۶/۰۶	۳/۲۲	۲۶/۳۷	۲/۶۴	۲۰/۱۴	۲۰	آزمایش	شناخت مثبت
۲/۹۱	۱۹/۹۹	۲/۷۹	۲۰/۰۳	۲/۶۰	۱۹/۹۵	۲۰	گواه	
۲/۸۹	۱۷/۳۲	۲/۷۰	۱۷/۶۵	۲/۴۵	۱۳/۰۴	۲۰	آزمایش	تعهد اجتماعی
۲/۶۵	۱۲/۹۲	۲/۶۷	۱۲/۹۳	۲/۶۸	۱۲/۹۱	۲۰	گواه	
۳/۰۲	۲۳/۵۸	۳/۱۱	۲۳/۹۲	۲/۹۷	۱۸/۰۷	۲۰	آزمایش	خلق مثبت
۲/۷۸	۱۷/۹۵	۲/۷۱	۱۷/۹۸	۲/۸۹	۱۸/۰۵	۲۰	گواه	
۲/۹۳	۱۹/۰۹	۲/۹۶	۱۹/۵۶	۲/۲۳	۱۲/۱۹	۲۰	آزمایش	کنترل زندگی
۲/۶۴	۱۱/۹۵	۲/۵۵	۱۱/۶۱	۲/۴۶	۱۱/۷۵	۲۰	گواه	
۳/۹۶	۳۳/۳۶	۴/۰۲	۳۳/۸۵	۳/۴۹	۲۶/۹۹	۲۰	آزمایش	سلامت جسمانی
۳/۳۹	۲۶/۷۰	۳/۴۱	۲۶/۷۲	۳/۴۲	۲۶/۷۸	۲۰	گواه	
۳/۰۳	۲۶/۵۰	۳/۰۴	۲۶/۵۵	۲/۷۸	۱۸/۷۲	۲۰	آزمایش	رضایت از خویشتن
۳/۷۹	۱۸/۸۸	۳/۸۳	۱۸/۹۱	۳/۸۰	۱۸/۸۹	۲۰	گواه	
۲/۸۶	۱۵/۸۱	۲/۸۷	۱۵/۸۷	۲/۶۹	۱۱/۵۸	۲۰	آزمایش	هوشیاری روانی
۲/۴۸	۱۲/۵۰	۲/۵۸	۱۲/۶۳	۲/۵۹	۱۲/۶۵	۲۰	گواه	
۳/۸۳	۲۱/۲۱	۳/۸۵	۲۱/۶۹	۲/۸۱	۱۵/۱۳	۲۰	آزمایش	خودمختاری
۲/۷۶	۱۵/۰۲	۲/۷۷	۱۵/۰۵	۲/۶۳	۱۴/۹۶	۲۰	گواه	
۲/۸۵	۲۱/۱۲	۳/۶۲	۲۱/۵۶	۲/۲۹	۱۴/۴۵	۲۰	آزمایش	تسلط بر محیط
۲/۲۹	۱۴/۴۰	۲/۲۸	۱۴/۴۱	۲/۳۰	۱۴/۴۹	۲۰	گواه	
۳/۳۹	۲۲/۱۴	۳/۵۱	۲۳/۱۱	۲/۵۵	۱۷/۰۴	۲۰	آزمایش	رشد شخصی
۲/۵۵	۱۷/۱۵	۲/۵۳	۱۷/۲۰	۲/۴۹	۱۷/۱۰	۲۰	گواه	
۲/۸۴	۱۸/۵۹	۲/۹۱	۱۸/۸۸	۲/۷۳	۱۳/۶۱	۲۰	آزمایش	ارتباط مثبت
۲/۷۶	۱۳/۶۹	۲/۷۳	۱۳/۶۸	۲/۷۱	۱۳/۶۴	۲۰	گواه	
۳/۲۷	۲۱/۱۲	۳/۴۹	۲۱/۶۰	۲/۵۱	۱۵/۳۰	۲۰	آزمایش	زندگی هدفمند
۲/۱۶	۱۵/۱۵	۲/۱۷	۱۵/۲۰	۲/۵۵	۱۵/۴۱	۲۰	گواه	
۳/۸۱	۲۶/۹۱	۳/۷۲	۲۷/۰۱	۲/۹۸	۲۱/۱۰	۲۰	آزمایش	پذیرش خود
۲/۶۰	۲۱/۰۳	۲/۶۳	۲۱/۰۸	۲/۷۱	۲۰/۹۹	۲۰	گواه	

(خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت، زندگی هدفمند و پذیرش خود) دانش‌آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر به پیش فرض های این آزمون پرداخته شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ آورده شده است.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، برای مؤلفه‌های شادزیستی و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌های آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای داشته است ولی در گروه گواه تفاوت قابل ملاحظه‌ای مشاهده نمی‌شود. برای بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های شاد زیستی (شناخت مثبت، تعهد اجتماعی، خلق مثبت، کنترل زندگی، سلامت جسمانی، رضایت از خویشتن و هوشیاری روانی) و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی

جدول ۳. آزمون بررسی نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همسانی ماتریس کواریانس

همسانی ماتریس کواریانس		همگنی واریانس‌ها		نرمال بودن توزیع داده‌ها			
معنی‌داری	آماره ماجلی	معنی‌داری	لوین	معنی‌داری	کالموگراف اسمیرنوف	نوع آزمون	متغیرها

۰/۸۵۱	۰/۸۱۳	۰/۵۷۲ ۰/۵۱۵	۰/۶۱ ۰/۶۶	۰/۲۵۱ ۰/۲۸۶	۱/۱۳ ۱/۰۶	پیش آزمون پس آزمون	شناخت مثبت
۰/۸۲۹	۰/۸۱۹	۰/۴۱۲ ۰/۳۱۸ ۰/۴۶۹	۰/۷۷ ۰/۶۹ ۰/۵۴	۰/۱۱۸ ۰/۴۴۱ ۰/۲۳۰	۱/۱۹ ۰/۸۹ ۱/۰۲	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	تعهد اجتماعی
۰/۸۳۰	۰/۸۱۵	۰/۴۷۰ ۰/۲۸۴ ۰/۳۷۱	۰/۵۳ ۰/۷۱ ۰/۸۳	۰/۱۸۶ ۰/۵۱۹ ۰/۳۹۷	۱/۵۵ ۰/۸۳ ۱/۰۵	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	خلق مثبت
۰/۸۲۹	۰/۸۲۳	۰/۳۸۵ ۰/۱۹۱ ۰/۱۰۹	۰/۶۶ ۱/۱۷۰ ۱/۲۰۵	۰/۴۱۷ ۰/۶۷۰ ۰/۴۹۴	۰/۹۶ ۰/۷۳ ۰/۹۱	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	کنترل زندگی
۰/۸۶۳	۰/۸۱۶	۰/۱۹۴ ۰/۲۹۷ ۰/۱۸۸	۱/۱۰۱ ۰/۶۱ ۰/۹۵	۰/۳۵۶ ۰/۳۴۹ ۰/۲۱۱	۱/۰۱ ۱/۰۲ ۱/۰۷	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	سلامت جسمانی
۰/۷۵۹	۰/۸۱۴	۰/۱۶۷ ۰/۲۳۸ ۰/۲۰۱	۱/۰۲ ۰/۹۵ ۱/۰۵	۰/۲۱۰ ۰/۱۱۰ ۰/۱۳۴	۱/۱۰ ۱/۲۲ ۱/۱۵	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	رضایت از خوبشستن
۰/۷۴۸	۰/۸۱۱	۰/۲۱۵ ۰/۱۴۸ ۰/۱۵۱	۰/۹۷ ۱/۶۶ ۱/۱۸	۰/۳۱۲ ۰/۸۸۷ ۰/۸۰۳	۰/۹۶ ۰/۵۷ ۰/۶۴	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	هوشیاری روانی
۰/۶۱۹	۰/۸۰۶	۰/۱۵۹ ۰/۶۴۴ ۰/۵۸۱	۱/۰۲ ۰/۶۳ ۰/۷۱	۰/۸۲۱ ۰/۳۷۸ ۰/۷۶۹	۰/۶۳ ۰/۹۰ ۰/۶۶	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	خودمختاری
۰/۸۲۱	۰/۸۳۷	۰/۴۵۴ ۰/۶۲۱ ۰/۶۳۴	۰/۸۷ ۰/۷۱ ۰/۶۹	۰/۶۰۱ ۰/۶۱۳ ۰/۵۱۶	۰/۷۸ ۰/۷۱ ۰/۸۷	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	تسلط بر محیط
۰/۷۶۷	۰/۸۲۱	۰/۵۹۹ ۰/۶۲۰ ۰/۳۷۶	۰/۷۸ ۰/۷۰ ۰/۹۱	۰/۴۰۷ ۰/۲۰۳ ۰/۲۱۲	۰/۹۸ ۱/۱۵ ۱/۰۱	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	رشد شخصی
۰/۸۳۸	۰/۸۵۴	۰/۶۰۱ ۰/۲۵۴ ۰/۳۶۰	۰/۷۵ ۱/۱۴ ۱/۰۷	۰/۲۰۹ ۰/۴۳۳ ۰/۹۵۰	۱/۰۸ ۰/۷۱ ۰/۴۴	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	ارتباط مثبت
۰/۶۲۵	۰/۹۰۳	۰/۴۵۲ ۰/۳۲۴ ۰/۳۰۹	۰/۹۱ ۱/۱۱ ۱/۱۸	۰/۱۴۸ ۰/۱۹۵ ۰/۷۰۷	۰/۴۶ ۰/۹۳ ۰/۸۸	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	زندگی هدفمند
۰/۷۱۲	۰/۸۷۱	۰/۲۷۵ ۰/۲۴۶ ۰/۱۵۸	۱/۱۰ ۱/۲۴ ۱/۳۱	۰/۰۹۹ ۰/۱۲۴ ۰/۷۷۳	۱/۱۲ ۰/۹۶ ۰/۶۱	پیگیری پیش آزمون پس آزمون	پذیرش خود

(همسانی ماتریس کواریانس) استفاده شد. فرض کرویت برای تمامی مؤلفه ها برقرار است ($P > 0/05$). همچنین آزمون های لامبدای ویکلز، اثربیلای، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه نشان داد که حداقل میان یکی از متغیرها طی پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد ($F = 26/82$ و $\text{sig} = 0/001$). بنابراین، می توان از نتایج آزمون های درون گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

با توجه به جدول شماره ۳ می توان گفت یکی از پیش فرض های آزمون های پارامتریک برای مقایسه میانگین ها، فرض نرمال بودن توزیع نمرات گروه های نمونه در جامعه بود که برای این مفروضه از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد. نتایج بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها برقرار است ($P > 0/05$). همچنین با بررسی آزمون لوین در مورد تساوی واریانس های خطا، فرض تساوی واریانس ها برای تمامی مؤلفه ها رعایت شد. از آزمون ماچلی برای بررسی کرویت

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای مقایسه نمرات سه مرحله در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
--------------	------	---------------	------------	-----------------	---	---------------	------------

۰/۷۵	۰/۰۰۱	۹/۳۵	۶۰۶/۷۲	۲	۱۲۱۳/۴۵	مراحل مداخله	شناخت مثبت
۰/۵۱	۰/۰۰۱	۱۰/۷۲	۸۱۰/۵۴	۲	۱۶۲۱/۰۸	مراحل Xگروه	
۰/۴۸	۰/۰۰۱	۵/۲۴	۴۹۰۱/۴۶	۱	۴۹۰۱/۴۶	گروه	
۰/۴۴	۰/۰۰۱	۶/۶۱	۵۵۸/۴۶	۲	۱۱۱۶/۹۳	مراحل مداخله	تعهد اجتماعی
۰/۳۸	۰/۰۰۱	۸/۱۹	۹۷۱/۳۶	۲	۱۹۴۲/۷۲	مراحل Xگروه	
۰/۳۲	۰/۰۰۱	۳/۸۳	۶۸۸۴/۹۲	۱	۶۸۸۴/۹۲	گروه	
۰/۵۱	۰/۰۰۱	۱۵/۸۸	۵۱۴/۵۵	۲	۱۰۲۹/۱۱	مراحل مداخله	خلق مثبت
۰/۴۷	۰/۰۰۱	۱۲/۹۸	۹۰۵/۵۶	۲	۱۸۱۱/۱۲	مراحل Xگروه	
۰/۴۳	۰/۰۰۱	۷/۱۹	۵۱۳۱/۳۲	۱	۵۱۳۱/۳۲	گروه	
۰/۶۵	۰/۰۰۱	۱۹/۵۰	۵۰۶/۵۳	۲	۱۰۱۳/۰۷	مراحل مداخله	کنترل زندگی
۰/۴۹	۰/۰۰۱	۱۶/۳۲	۱۱۷۵/۹۷	۲	۲۳۵۱/۹۵	مراحل Xگروه	
۰/۳۸	۰/۰۰۱	۹/۱۰	۴۳۲۴/۱۴	۱	۴۳۲۴/۱۴	گروه	
۰/۵۹	۰/۰۰۱	۱۲/۹۳	۱۲۹۱/۵۹	۲	۲۵۸۳/۱۸	مراحل مداخله	سلامت جسمانی
۰/۴۹	۰/۰۰۱	۱۱/۱۲	۱۹۹۰/۹۱	۲	۳۹۸۱/۸۲	مراحل Xگروه	
۰/۴۵	۰/۰۰۱	۷/۴۷	۷۱۵۹/۱۵	۱	۷۱۵۹/۱۵	گروه	
۰/۶۲	۰/۰۰۱	۱۸/۲۵	۱۰۶۵/۲۱	۲	۲۱۳۰/۴۲	مراحل مداخله	رضایت از خویشتن
۰/۴۸	۰/۰۰۱	۱۳/۶۱	۲۱۹۲/۸۲	۲	۴۳۸۵/۶۴	مراحل Xگروه	
۰/۳۵	۰/۰۰۱	۱۰/۱۸	۱۰۴۳۴/۵۰	۱	۱۰۴۳۴/۵۰	گروه	
۰/۴۹	۰/۰۰۱	۱۴/۰۵	۴۹۲/۸۵	۲	۹۸۵/۷۱	مراحل مداخله	هوشیاری روانی
۰/۳۶	۰/۰۰۱	۱۱/۴۲	۵۳۵/۴۳	۲	۱۰۷۰/۸۶	مراحل Xگروه	
۰/۳۰	۰/۰۰۱	۵/۳۰	۴۳۱۴/۵۴	۱	۴۳۱۴/۵۴	گروه	
۰/۷۸	۰/۰۰۱	۱۱/۳۱	۷۹۰/۴۰	۲	۱۵۸۰/۸۱	مراحل مداخله	خودمختاری
۰/۵۶	۰/۰۰۱	۱۰/۰۳	۸۷۶/۲۵	۲	۱۷۵۲/۵۱	مراحل Xگروه	
۰/۳۹	۰/۰۰۱	۷/۲۳	۳۸۲۰/۶۴	۱	۳۸۲۰/۶۴	گروه	
۰/۶۸	۰/۰۰۱	۱۳/۱۹	۷۰۲/۷۲	۲	۱۴۰۵/۴۴	مراحل مداخله	تسلط بر محیط
۰/۴۳	۰/۰۰۱	۷/۹۵	۹۱۲/۰۳	۲	۱۸۲۴/۰۶	مراحل Xگروه	
۰/۳۳	۰/۰۰۱	۶/۸۳	۵۹۱۳/۲۱	۱	۵۹۱۳/۲۱	گروه	
۰/۴۲	۰/۰۰۱	۱۰/۹۸	۸۵۴/۵۶	۲	۱۷۰۹/۱۳	مراحل مداخله	رشد شخصی
۰/۳۵	۰/۰۰۱	۶/۰۸	۱۰۰۵/۵۶	۲	۲۰۱۱/۱۲	مراحل Xگروه	
۰/۲۹	۰/۰۰۱	۳/۲۶	۶۱۲۱/۴۲	۱	۶۱۲۱/۴۲	گروه	
۰/۳۸	۰/۰۰۱	۱۷/۷۳	۶۶۳/۰۸	۲	۱۳۲۶/۱۷	مراحل مداخله	ارتباط مثبت
۰/۳۱	۰/۰۰۱	۱۴/۴۲	۷۶۶/۹۷	۲	۱۵۳۳/۹۵	مراحل Xگروه	
۰/۲۷	۰/۰۰۱	۷/۴۰	۳۷۵۲/۳۴	۱	۳۷۵۲/۳۴	گروه	
۰/۶۱	۰/۰۰۱	۱۲/۱۳	۹۷۶/۰۴	۲	۱۹۵۲/۰۹	مراحل مداخله	زندگی هدفمند
۰/۵۶	۰/۰۰۱	۸/۰۶	۲۰۴۱/۵۵	۲	۴۰۸۳/۱۱	مراحل Xگروه	
۰/۵۲	۰/۰۰۱	۵/۱۶	۵۶۸۲/۲۰	۱	۵۶۸۲/۲۰	گروه	
۰/۸۷	۰/۰۰۱	۱۷/۱۴	۱۳۵۱/۵۸	۲	۲۷۰۳/۱۷	مراحل مداخله	پذیرش خود
۰/۶۲	۰/۰۰۱	۱۳/۰۳	۲۵۶۱/۴۵	۲	۵۱۲۲/۹۱	مراحل Xگروه	
۰/۴۹	۰/۰۰۱	۹/۸۲	۸۷۴۱/۲۱	۱	۸۷۴۱/۲۱	گروه	

۰/۳۲، خلق مثبت ($P=۰/۰۰۱, F=۷/۱۹$) با اندازه اثر
 ۰/۴۳، کنترل زندگی ($P=۰/۰۰۱, F=۹/۱۰$) با اندازه اثر
 ۰/۳۸، سلامت جسمانی ($P=۰/۰۰۱, F=۷/۴۷$) با اندازه
 اثر ۰/۴۵، رضایت از خویشتن ($P=۰/۰۰۱, F=۱۰/۱۸$) با

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مداخله مهارت‌های
 مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های شاد
 زیستی، شناخت مثبت ($P=۰/۰۰۱, F=۵/۲۴$) با اندازه اثر
 ۰/۴۸، تعهد اجتماعی ($P=۰/۰۰۱, F=۳/۸۳$) با اندازه اثر

ارتباط مثبت ($P=0/001, F=7/40$) با اندازه اثر $0/27$ ، زندگی هدفمند ($P=0/001, F=5/16$) با اندازه اثر $0/52$ و پذیرش خود ($P=0/001, F=9/82$) با اندازه اثر $0/49$ مؤثر بوده است. همچنین برای مقایسه زوجی گروه ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

اندازه اثر $0/35$ ، هوشیاری روانی ($P=0/001, F=5/30$) با اندازه اثر $0/30$ و مؤلفه های بهزیستی روان شناختی، خودمختاری ($P=0/001, F=7/23$) با اندازه اثر $0/39$ ، تسلط بر محیط ($P=0/001, F=6/83$) با اندازه اثر $0/33$ ، رشد شخصی ($P=0/001, F=3/26$) با اندازه اثر $0/29$ ،

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

شاخص های آماری	پیش آزمون- پس آزمون			پیش آزمون- پیگیری			پس آزمون- پیگیری		
	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
شناخت مثبت	-6/23	1/89	0/001	1/60	0/001	0/001	0/31	0/87	0/88
تعهد اجتماعی	-4/61	1/41	0/001	1/47	0/001	0/001	0/33	0/75	0/71
خلق مثبت	-5/85	1/18	0/001	1/38	0/001	0/001	0/34	0/61	0/93
کنترل زندگی	-7/37	1/94	0/001	1/77	0/001	0/001	0/47	0/09	1/00
سلامت جسمانی	-6/86	0/98	0/001	0/87	0/001	0/001	0/49	0/08	1/04
رضایت از خویش	-7/83	1/63	0/001	1/59	0/001	0/001	0/05	0/13	1/00
هوشیاری روانی	-4/29	1/21	0/001	1/29	0/001	0/001	0/06	0/34	0/95
خودمختاری	-6/56	1/81	0/001	1/87	0/001	0/001	0/48	1/02	0/52
تسلط بر محیط	-7/11	1/29	0/001	1/04	0/001	0/001	0/44	0/71	0/64
رشد شخصی	-6/07	1/54	0/001	1/68	0/001	0/001	0/97	0/83	0/59
ارتباط مثبت	-5/27	0/93	0/001	0/84	0/001	0/001	0/29	0/10	1/01
زندگی هدفمند	-6/30	1/19	0/001	1/33	0/001	0/001	0/48	0/81	0/80
پذیرش خود	-5/91	1/57	0/001	1/46	0/001	0/001	0/10	0/29	0/97

شاد زیستی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه بود. یافته های به دست آمده در این پژوهش بیانگر این است که آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی برافزایش شادزیستی دانش آموزان تأثیر مثبت داشته است. این یافته با نتایج پژوهش های علیانسیب و همکاران (۱۳۹۹)، مقتدر و مهرگان (۱۳۹۸)، دهقانی و همکاران (۱۳۹۷)، کارگر و همکاران (۱۳۹۷)، بحری نجفی و میر شاه جعفری (۱۳۹۶)، علیانسیب و همکاران (۱۳۹۵)، تمنایی فر و حسین پناه (۲۰۱۹)، فیتز پاتریک (۲۰۱۸)، گارسن و همکاران (۲۰۱۶)، ابو و همکاران (۲۰۱۵) و اریش (۲۰۱۳) همسو است. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود به این نتیجه رسیده بودند که مثبت نگری با تأکید بر قرآن و آموزه های دینی و همچنین مذهب و باورهای دینی بر شادزیستی اثر

تغییرات گروه آزمایش در طی زمان در جدول ۵ نشان داد ابعاد شاد زیستی و بهزیستی روان شناختی در گروه آموزش مبتنی مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون معنی دار بود ($P < 0/001$). همچنین در مرحله پیگیری نسبت به پیش آزمون اختلاف معنی داری مشاهده شد ($P < 0/001$). ولی در پیگیری نسبت به پس آزمون تفاوت معنی دار مشاهده نشد ($P < 0/001$)، که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخلة پایدار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی بر

قابل توجه دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد (سلیگمن، ترجمه امیرکامکار و سکینه هژبریان، ۲۰۱۱). در آموزش مهارت‌های مثبت نگری، توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمالاً بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش داده و همین موضوع دانش‌آموزان را به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش و اعتبار خود هدایت می‌کند (سلیگمن، ۲۰۱۱). بدین ترتیب مثبت اندیشی افراد را یاری می‌کند تا با تمرکز و تقویت توانمندی‌ها، ارزش و اعتبار خود را بهتر درک کرده و برای حفظ آن به اصلاح کاستی‌ها و جنبه‌های منفی رفتار و زندگی خود بپردازند. در این راستا یکی از زمینه‌های رشد شادزیستی افراد اعتقادات و ارزش‌های دینی و مذهبی است. دین باور منسجمی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی خود معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. عقاید و باورهای دینی به افراد این امکان را می‌دهد که با ناملايمات و فشارهای روانی و کمبودهای گریزناپذیری که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهد، معنا ببخشند و نسبت به زندگی امیدواری بیشتری داشته باشند. منابع غنی اسلام، به ویژه قرآن کریم و احادیث و روایات منسوب به پیامبر اعظم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) و امامان معصوم (علیه السلام) سرشار از آیات و بیاناتی است که بعد معنوی و اخروی تغییر نگرش‌ها نگاه ویژه‌ای دارند و در کنار تجویز مثبت نگری برای دستیابی به فواید مادی، نگرش مثبت و خوش بینی را برای رسیدن به اهداف معنوی نیز پیشنهاد می‌کند. از سوی به نظر می‌رسد شرکت در فعالیت‌های مذهبی با باورهای دینی برای افراد در رهاسازی ناخوشایند افکار گذشته و باور سازی روانی سودمند است. به باور برخی دین و باورهای مذهبی کارکرد محافظتی دارد و می‌تواند از فرد در برابر تنش و اضطراب در زندگی محافظت کند (رشید زاده و همکاران، ۱۳۹۷).

همچنین با توجه به یافته‌های این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های یادگاری و همکاران (۱۴۰۰)، اخگر و خلیلی (۱۳۹۹)، ملکی و سرداری (۱۳۹۹)، رشید زاده و همکاران (۱۳۹۷)، فولاد چنگ و مرحمتی (۱۳۹۶)، فرنام و حمیدی (۱۳۹۵)، درگاهی و همکاران (۱۳۹۴)، نادری راوندی و صدیقی ارفعی (۱۳۹۴)، عبدل خالک (۲۰۱۹) و فنلون و دنیلسن (۲۰۱۶) همسو است. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود به نوعی بیان کرده بودند که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی و منابع معنوی و اعتقادات دینی سبب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در افراد شده است. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت که در آموزش مهارت‌های مثبت نگر، افراد می‌آموزند به موازات کنار گذاردن باورهای بدبینانه و فلج‌کننده، با تمرکز بر موفقیت‌ها و ابعاد مثبت، خودباوری‌های نیروبخش و برانگیزاننده را در خود تقویت کنند و این باورها به جای تسلیم شدن، امید به موفقیت را در آن‌ها تقویت کرده و واکنش فعال را در آن‌ها تحریک می‌کند (کار، ۱۳۹۹). از سوی مداخله مثبت نگر باعث افزایش هیجان‌ها و تجربیات مثبت، افزایش روابط دوستی همچنین موفقیت، رسیدن به هدف و تسلط بر محیط را به عنوان اموری ارزشمند دنبال می‌کنند؛ بنابراین مداخلات مثبت نگر با تأثیر بر افکار، باورها و احساسات شخصی فرد احتمالاً خودمختاری (آزادی از هنجارها و مقابله با فشارهای اجتماعی)، رشد شخصی (بهبود زندگی شخصی خود از طریق یادگیری و تجربه) و پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته خویش) را نیز بهبود می‌بخشد (مارایس و همکاران، ۲۰۱۸). آیات قرآن کریم و سایر منابع دین اسلام حاکی از اهمیت نگرش مثبت به خود و رویدادهای مختلف زندگی در سلامت افراد است. مثبت نگری اسلامی بر اساس منابع و مفاهیم اسلامی قرآن کریم، نهج البلاغه و احادیث پیامبر اسلام (ص) و امامان

برایشان درونی شود. برنامه آموزش مثبت اندیشی برگرفته از آموزه های دینی جزء برنامه های پیشگیرانه در مدارس اجرا شود و وزارت آموزش و پرورش، برنامه های آموزشی مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی را در راس سیاست ها و برنامه ریزی های خود قرار دهد. همچنین آشناسازی والدین با شیوه های نهادینه سازی مثبت اندیشی بر اساس تعالیم دینی در فرزندان ضروری است زیرا در صورتی که والدین با وظایف خود و اهمیت مثبت اندیشی برگرفته از آموزه های دینی از آگاهی و دانش لازم برخوردار باشند می توانند باعث افزایش سرمایه روان شناختی و بهزیستی روان شناختی فرزندان خود شوند.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

- اخگر، مسعود؛ معصومه خلیلی (۱۳۹۹)، «اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی بر بهزیستی روان شناختی و کنترل خشم در دانش آموزان»، اولین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل.

- افرازی زاده، سید فیض اله (۱۳۹۶)، بهزیستی روان شناختی با تأکید بر عزت نفس و باورهای فراشناخت، تهران: نارون دانش.

- ایرج پور، ایران دخت (۱۴۰۱)، بهزیستی روان شناختی، تهران: حانون.

- بحری نجفی، فاطمه و ابراهیم میر شاه جعفری (۱۳۹۶)، «تأثیر ابعاد باورهای مذهبی بر شادی معلمان ابتدایی در محیط کار»، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۶(۴)، ۱۱۱۳-۱۰۶.

- پوررضوی، سیده صغری و مریم حافظیان (۱۳۹۶)، «اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر سازگاری

بزرگوار تلاش می کند تا نگرش افراد را مورد بازبینی و تصحیح قرار دهد. مثبت نگری اسلامی در کنار تجویز مثبت نگری برای دستیابی به فواید مادی، نگرش مثبت و خوش بینی را برای رسیدن به اهداف معنوی نیز پیشنهاد می کند. باورهای دینی می تواند موجب بازاریابی رخدادهای زندگی و تجدیدنظر در معنای آن ها در افراد شود و از منظری دیگر به آن توجه کنند جنبه های مثبت آن را ببینند و رشد شخصی ناشی از مواجهه با آن را تسهیل نماید و کسانی که امور مذهبی را به جا می آورند به دلایل روان شناختی، شادتر از سایر افراد هستند چراکه دین باعث ایجاد معنا در زندگی افراد می شود، امور مذهبی برای افراد حمایت اجتماعی را فراهم می آورد و پرداختن به مذهب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم تر همراه است (ابو - رایا و همکاران، ۲۰۱۵).

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت هایی را به دنبال داشته است، مانند: محدود بودن دامنه این مطالعه به پایه تحصیلی و سنی خاص، عدم مطالعه بر روی هر دو جنس، عدم کنترل متغیرهای فردی و خانوادگی مانند ویژگی های شخصیتی، سبک والدگری والدین، سطح فرهنگ و سطح رفاه خانواده؛ بنابراین پیشنهاد می شود پژوهش حاضر با رفع این محدودیت ها در مطالعات آتی دنبال شود تا توان تعمیم یافته ها افزایش یابد. با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می شود نویسندگان کتب درسی، محتوای کتاب ها را طوری تنظیم نمایند از طریق آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر اساس منابع و مفاهیم اسلامی قرآنی با روش های نوین تدریس همچون بارش مغزی، مشارکتی، ایفای نقش، یا تلفیقی از این روش ها به رشد و ارتقای شادزیستی و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان یاری رسانند. الگوهای فکری قبل از نوجوانی شکل می گیرد و هرچه فرد بزرگ تر می شود این افکار قوی تر و محکم تر می شوند لذا پیشنهاد می شود از دوره ابتدایی مثبت اندیشی برگرفته از آموزه های دینی تدریس شود هنگام کار با نوجوانان، تقویت رشد مثبت فردی

- اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان»، *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۶(۱)، ۲۶-۴۷.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد (۵۱۰ق)، *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه محسن غروی‌ان (۱۴۰۱)، قم: زکّان.
- جبّاری، مهسا؛ شهریار شهیدی و فرشته موتابی (۱۳۹۳)، «اثربخشی مداخله مثبت نگر گروهی در کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب و افزایش میزان رضایت از زندگی دختران نوجوان»، *روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۰(۴)، ۲۸۷-۲۹۶.
- جلائی پور، حمید رضا (۱۳۹۸)، *کتاب جامعه‌شناسی ایران*، تهران: انتشارات علم.
- حسینی، سیدجواد؛ امیر عظیمی؛ محمدحسینعلی نقی پور و سعید محمودی (۱۳۹۴)، *تأملی بر ساز و کارهای مدرسه شاد و با نشاط در ایران*، سومین همایش ملی مدرسه فردا، چالوس.
- خانجانی، مهدی؛ شهریار شهیدی؛ جلیل فتح‌آبادی؛ امید شکری؛ محمدعلی مظاهری و سید پیمان رحیمی نژاد، (۱۳۹۴)، «اثربخشی برنامه تاب‌آوری پنسیلوانیا بر کاهش علائم افسردگی، اضطراب، استرس و نگرش‌های ناکارآمد و افزایش خوش‌بینی در دانشجویان»، *روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۱)، ۱۹-۳۵.
- خدایاری فرد، محمد؛ باقر غباری بناب و سعید اکبری زردخانه (۱۳۹۳)، «مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان: ساخت و استاندارد سازی»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۵(۴)، ۷۲-۹۹.
- درگاهی، شهریار؛ فرشاد محسن‌زاده و کیانوش زهراکار (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت رابطه زناشویی ادراک شده زنان نابارور»، *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۳)، ۴۵-۸۵.
- دهقانی، فرزانه؛ محمد سیفی؛ فائزه ناطقی و علیرضا فقیهی (۱۳۹۷)، «نقش نگرش مذهبی در اثربخشی شادکامی به روش فوردایس در زندگی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس»، *پژوهش‌های اجتماعی اسلامی*، ۲۴(۱۱۶)، ۶۷-۹۰.
- رشیدزاده، عبدالله؛ رحیم بدری گرگری و شهرام واحدی (۱۳۹۷)، «تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات اسلامی در تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند اوتیسم»، *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۷(۲)، ۵۹-۸۶.
- ژیان باقری، معصومه و زهرا کاظمی کلور (۱۴۰۰)، «اثربخشی معنادرمانی گروهی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بر امید به زندگی در زنان مبتلا به سرطان سینه»، *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۵(۲): ۷۹-۸۵.
- سلیگمن، مارتین (۲۰۱۱)، *شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)*، مترجم امیر کامکار، سکنیه هژیریان (۱۴۰۰)، تهران: روان.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری (۱۴۰۰)، *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- علیان‌سب، سیدضیاء الدین؛ سیدمرتضی علیان‌سب و مهدی تقوی آذر شریانی (۱۳۹۵)، «اصول اخلاقی شادی از دیدگاه آیات و روایات»، *اخلاق زیستی*، ۶(۲۲)، ۹۸-۸۱.
- علیان‌سب، سیدضیاء الدین؛ سیدمرتضی علیان‌سب و نبوی، و سید مجید (۱۳۹۹)، «سازوکار نگرش الهی در تحقق شادی و سلامت معنوی از دیدگاه قرآن با تأکید بر آیه فضل و رحمت الهی (یونس/۵۸)»، *پژوهشنامه معارف قرآنی*، ۱۱(۴۳)، ۱۷۵-۱۹۹.
- عاملی، حر (۱۰۸۴ق)، *جهاد با نفس (وسائل الشیعه)*، ترجمه صادق طالبی‌مازندرانی (۱۳۹۵)، قم: اعتلای وطن.
- عبدی زرین، سهراب؛ و حکیمه‌السادات حسینی مهرآبادی (۱۳۹۹)، *مقدمات بهزیستی روان‌شناختی*، تهران: آزمون یار پویا.
- علی پور، احمد و احمد علی نوربالا (۱۳۸۷)، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، *روان‌شناسی*، ۴(۳)، ۲۳۳-۲۱۹.
- فرنام، علی و محمد حمیدی (۱۳۹۴)، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت زندگی با تأکید بر

- یادگاری، روح الله؛ مجید یوسفی افراشته؛ مژگان حیاتی و لقمان ابراهیمی (۱۴۰۰)، «رابطه جهت گیری مذهبی با بهزیستی روان شناختی در سالمندان: نقش میانجی سلامت معنوی»، *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۵، (۳)، ۸۵-۹۴.

- Abdel-Khalek, A.M. (2019), *Religiosity and subjective wellbeing in the Arab context*, Cambridge Scholars Publishing.

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

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

- Argyle, M., Lu, L.(1990), The happiness of extraverts, *Pers Individ Dif*, 11(10): 1011-1017.

- Carr, A.(2014), *Positive psychology*. In: Michalos AC, editor. Encyclopedia of quality of life and well-being research. Dordrecht: Springer Netherlands, 4927-4932.

- Cash, T. N., Jung Lin, T.(2022), Psychological Well-Being of Intellectually and Academically Gifted Students in Self-Contained and Pull-Out Gifted Programs, *Gifted Child Quarterly*, 66(3), 188-207.

- Ellen, C. (2010), Religious attendance and happiness: examining gaps in the current literature ; a research note, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 49(3), 550-560.

- Erich, G., Matthias, O, (2013), Religiosity as a Determant of Happiness, *Journal of Review of Development Economics*, 17(3), 523-539.

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

-Furnham, A., Brewin, C.R. (1990), Personality and happiness. *Pers Individ Dif*, 11(10): 1093-1096.

- Fitzpatrick, K. M. (2018), Circumstances, religiosity/spirituality, resources, and mental health outcomes among homeless adults in northwest Arkansas, *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2): 195-202.

قرآن و آموزه های اسلامی»، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۶(۲۲)، ۸۵-۶۱.

- فولادچنگ، محبوبه و زهرا مرحمتی (۱۳۹۶)، «اثربخشی آموزش مهارت های زندگی از منظر اسلام و روان شناسی بر بهزیستی روان شناختی»، *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲ (۲): ۹۱-۱۱۲.

- کارگر، سعید؛ محمد تقی ایمان و محمد تقی عباسی شوازی (۱۳۹۷)، «رابطه سبک زندگی فراغتی و دینی با شادمانی اجتماعی»، *راهبرد فرهنگ*، ۱۱(۴۴)، ۱۷۱-۲۱۱.

- محمدی اشتهاردی، محمد(۱۳۸۳)، «صبر و مقاومت درسیره پیشوایان»، *پاسدار اسلام*، (۲۷۴)، ۲۹-۳۱.

- مقتدر، لیلا و بتول مهرگان (۱۳۹۸)، «تأثیر مثبت نگری بر اساس آموزه های قرآنی در امیدواری و شادکامی نوجوانان»، *قرآن و طب*، ۴ (۵)، ۳۶-۴۲.

- ملکی، پری و باقر سرداری (۱۳۹۹)، «اثربخشی روان درمانی مثبت گرا با تأکید بر آموزه های دینی بر بهبود سازگاری روانشناختی دانش آموزان دارای افکار خودکشی»، *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۵ (۲) ۱۱۵-۱۴۲.

- نادى راوندی، مریم؛ و فریبرز صدیقی ارفعی (۱۳۹۴)، *نقش مذهب و معنویت در ارتقاء تاب آوری و سلامت روان*، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، ۱۹-۱۰.

- نعیمی، ابراهیم؛ عبدالله شفیع آبادی و فاطمه داوود آبادی (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی بر تاب آوری و رغبت های شغلی دانش آموزان»، *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۷(۲۸)، ۱-۲۶.

- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۰)، *خاتمه مستدرک الوسائل*، جلد ۱، قم: موسسه النشر الاسلامی.

- ولی زاده، حدیث و شیما پرنالدین (۱۴۰۱)، «اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و شادکامی سالمندان»، *روان شناسی پیری*، ۸ (۱)، ۱۱-۲۴.

Personality and Social Psychology, 57(6),1069-1081.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006), Best news yet on the six-factor model of well-being, *Social Science Research*, 35(4),1103-1119.

- Seligman, M. E. P. (2002), *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York: Free press

- Seligman, M. E. P. (2011), *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, New York: Free press.

- Tamannaifar, M., Hossain panah, M. (2019), Psychological Effects of Spiritual Intelligence and Creativity on Happiness. *Int J Med Invest*, 8 (2) ,91-107.

- Garssen, B., Visser, A., & de Jager Meezenbroek, E. (2016), Examining whether spirituality predicts subjective well-being: How to avoid tautology, *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(2): 141–148.

- Koçak, O., Ak, N., Erdem, S.S., Sinan, M., Younis, M.Z., & Erdoğan, A. (2021), The Role of Family Influence and Academic Satisfaction on Career Decision-Making Self-Efficacy and Happiness. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(11), 1-19.

- Li, J. J., Thomas, I., Vaughan, J., Zhiyong, Z., Jill, A. J., Ning, Z., & Xiaoye, H. (2021), Contextual and Cultural Differences in Positive Thinking. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, (52) 5, 449- 467.

- Marais, G.A., Shankland, R., Haag, P., Fiault, R., & Juniper, B. (2018), A survey and a positive psychology intervention on French phd student well-being, *International Journal of Doctoral Studies*,13: 109-138.

- McGuire, A., Gabrielli, J., Hambrick, E., Abel, M.R., Guler, J., & Jackson, Y. (2021), Academic Functioning of Youth in Foster Care: The Influence of Unique Sources of Social Support. *Children and youth services review*, 121(2), 1-27.

- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A. C., Iwanski, C. & Penn, D. L., (2012), Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7 (3), 239-248.

- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022), A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811.

- Ott, J. (2020), *Cognitive Happiness, or the Cognitive Component of Happiness*. In: Beyond Economics. Palgrave Macmillan, Cham.

- Rashid, T. (2008), *Positive Psychotherapy*. In Lopez, S. J. (Ed.) *Positive psychology: Exploring the best in people*, Westport, CT: Greenwood Publishing Company.

- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013), *Positive psychotherapy: A treatment manual*, New York: Oxford University Press.

- Ryff, C.D., (1989), Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing, *Journal of*

Quarterly Journal of Educational Psychology Skills
Islamic Azad University Tonekabon Branch
Vol. 13, No. 3, autumn 2022, No 51



Journal of Educational
Psychology

Effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious on Happiness and Psychological Well –Being of Students

Amir Yekanizad^{1*}, Akbar Soleimannezhad², Norieh Hajizadeh³, Maryam Manzari⁴

- 1) M.A, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
- 2) Assistant Prof, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Payame Noor, Tehran, Iran
- 3) M.A. Department of Cilinical Psychology, Marand Branch, Islamic Azad University, Marand, Iran
- 4) M.A. Department of Educational Sciences, urmia Branch, Islamic Azad University, urmia, Iran

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of the teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings happiness and Psychological well –being of students. The study was quasi-experimental with a pretest-posttest design, a control group and a three-month follow-up. The statistical population consisted of all Third year male students of high school in Khoy city in the academic year 2021-2022. The sample consisted of 40 people who were selected by multistage random cluster sampling and assigned in experimental and control groups (20 in each group). A pre-test was conducted for both groups. Positive thinking skills with emphasis on religious teachings were trained in 10 sessions of 90 minutes to the sample group. The end of the training period, a post-test was conducted. In order to collect data in this study, Oxford happiness questionnaire (Argyle & Lu, 1989) and Psychological well –being questionnaire (Ryff, 1989) were used. Data analysis was performed using analysis of repeated measures variance. The results of the data analysis showed that positive thinking with emphasis on religious teachings can increase the happiness and psychological well –being of children, and the subjects in the experimental group in the post test stage had significantly higher happiness and Psychological well –being ($P < 0.005$). Also this effectiveness was stable at the follow-up 3-month stag.

Key words: religious teachings, psychological well –being, happiness, positive thinking
