



The Effectiveness of Positive Thinking Program on Students Spiritual and Happiness

Sabah Vatani^{1*}, Elham Abbaspour², Behnam Veisi³, Masumeh Khoram⁴

1- Department of Exceptional Child Psychology and Education, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

2- Department of Counseling and Guidance, Faculty of Humanities, Tehran University of Research Sciences, Tehran, Iran.

3- Department of Social Work, Faculty of Social Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

4- Department of Counseling and Guidance, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran.

Abstract

Background and aim: The aim of this study was evaluating the effectiveness of positive thinking training on spiritual health and happiness.

Methods: among all students of Urmia city 30 students were selected by using available sampling and accidentally divided into either test group (n=15) and witness group (n=15). All participants were evaluated by Spiritual Well-being Scale and Oxford Happiness Inventory. Intervention including eight sessions was performed on test group and the scores of both groups were analyzed by Multivariate Covariance Analysis method.

Results: Study results show that positive thinking training has a meaningful effect on spiritual health and happiness ($p < 0.001$).

Conclusion: Accordingly, positive thinking training program is suggested as an efficient method for decreasing happiness and spiritual health and happiness of students.

Please cite as: Vatani, Sabah, Elham Abaspour, Behnam Veisi, and Masumeh Khoram. "The Effectiveness of Positive Thinking Program on Students Spiritual and Happiness". SOREN journal. 2021; 1 (1): 44-49 [In Persian]

Article history:

Received
2020/12/21
Accepted
2021/01/08

Keywords:

- Positive thinking
- Anxiety
- Spiritual Health
- Happiness
- Students

Corresponding Author

Name: Sabah Vatani

Email Address: sabah.vatani@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-0433-9602

تأثیر برنامه مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی، شادکامی دانشجویان

صباح وطنی^۱، الهام عباسپور^۲، بهنام ویسی^۳، معصومه خرم^۴

۱- گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲- گروه راهنمایی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران.

۳- گروه مددکاری اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴- گروه راهنمایی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

چکیده

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۶

پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۲۴

مقدمه: این پژوهش با هدف تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان انجام گرفت.

واژگان کلیدی

مثبت‌اندیشی،

سلامت معنوی،

شادکامی،

دانشجویان

روش کار: جامعه پژوهش عبارت بود از دانشجویان که در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ در شهرستان ارومیه مشغول تحصیل بودند. نمونه مورد پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانشجویان (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه) به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. تمامی آزمودنی‌ها با استفاده از پرسشنامه "سلامت معنوی پولوتزین و الیسون" و "پرسشنامه شادکامی آکسفورد" مورد ارزیابی قرار گرفتند و بطور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. مداخله ۸ جلسه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. جهت سنجش اثر بخشی برنامه مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی تأثیر دارد.

نتیجه‌گیری: در نتیجه می‌توان از روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به عنوان روشی کارآمد برای افزایش سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان استفاده نمود.

مقدمه

روانشناسی مثبت‌اندیش یک رویکرد تازه در روانشناسی است که بر فهم و تشریح شادکامی و احساس بهزیستی و نیز پیش‌بینی دقیق عواملی که بر این مقوله‌ها مؤثرند، تمرکز و تأکید دارد (۱). اخیراً جنبش روانشناسی مثبت، مطالعات گسترده‌ای را برای مطالعه توانمندی‌های انسان و پیشگیری مبتنی بر آن توانمندی‌ها را آغاز کرده است؛ توانمندی‌ها و پیشگیری‌هایی که که در سطح فردی، اجتماعی و ارتباطی موجب شکل‌گیری زندگی ارزشمند می‌شود (۲). شناخت مثبت‌اندیش با عواملی مانند میزان شادکامی، امید به زندگی، سبک خوشبینی و بهزیستی روانشناختی و نیز سلامت روان افراد در ارتباط است و سازگاری و شادکامی و اعتماد به نفس و ویژگی‌های مثبتی از قبیل، بیانگر میزان سلامتی افراد بوده و هدف اصلی فرد در زندگی شکوفایی این قابلیت‌های خود و دستیابی به عوامل ذکر شده می‌باشد، در نتیجه افرادی که دارای

شناخت مثبت از خود و محیط زندگی خود می‌باشند احتمالاً بر ویژگی‌های مثبت خود و نیز صفاتی که درباره خود بکار می‌برند تأکید بیشتری دارند (۳).

بیشتر از افکاری که به ذهن افراد وارد می‌شوند، در حقیقت باورهای هستند که افراد درباره محیط اطراف (خود، دیگران و آینده) دارند. بخشی از کمک به افراد برای آن که احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، از طریق آموزش‌دهی به آنان و تغییر افکار منفی و یا نادرست صورت می‌گیرد (۴). بک معتقد است؛ تفکر تحریف شده یا ناکارآمد (که روی خلق و رفتار بیمار تأثیر می‌گذارد) وجه مشترک تمامی آشفتگی‌های روانشناختی است. ارزشیابی واقع‌بینانه و تغییر واقع‌گرایانه تفکر منجر به بهبود خلق و رفتار می‌شود. بهبود پایدار، با تغییرهای ناکارآمد بیمار حاصل می‌شود. آزمونها ردپای بدبینی را در گفتار افرادی را که هرگز خود را بدبین نمی‌دانند آشکار می‌سازد. نگرش بدبینانه ممکن است چنان عمیق ریشه دوانده باشد که به شکل

بخش، جذاب و با معنا را بسازند، مداخله مثبت‌گرا گفته می‌شود (۱۵). در سال‌های اخیر تأثیر مهارت مثبت‌اندیشی طی پژوهش‌هایی تأیید شده است. به عنوان مثال، رستمی و همکاران (۱۳۹۲) تأیید کردند که آموزش مثبت‌اندیشی موجب شادکامی در نوجوانان ناشنوا می‌شود (۱۶). بلک و ریتولز (۲۰۱۳) به بررسی رابطه کمال‌گرایی، افسردگی و خوش‌بینی پرداختند، نمونه آنها ۱۲۶ نفر بود نتایج نشان داد خوشبینی، عواقب عاطفی منفی از منفی را کاهش می‌دهد، پس افراد خوشبین، کمال‌گرایی بیشتر و افسردگی کمتر دارند (۱۷). دستغیت و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهش خود، دریافتند آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند خلاقیت را افزایش دهد (۱۸).

هدف پژوهش تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان بود بر این اساس و با توجه به پیشینه مربوط به آموزش مهارت مثبت‌اندیشی و تأثیر آن بر سلامت معنوی و شادکامی، دو فرضیه زیر مورد بررسی قرار گرفت:

۱- شرکت در برنامه مثبت‌اندیشی در سلامت معنوی دانشجویان تأثیر دارد.

۲- شرکت در برنامه مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانشجویان تأثیر دارد.

مواد و روش‌ها

جامعه آماری و نمونه: پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان شهرستان ارومیه که در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ مشغول تحصیل بودند. نمونه شامل ۳۰ نفر از دانشجویان که در دانشگاه‌های دولتی و به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردید. مهمترین ملاک ورود این افراد، ۱- از میان افرادی که کمترین نمرات را در آزمون‌های سلامت معنوی و شادکامی گرفتند؛ ۲- دامنه‌ی سنی ۱۸-۳۰ سال ۳- موافقت برای شرکت در پژوهش بود ۴- نداشتن مشکلات حاد روانی و جسمی ۵- داشتن حداقل مدرک دیپلم. گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) بودند. به گروه آزمایشی طبق برنامه، آموزش برنامه مثبت‌اندیشی داده شد و افراد باید در فاصله بین جلسات تمرین‌ها را انجام داده و جلسه بعد گزارشی می‌دادند. به گروه کنترل آموزشی داده نشد. تعداد جلسات ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به مدت یک ماه از اول مهر تا اول آبان (هفته‌ای دو جلسه)، انجام شد. پس‌آزمون یک هفته پس از پایان آموزش مهارت مثبت‌اندیشی انجام گرفت.

ابزارها

پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون: ۱۰ سوال این پرسشنامه در مورد سلامت مذهبی و ۱۰ سوال این پرسشنامه در مورد سلامت مذهبی است. دامنه نمره سلامت مذهبی و وجودی، هر کدام به تفکیک ۱۰-۶۰ می‌باشد. برای زیرگروه‌های سلامت مذهبی و وجودی، سطح‌بندی وجود ندارد و قضاوت براساس نمره به دست آمده صورت می‌گیرد. هر چه نمره به دست آمده بالاتر باشد نشانه سلامت مذهبی و وجودی بالاتر است. نمره سلامت معنوی، جمع هر دو زیر گروه است که در دامنه ۱۲۰-۲۰ در نظر گرفته شده است. پاسخ سئوالات به صورت لیکرت ۶ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم دسته‌بندی شد. در سئوالات منفی، نمره‌گذاری به شکل معکوس انجام شده و در پایان، سلامت معنوی به

خصیصه‌ای پایدار دارآید، با وجود این افراد بدبین می‌توانند بیاموزند که خوش‌بین باشند (۴).

خوشبختانه روانشناسان به نحوه‌ی تغییر دادن بدبینی و منفی‌نگری دسته یافته‌اند. روانشناسان شناختی، در زمینه تغییر دادن عادت‌های ناسازگارانه که بسیاری از افراد به هنگام شکست در دام آنها می‌افتند، به روش‌های مفیدی دست یافته‌اند. بررسی‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آنها را در برابر مسائل و مشکلات ایمن‌سازی روانی کرد (۴). مثبت‌اندیشی با سرکوب کردن تجارب منفی و ارائه جایگزین‌های جایگزین مثبت مسبب مقابله؛ شرایط استرس‌زا می‌شود (۵).

بررسی‌ها گویای آن است که خوشبینی و به طور کلی باورهای مثبت، با ابعاد مختلف سلامت رابطه مثبت و معناداری و نقش مهمی در پیشگیری از بروز اختلالات جسمی و روانی و افزایش سلامت روان دارد (۶). در پژوهشی کوسنز و همکاران (۲۰۱۳) به این نتیجه رسیدند که افکار منفی و مثبت در مورد آینده پیش‌بینی کننده خوبی برای بروز نشانه‌های افسردگی و ناامیدی است، طوری که افکار منفی در مورد آینده می‌تواند پیش‌بینی کننده افسردگی و ناامیدی شود (۷).

معنویت یکی از توانمندی‌های انسان است که راه‌های کنار آمدن و استراتژی‌های حل مسئله را برای آنها فراهم می‌کند و به عنوان یک منبع از حمایت‌های اجتماعی، در برابر سردرگمی‌ها و مصیبت‌ها، احساسی از معناداری را در قلبشان ایجاد می‌کند و به مردم یک احساسی از کنترل غیر مستقیم بر روی پیشامدها می‌دهد که در نهایت منجر به کاهش انزواء و تنهایی در افراد می‌شود (۸ و ۹). گانگا و گوتی (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که افرادی که مذهبی هستند و به طور کلی معنویت دارند دارای سلامت روان بیشتری نسبت به افراد غیر معنوی هستند (۸). در مطالعه‌ای که اسکولاروس (۲۰۱۲)، انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که بین معنویت با خوشبینی رابطه معناداری و بین معنویت با افسردگی رابطه منفی معنادار وجود دارد (۱۰). در مطالعه‌ای دیگر با عنوان معنویت، مذهبی بودن و شادکامی در کودکان ۸ تا ۱۲ سال، نتایج نشان داد که بین معنویت و مذهبی بودن با شادکامی رابطه مثبتی وجود داشت و بچه‌هایی که بیشتر معنوی بودند شادکام‌تر بودند (۱۱). در واقع معنویت یک ویژگی درونی است که با رضایت از زندگی پیوند خورده یافته است، در واقع تحقیقات نشان داداند که معنویت با پیامدهای مختلفی مانند سلامت جسمانی، سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی در ارتباط است (۱۲). در تحقیق هو و همکاران (۲۰۱۰) که بر روی دانشجویان دانشگاه و دانش‌آموزان انجام دادند مشخص گردید که رابطه مثبت و معناداری بین خوشبینی به عنوان یکی از ابعاد معنویت درمانی و مثبت‌اندیشی و امید به زندگی وجود داشت (۱۳). همچنین نتیجه مطالعه در زمینه اثربخشی یک مداخله‌ی گروهی مثبت‌نگر در افزایش میزان رضایت از زندگی، حاکی از اثر بخشی این مداخلات بوده است (۱۴).

سلیگمن شادکامی را موضوع اصلی رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا دانست و آن را به سه مولفه: هیجان مثبت (زندگی لذت بخش)، مجذوب شدن (زندگی جذاب) و معنی (زندگی با معنی) تقسیم کرد. براساس این رویکرد، راهبردهایی که به آزمودنی‌ها کمک می‌کند تا یک زندگی لذت

کوواریانس نشان داد که در هر دو متغیر مثبت‌اندیشی و سلامت معنوی بین دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این نتایج حاکی از اثربخشی مداخله بوده است ($P < 0.001$).

جدول ۲. آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات مثبت‌اندیشی و سلامت معنوی

متغیر وابسته	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	Sig	اندازه اثر
مثبت‌اندیشی	۶۹۶۲,۲۵	۱	۶۹۶۲,۲۵	۶۲۸,۹۴	۰,۰۰۱	۰,۸۱
سلامت معنوی	۱۷۹۲,۰۰	۱	۱۷۹۲,۰۰	۲۴,۴۲	۰,۰۰۱	۰,۱۶

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات مثبت‌اندیشی و شادکامی

متغیر وابسته	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	Sig	اندازه اثر
مثبت‌اندیشی	۶۹۶۲,۱۹	۱	۶۹۶۲,۱۹	۶۲۶,۹۳	۰,۰۰۱	۰,۸۱
شادکامی	۱۹۱۴,۱۵	۱	۱۹۱۴,۱۵	۳۳,۱۰	۰/۰۱	۰/۵۷

همان‌طور که در جدول شماره (۳) مشاهده می‌شود، برای مقایسه دو گروه نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر کووریت (کنترل) قرار گرفت و نمرات پس‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که در هر دو متغیر مثبت‌اندیشی و شادکامی بین دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این نتایج حاکی از اثربخشی مداخله بوده است ($P < 0.001$).

بحث

نتایج مربوط به فرضیه اول نشان داد که دو گروه آزمایش و کنترل از نظر نمره‌ی سلامت معنوی پس از ارائه‌ی متغیر مستقل (آموزش گروهی مثبت‌اندیشی) با یکدیگر تفاوت معناداری دارند، به عبارت دیگر، فرض صفر مبنی بر عدم وجود تفاوت معنادار بین میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل و در نتیجه بی‌تاثیر بودن آموزش گروهی مثبت‌اندیشی رد شده و فرض خلاف آن مبنی بر تأثیر مثبت آموزش گروهی مهارت مثبت‌اندیشی بر افزایش سلامت معنوی دانشجویان پذیرفته می‌شود. در واقع مذهب و معنویت با تأثیر بر حرمت نفس، رضایت از زندگی و خوشبینی در انسان می‌تواند بر نحوه‌ی ارزیابی و تحلیل و مواجهه‌ی فرد با حوادث زندگی اثر بگذارد (۴). گانگا و گوتی (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که افرادی که مذهبی هستند و به طور کلی معنویت دارند دارای سلامت روان بیشتری نسبت به افراد غیرمعنوی هستند (۸). در مطالعه‌ای که اسکولاروس و همکاران (۲۰۱۲)؛ انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که بین معنویت با خوشبینی رابطه معناداری و بین معنویت با افسردگی رابطه منفی معنادار وجود دارد (۱۰). هولدر و همکاران (۲۰۱۰)، نتایج نشان داد که بین معنویت و مذهبی بودن با شادکامی رابطه مثبتی وجود داشت و بچه‌هایی که بیشتر معنوی بودند شادکام‌تر بودند (۱۱). در واقع پژوهش‌ها نشان داده‌اند که معنویت با پیامدهای مختلفی مانند سلامت جسمانی، سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی در ارتباط است (۱۲). در تحقیق هو و همکاران (۲۰۱۰)، که بر روی دانشجویان دانشگاه و

سه گروه پایین (۲۰-۴۰)، متوسط (۴۱-۹۹) و بالا (۱۰۰-۱۲۰) تقسیم‌بندی می‌شود (۱۹).

شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه ۲۹ سوال تشکیل شده و در سال ۲۰۰۲ توسط مایکل آرگایل ساخته شده است. براساس یک طیف چهار درجه‌ای از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شود. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاتری حد شادکامی بوده و کمترین نمره این پرسشنامه صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. آرگایل پایایی پرسشنامه آکفورد را به کمک ضریب آلفا کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند (۲۰).

جدول ۱. محتوای برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی به جلسات (۲۱)

اهداف	محتوای جلسه	
هدف آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تشریح اهداف و قوانین گروه، گروه‌بندی	ارایه توضیحاتی پیرامون جلسات آموزش به آزمودنی‌ها آموزش داده شد تا حالات هیجانی خود را پس از ناامیدی ثبت کنند.	جلسه اول
هدف، آشنایی با مثبت‌اندیشی و مزایای آن	ایجاد باورهای مثبت و یادداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارید	جلسه دوم
هدف، شکار افکار	یادداشت کردن موقعیتی که در آن احساس بدی داشتند. افکاری که در همان لحظه در مورد آن موقعیت از ذهنتان می‌گذرد و یادداشت احساسی که ناشی از آن موقعیت و افکار است	جلسه سوم
هدف، ارزیابی صحت باورها	شواهدی بیاوریم مبنی بر این که هر فکری که در آن لحظه به ذهن می‌رسد ممکن است درست نباشد.	جلسه چهارم
هدف: بررسی سبک تبیین افکار	استفاده از دلایل موقت به جای دائمی، غیر شخصی به جای دائمی	جلسه پنجم
ادامه مبحث هفته قبل	استفاده از کلمه "گاهی اوقات" به جای "همیشه". استفاده از کلمه "خاص" به جای "کلی"	جلسه ششم
هدف: اجتناب از فاجعه پنداری	بررسی راه‌های متعدد در هنگام رویارویی با مشکلات، به جای فاجعه پنداری در مورد آن مشکل	جلسه هفتم
هدف: پیدا کردن بهترین راه حل در شرایط مختلف	بررسی بهترین و محتمل‌ترین اتفاقی که ممکن است بیفتد و راه‌حلی برای هر کدام ارائه شد.	جلسه هشتم

نتایج

برای آزمون فرضیه‌ی پژوهش با توجه به طرح پژوهش که پیش‌آزمون-پس‌آمون با گروه کنترل می‌باشد و برای سنجش تأثیر برنامه مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی پس از معنادار بودن پیشفرض شاپروویک از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول‌های زیر ذکر شده است.

همان‌طور که در جدول شماره (۲) مشاهده می‌شود، برای مقایسه دو گروه نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر کووریت (کنترل) قرار گرفت و نمرات پس‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج آزمون تحلیل

3. Snyder CR, Lopez SJ. Handbook of positive psychology: Oxford university press; 2001.
4. Seligman ME. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment: Simon and Schuster; 2004.
5. Hertel P, McDaniel L. The suppressive power of positive thinking: Aiding suppression-induced forgetting in repressive coping. *Cognition and Emotion*. 2010;24(7):1239-49.
6. Andersson P. Happiness and health: Well-being among the self-employed. *The Journal of Socio-Economics*. 2008;37(1):213-36.
7. Kosnes L, Whelan R, O'Donovan A, McHugh LA. Implicit measurement of positive and negative future thinking as a predictor of depressive symptoms and hopelessness. *Consciousness and cognition*. 2013;22(3):898-912.
8. Ganga NS, Kutty VR. Influence of religion, religiosity and spirituality on positive mental health of young people. *Mental Health, Religion & Culture*. 2013;16(4):435-43.
9. Shah R, Kulhara P, Grover S, Kumar S, Malhotra R, Tyagi S. Relationship between spirituality/religiousness and coping in patients with residual schizophrenia. *Quality of Life Research*. 2011;20(7):1053-60.
10. Skolarus LE, Lisabeth LD, Sánchez BN, Smith MA, Garcia NM, Risser JM, et al. The prevalence of spirituality, optimism, depression, and fatalism in a bi-ethnic stroke population. *Journal of religion and health*. 2012;51(4):1293-305.
11. Holder MD, Coleman B, Wallace JM. Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of happiness studies*. 2010;11(2):131-50.
12. Kelley BS, Miller L. Life satisfaction and spirituality in adolescents. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume 18: Brill; 2007. p. 233-61.
13. Ho MY, Cheung FM, Cheung SF. The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*. 2010;48(5):658-63.
14. Suldo SM, Savage JA, Mercer SH. Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of happiness studies*. 2014;15(1):19-42.
15. Rashid T, Howes RN. Positive psychotherapy. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. 2016:321-47.
16. Rostami M, Movallali G, Younesi J, Movallali G, Farhood D, Biglarian A. Mental rehabilitation based on positive thinking skills training on increasing happiness of boy hearing impaired adolescents. *Indian J Fundament Appl Life Sci*. 2014;4:290-4.
17. Black J, Reynolds WM. Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences*. 2013. 31-426:(3)54.
18. Dastghib, S. M., Alizadeh, H., & Farokhi, N. E. The effect of positive thinking training on the creativity of first year high school female students. *Innovation and Creativity in the Humanities*: (2011); 1, 4, 17-1 (In Persian).

دانش‌آموزان انجام دادند مشخص گردید که رابطه مثبت و معناداری بین خوشبینی به عنوان یکی از ابعاد معنویت درمانی و مثبت‌اندیشی و امید به زندگی وجود داشت (۱۳). همچنین نتیجه مطالعات زیر در زمینه اثربخشی یک مداخله‌ی گروهی مثبت‌نگر در افزایش میزان رضایت از زندگی، حاکی از اثر بخشی این مداخلات بوده است (۱۴ و ۲۳ و ۲۴). نتایج مربوط به فرضیه دوم نشان داد که دو گروه آزمایش و کنترل از نظر نمره‌ی شادکامی پس از ارائه‌ی متغیر مستقل (آموزش گروهی مثبت‌اندیشی) با یکدیگر تفاوت معناداری داشتند، به عبارت دیگر، فرض صفر مبنی بر عدم وجود تفاوت معنادار بین میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل و در نتیجه بی‌تأثیر بودن آموزش گروهی مثبت‌اندیشی رد شده و فرض خلاف آن مبنی بر تأثیر مثبت آموزش گروهی مهارت مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانشجویان پذیرفته می‌شود. میگار مؤئی (۲۰۰۹) معتقد است که مثبت‌گرایی افراد را یاری می‌کند تا به ایجاد و تقویت توانمندیها و به‌ترینها در زندگی با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های زندگی بپردازند (۲۵). به افراد آسیب‌دیده کمک می‌شود تا بتوانند بر آسیب‌ها غلبه کنند، به افرادی که آسیب ندیده‌اند هم کمک می‌شود تا یک زندگی رضایتبخش و مطلوب داشته باشند، در کل، در پی نوعی توازن و تعادل حیاتی در اعمال و رفتار و معرفت افراد است. سلیگمن معتقد است که خوشبینی را می‌توان آموخت. در این مطالعه نیز سعی شد تکنیک‌های مثبت‌اندیشی از جمله شناسایی افکار، توجه به احساسات، کشف توانمندیهای خود، دیدن رویداد از جنبه‌های مختلف، ارایه الگوی مناسب برای تبیین و تحلیل رویدادها، چگونگی پذیرش و برخورد با ضعف‌های خود، به دانشجویان آموزش داده شود. نتایج پژوهش با مطالعات فورگورد و سلیگمن (۲۰۱۲)، اسنایدر و لویز (۲۰۰۸)، نصیری نژاد (۱۳۹۲)، بلک و رینولز (۲۰۱۳)، دستغیب و همکاران (۱۳۹۱) همخوان است (۲۶-۲۹ و ۱۸).

نتیجه‌گیری

پژوهش انجام شده مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است. این پژوهش مرحله پیگیری نداشت و این امر باعث می‌شود که تأثیر دراز مدت روش آموزشی مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان مبهم بماند. لذا پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آینده پیامدهای آموزشی برنامه مثبت‌اندیشی مورد توجه و پیگیری قرار گیرد و همچنین استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس با توجه به بالا بردن میزان خطا پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده گردد.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

1. O'honlon B, Bertolino B. The therapist's notebook on positive psychology. New York: Routledge; 2012.
2. Peterson C, Seligman ME. Character strengths and virtues: A handbook and classification: Oxford University Press; 2004.

19. Seyed FN, Rezaei M, Givari A, Hosseini F. Prayer and spiritual well-being in cancer patients. 2006.
20. Sohrabi F., & Javanbakhsh A. The effectiveness of positive thinking skills in a group on the source of control of high school students in Gorgan. Bimonthly Journal of Shahed University: 2008; 37, 68-59 (In Persian).
21. Reasant-Ebrahimabadi, M., Arjmandnia, A. A., & Afrooz, G. A. The effect of positivity training program on happiness and irrational beliefs of delinquent adolescents. Journal of Positive Psychology. (2014); 1, (1); 1-14 (In Persian).
22. Wong SS, Lim T. Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. Personality and Individual Differences. 2009;46(5-6):648-52.
23. Eichhorn J. Happiness for believers? Contextualizing the effects of religiosity on life-satisfaction. European sociological review. 2012;28(5):583-93.
24. Bryant-Davis T, Ellis MU, Burke-Maynard E, Moon N, Counts PA, Anderson G. Religiosity, spirituality, and trauma recovery in the lives of children and adolescents. Professional Psychology: Research and Practice. 2012;43(4):306.
25. Migar-Moue JE. Positive Psychology Techniques Guide for Therapists (translated by Barati Sedeh F., 2012), Tehran: Roshd Publications: (2009), (In Persian).
26. Forgeard M, Seligman M. Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. Pratiques psychologiques. 2012;18(2):107-20.
27. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. Flow and the foundations of positive psychology: Springer; 2014. p. 279-98.
28. Kanten P, Yesiltas M. The effects of positive and negative perfectionism on work engagement, psychological well-being and emotional exhaustion. Procedia Economics and Finance. 2015;23:1367-75.
29. Nasiri Nejad f. The effect of positive thinking training on intimacy, satisfaction and sexual performance of housewives in District 5 of Tehran. Master Thesis in Counseling and Guidance, Shahid Beheshti University: (2012), (In Persian).