

**The effectiveness of positive thinking skills training on high school girl students happiness and social adaptation in Mehraban city**

**نآثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان**

**Gholamreza Golmohammad Nazhad Bahrami, Ph.D**

Assistant Professor Department of Educational sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.

**Maryam Yousefi Sehzabi, MA**

Educational Psychology, Tabriz branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

غلامرضا گل محمدنژاد بهرامی\*

استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

مریم یوسفی سهزایی

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران.

**Abstract**

The goal of this research is study of effectiveness of positive thinking skills training on female high school students happiness and social adaptation in Mehraban city. The method of present study is a quasi-experimental by using a pre-test post-test design with a control group. The population of this study include the female high school students of Mehraban city. The sample included 60 students who gained low scores in both Questionnaires. Then, subjects were divided randomly into two groups of control (30 students) and experimental (30 students). For gathering data, Oxford Happiness (Argyl and Lu, 1989) and Bell Adaptation (Bell, 1961) Questionnaires were used in this study. When training sessions of the experimental group were finished, a post-test was taken of the subjects of both groups again. Data were analyzed by using ANCOVA. The results of the analysis showed that after controlling the effect of covariate (Pre-test) the means of happiness and social adaptation post-test between two groups has a significant difference ( $p < 0.001$ ). So, it can be concluded that positive thinking skills training increased the happiness and social adaptation of the students. Also, the results showed that after three month period the effectiveness of positive thinking skills training on social adaptation has been existed but, its effectiveness on happiness was not stabled.

**Keywords:** happiness, positive thinking, social adaptation

**چکیده**

هدف این مطالعه بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر مهربان بود. روش تحقیق حاضر، نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر مهربان تشکیل می‌دهند. نمونه پژوهش ۶۰ دانش‌آموزی بودند که در پرسشنامه‌ها نمرات پایینی را کسب کرده بودند. نمونه‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد (آرجیل و لو، ۱۹۸۹) و سازگاری (بل، ۱۹۶۱) بود. بعد از اتمام جلسات آموزشی گروه آزمایش، از افراد هر دو گروه مجدداً پس‌آزمون گرفته شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل نشان داد میانگین پس‌آزمون شادکامی و سازگاری اجتماعی دو گروه بعد از کنترل اثر متغیر همپراش تفاوت معنی‌داری دارد ( $P < 0/001$ )؛ بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب افزایش میزان شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود. همچنین نتایج یک دوره پیگیری سه ماهه نشان داد اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر روی سازگاری اجتماعی همچنان برقرار است. در حالی که اثر آن بر شادکامی از پایایی کافی برخوردار نیست.

**واژه‌های کلیدی:** سازگاری اجتماعی، شادکامی، مثبت‌اندیشی

\*. نویسنده مسئول: dr.golmohammad@gmail.com

پذیرش: ۹۸/۰۵/۱۶

وصول: ۹۶/۱۲/۱۱

## مقدمه

لیبومیرسکی<sup>۶</sup>، شلدون<sup>۷</sup> و شکید<sup>۸</sup> (۲۰۰۵) معتقدند که هر فرد الگویی برای شادی یا ناراحتی دارد که باعث می‌شود اتفاقات و تجارب خود را به‌گونه‌ای تعبیر کند که باعث حفظ شادی‌اش شود. به‌طور کلی، به نظر آنها افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی‌تری دارند.

پژوهش‌ها در مورد عوامل مؤثر بر شادکامی در دهه ۱۹۸۰ تا آنجا پیش رفت که کاستا<sup>۹</sup> و مک‌کری<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۰)، به نقل از آیزنک<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۱) مدعی کشف ژن شادی شدند. این دو روان‌شناس شادکامی را به‌طور عمده، به برون‌گرایی و ثبات هیجانی مربوط ساختند و از آنجاکه این ویژگی‌های شخصیتی نیز تا حد زیادی مبنای ژنتیکی دارند، ادعای فوق مطرح شد. این ادعا به مطالعات شادکامی سرعت بخشید و عوامل زیادی مانند عوامل محیطی در ایجاد شادکامی کشف شد. از جمله این مطالعات، تحقیق داینر (۲۰۱۲) است که نشان داد بین شادکامی و تحصیلات رابطه وجود دارد. داینر این یافته را این‌گونه تبیین کرد که افراد تحصیل کرده به خاطر وسیع بودن دایره انتخاب شغل مورد علاقه‌شان، لذت بیشتری از شغل خود برده و در نتیجه احساس خوشبختی و شادکامی بیشتری در مقایسه با افراد تحصیل نکرده دارند. آرجیل (۲۰۰۶) در تحقیقی نشان داد بین رضایت‌مندی و شادکامی ۰/۷۵ همبستگی وجود دارد. این تحقیقات نشان می‌دهند محققان علاوه بر عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی را نیز در افزایش شادکامی دخیل می‌دانند.

یکی دیگر از عناصر سلامت روانی، اجتماعی شدن است. اجتماعی شدن یک فرآیند دوجانبه ارتباطی میان فرد و جامعه است. به همین دلیل جریانی پیچیده به شمار می‌آید که ابعاد و جوانب گوناگونی دارد. کسب مهارت‌های اجتماعی، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و سازگاری اجتماعی، از جمله این ابعاد هستند. از سازگاری اجتماعی تعاریف زیادی شده است. گوداشتاین<sup>۱۲</sup> و لانیون (۲۰۱۵) سازگاری اجتماعی را فرایند پیوسته‌ای تعریف کرده‌اند که در آن،

شادکامی<sup>۱</sup> به دلیل تأثیر عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. همه ما به‌طور فطری در جست‌وجوی حالات مطلوب و خوشایند هستیم و صفاتی مانند شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتماد به نفس و خودکم‌بینی سبب تولید حالات مطلوب و نامطلوب در انسان می‌شود. احساسات، محرکی برای تعامل با محیط پیرامونمان است و اگر از تعادل مناسبی برخوردار باشند، باعث تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی می‌شوند (آرجیل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

یکی از واژه‌هایی که در مرور متون، معادل شادکامی به کار رفته، واژه به‌ورزی<sup>۳</sup> است. در متون مختلف این دو واژه به‌صورت جایگزین یکدیگر به کار رفته‌اند. به‌ورزی را می‌توان به‌طور کلی، شامل تعادل بین ابعاد مختلف زندگی مثل ابعاد عاطفی، روانی و جسمانی فرد دانست که می‌تواند سبب شادمانی و زندگی خوب در فرد شود (استرلین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳).

روند توجه محققین به درد و رنج‌های انسانی در حال تغییر در جهت توجه به شادکامی و رضایت از زندگی است. این توجه باعث شده است که پژوهشگران مختلف ضمن تعریف شادکامی، پژوهش‌هایی را نیز در مورد عوامل مؤثر بر شادکامی و شیوه‌های افزایش آن انجام دهند. محققان سلامت ذهن، به بررسی کامل حیطه سلامت روان‌شناختی پرداخته‌اند. برای مثال، محققان به بررسی عواملی پرداخته‌اند که هم شخص را از افسرده شدن محافظت می‌کند و هم اسباب خوشحالی و شادمانی شخص را فراهم می‌کند (داینر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). وی معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود. در نظر گرفتن شادکامی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادکامی می‌شود و شادکامی محصول سلامت روانی است نه هدف آن (عنصری، ۱۳۹۵).

1. happiness
3. betterment
5. Diener
7. Sheldon
9. Costa
11. Evsenck

2. Argyle
4. Easterlin
6. Lyubomirsky
8. Schkade
10. Mccrae
12. Goodestein & Lanvon

استعدادهای نهفته وی باشد. از این رو، روان‌شناسی مثبت‌گرا به موضوعات مثبت زندگی بشر می‌پردازد و سعی می‌کند با نگاهی علمی و عملی، حضور این مؤلفه‌های مثبت را در زندگی بشر هموارتر سازد (حسین‌زاده، ۱۳۹۶).

مثبت‌اندیشی، نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است؛ به عبارتی برخورداری از تعادل و سازگاری درونی مناسب و حفظ آرامش در مواجهه با مشکلات است تا فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد احساس خوبی داشته باشد. بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می‌آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. نگرش مثبت به مسائل روزمره، انسان را قادر می‌سازد تا زندگی پرنشاطی را برای خود به ارمغان بیاورد و رفتارهای سازگارانه‌تری در برخورد با اطرافیان داشته باشد، اما نگرش منفی، آنها را بیمار و رنجور می‌سازد و گاهی سبب مرگ زودرس خواهد شد (خدایاری‌فرد، ۱۳۹۲).

دهقان‌نژاد، حاج‌حسینی واژه‌ای (۱۳۹۶) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش سازگاری اجتماعی دختران نوجوان ناسازگار مؤثر است. پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶) نیز در تحقیقی مشابه نشان دادند آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. همچنین در تحقیق دیگری برخوردار، رفاهی و فرح‌بخش (۱۳۸۹) نتیجه‌گیری کردند آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر شادکامی دانش‌آموزان اثرگذار است. حیدرعلی‌نظری (۱۳۸۷) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که این آموزش‌ها سبب سازگاری عاطفی-اجتماعی و آموزشی می‌شود. وکیلی (۱۳۸۷) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر میزان سازگاری دانش‌آموزان سال اول دبیرستان را مورد بررسی قرار داد که نتیجه مثبت بود.

همان‌گونه که گفته شد توجه به سلامت روانی و در رأس آن شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان از ضروریات برنامه‌های تربیتی به حساب می‌آید که باید با استفاده از

تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی او می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که از آن طریق می‌توان به ارضای نیازها پرداخت. اسلبی و گورا<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)، نقل از خدایاری‌فرد، (۱۳۹۵) سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت‌های اجتماعی می‌دانند. از نظر آنها مهارت اجتماعی عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه خاص اجتماعی، به طریق خاص که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد. درحالی‌که اسلاموسکی و دان<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) سازگاری و مهارت اجتماعی را فرایندی می‌دانند که افراد را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کنند، رفتار خود را کنترل کنند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند.

عوامل متعددی در سازگاری اجتماعی افراد نقش دارند که نظریه‌ها و دیدگاه‌های مختلف تربیتی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بر آنها تأکید دارند. در بین عوامل اجتماعی تأثیرگذار بر سازگاری می‌توان به حمایت اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی و فعالیت‌های گروهی به‌ویژه ورزش‌های دسته‌جمعی اشاره کرد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند بین سازگاری و حمایت اجتماعی رابطه مستقیم و مثبت معناداری وجود دارد؛ یعنی هر چه حمایت اجتماعی بیشتر باشد افراد آن اجتماع از سازگاری بالاتری برخوردار خواهند بود. حمایت اجتماعی به مراقبت، محبت، عزت، تسلی و کمکی اطلاق می‌شود که سایر افراد یا گروه‌ها به فرد عرضه می‌کنند (عسگری ۱۳۸۸).

بر اساس آنچه گفته شد توجه و تقویت شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان که از عناصر سلامت روانی و نیازهای روان‌شناختی آنها محسوب می‌شود امری ضروری است. مسئولان تربیتی با استفاده از رویکردهای جدید روان‌شناسی باید تدابیری در جهت افزایش شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بیندیشند. یکی از این رویکردهای جدید، روان‌شناسی مثبت‌گراست که به افزایش شادکامی و سلامتی و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد. این رویکرد بر توانمندی‌ها و داشته‌های فرد تأکید می‌کند و معتقد است که هدف روان‌شناسی باید ارتقای سطح زندگی فرد و بالفعل کردن

انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین بود به‌عنوان نمونه‌های نهایی انتخاب شدند. نمونه‌های انتخاب شده به‌صورت تصادفی به دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و گواه تقسیم شدند. در تقسیم گروه‌ها و برای معادل شدن دو گروه، نمرات پرسشنامه‌ها مورد توجه قرار گرفت و برخی جابجایی‌ها صورت گرفت. همه دانش‌آموزان بین محدوده سنی ۱۷-۱۴ سال قرار داشتند. از دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی به دلیل آماده شدن آنها برای کنکور و امتحانات نهایی نمونه‌ای انتخاب نگردید.

طرح پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی<sup>۲</sup> بوده و از پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شده است. در این پژوهش، گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی واقع شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. بعد از اتمام دوره آموزشی، مجدداً پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد و سازگاری اجتماعی بل بر روی هر دو گروه اجرا گردید.

### ابزار سنجش

۱. پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۳</sup>: پرسشنامه شادکامی آکسفورد در سال ۲۰۰۱ توسط آرچیل و لو<sup>۴</sup> تهیه شده است. این پرسشنامه ۲۹ ماده چهارگزینه‌ای دارد که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند و جمع نمرات مواد ۲۹ گانه نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره کل آزمودنی از ۰ تا ۸۷ در نوسان است. به‌منظور بررسی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در ایران، نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی (۱۸ تا ۵۳ ساله)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنک<sup>۵</sup> و مقیاس افسردگی بک را تکمیل کردند. همبستگی پیرسون بین پرسشنامه شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس‌های پرسشنامه شخصیتی آیزنک به ترتیب برابر با ۰/۴۸-، ۰/۳۹/۴۵-، بود که روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تأیید کردند. همچنین همسانی درونی آزمون از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ محاسبه شده و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۸ گزارش شده است

رویکردهای نوین روان‌شناسی آن را در مدارس اجرا کرد. با توجه به رویکرد مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی و نتایج تحقیقات انجام گرفته در مورد اثربخشی آن بر ابعاد مختلف سلامت روانی، به نظر می‌رسد با آموزش آن به دانش‌آموزان، بتوان سطح سلامت روانی آنان را ارتقا بخشید. به همین منظور محقق درصدد است تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه را مطالعه نماید و فرضیه‌های زیر را مورد بررسی قرار دهد:

۱. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان مؤثر است.
۲. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان پایدار است.
۳. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است.
۴. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پایدار است.

### روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: جامعه آماری پژوهش، تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر مهربان (از شهرهای استان آذربایجان شرقی) در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ که تعداد آنها ۴۲۳ نفر بوده و در دو مدرسه مشغول تحصیل بودند. حجم نمونه اولیه با توجه به جدول مورگان<sup>۱</sup> ۲۰۱ نفر تعیین شد. با توجه به اینکه ۲ مدرسه دوره دوم متوسطه دخترانه در شهر مهربان وجود دارد، با استفاده از روش نمونه‌برداری طبقه‌ای، ۱۰۰ دانش‌آموز دختر از یک مدرسه و ۱۰۱ نیز از مدرسه دیگر انتخاب شد. نحوه انتخاب نمونه‌ها بدین صورت بود که محقق پس از مراجعه به مدارس، با کسب اجازه وارد کلاس‌ها شده و به‌صورت تصادفی هر دو پرسشنامه‌های شادکامی و سازگاری اجتماعی را بین دانش‌آموزان پخش و اجرا نمود. کلاس‌های منتخب شامل پایه اول تا سوم بود. بعد از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، ۶۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمره آنها در هر دو پرسشنامه یک

1. Morgan  
3. Oxford Happiness Questionnaire  
5. Eysenck Personality Questionnaire

2. quasi - experimental  
4. Lu

سال‌های نوجوانی تا جوانی بوده‌اند به دست آمده‌اند. این بررسی توسط مشاوران و متخصصان روان‌سنجی در دانشگاه‌های لس‌آنجلس، کالیفرنیا، فرانسیسکو، اوهایو، کلمبیا و ... صورت گرفته است (مخبری، درتاج و دره‌کردی، ۱۳۹۰). در این پژوهش از خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی استفاده شده است. پایایی مقیاس سازگاری اجتماعی در این پژوهش با استفاده از روش کرونباخ  $0/84$  به دست آمد. در زیر سؤال اول این پرسشنامه آمده است:

آیا هنگامی که مجبورید از کسی تقاضای کاری کنید، احساس ناراحتی و شرم می‌کنید؟

### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه ۱ ساعته و هفته‌ای دو جلسه تحت آموزش قرار گرفتند. این آموزش به صورت گروهی انجام گرفت. در هر جلسه تا حد امکان تمرین بر روی موضوعات مطرح شده در جلسه صورت می‌گرفت. در پایان هر جلسه خلاصه موضوعات مطرح شده در جلسه، توسط اعضا بیان می‌شد. همچنین برای اعضا تکالیفی ارائه می‌شد و اعضا موظف به انجام تکالیف محوله می‌شدند. بررسی تکالیف در ابتدای هر جلسه صورت می‌گرفت. خلاصه‌ای از جلسات آموزشی در جدول شماره ۱ آمده است:

(علی‌پور و نوربالا، ۱۳۸۷). در این تحقیق پایایی پرسشنامه مذکور با استفاده از روش کرونباخ  $0/87$  محاسبه گردید. در زیر سؤال اول پرسشنامه شادکامی آکسفورد به عنوان نمونه‌ای از سؤالات آن آمده است:

الف. احساس شادی نمی‌کنم

ب. نسبتاً احساس شادی می‌کنم

ج. خیلی شاد هستم

د. بیش از حد شاد هستم

۲. پرسشنامه سازگاری بل<sup>۱</sup>: پرسشنامه سازگاری بل در سال ۱۹۶۱ توسط بل معرفی شد. این پرسشنامه حاوی ۱۶۰ سؤال در ۵ حیطه سازگاری اجتماعی، سازگاری هیجانی، سازگاری تحصیلی، سازگاری جسمانی و سازگاری خانواده است. در هر حیطه ۳۲ سؤال مطرح است. شیوه اجرای آن به صورت خودسنجی است و آزمودنی به هر سؤال به صورت یکی از گزینه‌های "بلی" یا "خیر" پاسخ می‌دهد. برای گزینه "بلی" نمره ۱ و برای گزینه "خیر" نمره صفر تعلق می‌گیرد. نمره بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده پایین بودن سازگاری است. در بررسی پایایی پرسشنامه بل این ضرایب به دست آمده است: سازگاری اجتماعی  $0/88$ ، سازگاری هیجانی  $0/91$ ، سازگاری تحصیلی  $0/85$ ، سازگاری جسمانی  $0/81$ ، سازگاری خانواده  $0/91$  و سازگاری کلی  $0/94$ . این ضرایب پایایی در بررسی روی مردان و زنان که در دامنه سنی

### جدول ۱. برنامه آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی

جلسات	مباحث آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی
جلسه اول	بحث کلی درباره خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، تشریح نحوه برگزاری جلسات، دستورالعمل‌های معرفی و آشنایی (جلسه توجیهی)
جلسه دوم	خودشناسی و خودآگاهی. آزمودنی‌ها خصوصیات خود را بهتر شناخته و به درک بیشتری از خود برسند
جلسه سوم و چهارم	عزت‌نفس، تقویت احساس ارزشمندی و افزایش احترام به خود در آزمودنی‌ها
جلسه پنجم	چگونه بدبینی و منفی‌گرایی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ آزمودنی‌ها با تأثیرات زیانبار منفی‌نگری و بدبینی آشنا می‌شوند
جلسه ششم	تأثیر خودگویی‌های مثبت و منفی بر احساس و رفتار در قالب مثال
جلسه هفتم	معرفی برخی از افکار غیرمنطقی که سبب بدبینی و منفی‌نگری می‌شود
جلسه هشتم	مثبت‌نگری و کشف نقاط قوت به شیوه گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی برای آزمودنی‌ها

گردید. شرح کامل جلسات آموزش مثبت‌اندیشی در پیوست آمده است. به‌منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کواریانس استفاده شد.

برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی به‌طور عمده برگرفته از مطالب کتاب کودک خوش‌بین، نوشته سلیگمن (۱۳۹۱) و کتاب مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی، نوشته سوزان کوئیلیام (۱۳۸۶) است که با استفاده از نظرات اساتید روان‌شناسی به‌صورت عملیاتی درآمد و در ۸ جلسه تنظیم

### یافته‌ها

که مشاهده می‌شود سطوح معناداری آزمون کالموگروف اسمیرنف برای همه متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین می‌توان توزیع متغیرهای تحقیق را نرمال فرض نمود.

جدول شماره ۲ آزمون کالموگروف اسمیرنف، همچنین توصیف آماری شادکامی و سازگاری اجتماعی به تفکیک گروه، پس‌آزمون و آزمون پیگیری را نشان می‌دهد. همان‌گونه

جدول ۲. توصیف آماری و نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنف

آزمون کالموگروف اسمیرنف		انحراف استاندارد	میانگین	نمرات	متغیر	گروه
سطح معناداری	آماره					
۰/۱۵	۱/۱۳	۳/۷۶	۶۳/۵	پس‌آزمون	شادکامی	آزمایش
۰/۰۵۴	۱/۳۰	۳/۸۵	۶۳/۱۰	پیگیری		
۰/۰۶۹	۱/۲۹	۱/۷۸	۷/۸۳	پس‌آزمون		
۰/۳۹	۰/۸۹	۲/۰۱	۷/۹۲	پیگیری	اجتماعی	
۰/۲۲	۱/۰۵	۳/۷۰	۲۹/۵	پس‌آزمون	شادکامی	کنترل
۰/۴۶	۰/۸۵	۳/۸۳	۲۹/۷۱	پیگیری		
۰/۱۸	۱/۰۹	۲/۵۱	۱۴/۷	پس‌آزمون		
۰/۱۳	۱/۱۵	۲/۶۶	۱۴/۸۲	پیگیری	اجتماعی	

جدول شماره ۳ نتایج آزمون همسانی واریانس‌ها را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه سطوح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین می‌توان فرض همسانی واریانس‌ها را برقرار دانست.

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کواریانس استفاده شده است. قبل از تحلیل، مفروضه‌های همسانی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون در بین گروه‌ها مورد آزمون قرار گرفت.

جدول ۳. آزمون همسانی واریانس‌ها

متغیر	آزمون	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	مقدار F	سطح معناداری
شادکامی	پس‌آزمون	۱	۵۸	۱/۴۵	۰/۷۵۲
	پیگیری	۱	۵۸	۲/۶۰۷	۰/۱۱۲
سازگاری اجتماعی	پس‌آزمون	۱	۵۸	۱/۹۹۸	۰/۱۶۳
	پیگیری	۱	۵۸	۱/۷۱۸	۰/۱۹۵

جدول شماره ۴. نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون معناداری برای اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری برای شادکامی و سازگاری اجتماعی را نشان می‌دهد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود همه سطوح را برای هر دو متغیر همگن فرض نمود.

جدول ۴. آزمون همگنی شیب رگرسیون پس‌آزمون و آزمون پیگیری شادکامی و سازگاری اجتماعی

متغیر	آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
شادکامی	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۲۴۵۱/۶۵۵	۱	۲۴۵۱/۶۵۵	۲/۵۳	۰/۲۳۴
	پیگیری	پیش‌آزمون (گروه)	۲۹۵۵/۵۵۲	۱	۲۹۵۵/۵۵۲	۳/۰۵	۰/۰۸۲
سازگاری اجتماعی	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۲۴۰۸/۶۷۳	۱	۲۴۰۸/۶۷۳	۲/۶۷	۰/۲۲۹
	پیگیری	پیش‌آزمون (گروه)	۲۶۶۱/۲۶۸	۱	۲۶۶۱/۲۶۸	۲/۹۵	۰/۰۹۵
سازگاری اجتماعی	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۲۱۴/۱۱۵	۱	۲۱۴/۱۱۵	۲/۱۷	۰/۲۷۴
	پیگیری	پیش‌آزمون (گروه)	۲۷۱/۳۴۴	۱	۲۷۱/۳۴۴	۲/۷۵	۰/۱۲۸
سازگاری اجتماعی	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۱۹۷/۲۵۴	۱	۱۹۷/۲۵۴	۲/۰۶	۰/۲۸۶
	پیگیری	پیش‌آزمون (گروه)	۲۹۱/۰۹۳	۱	۲۹۱/۰۹۳	۳/۰۴	۰/۰۸۳

جدول شماره ۵. نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه‌های اول و دوم پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود اثر عامل گروه در پس‌آزمون شادکامی معنادار است ( $P=۰/۰۰۱$ )؛ بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان مؤثر بوده و فرضیه اول مورد تأیید قرار می‌گیرد. اندازه اثر که با مجذور اتای تفکیکی نشان داده شده است برابر با ۰/۹۷ است. به بیان دیگر ۹۷ درصد تغییرات شادکامی ناشی از افزایش مهارت مثبت‌اندیشی است. همچنین اثر عامل گروه در پیگیری نیز معنادار است ( $P=۰/۰۰۱$ ). به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان دارای اثر پایدار بوده و فرضیه دوم تحقیق نیز مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس پس‌آزمون و پیگیری شادکامی

آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجدور اتای تفکیکی
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۲۷۰/۲۱۵	۱	۲۷۰/۲۱۵	۲۸/۵۹۴	۰/۰۰۱	۰/۱۸۳
پیگیری	پیش‌آزمون	۱۷۶۶۲/۸۰۴	۱	۱۷۶۶۲/۸۰۴	۱۸۶۹/۰۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۷
پیگیری	پیش‌آزمون	۲۶۵/۴۱۷	۱	۲۶۵/۴۱۷	۳۰/۶۱۱	۰/۰۰۱	۰/۱۹۶
پیگیری	گروه	۱۵۵۹۶/۵۱۵	۱	۱۵۵۹۶/۵۱۵	۱۷۹۸/۷۷۳	۰/۰۰۱	۰/۹۱

برای بررسی فرضیه‌های سوم و چهارم پژوهش نیز از تحلیل کوواریانس استفاده شده که نتایج آن در جدول شماره ۶ آمده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، اثر عامل گروه در پس‌آزمون سازگاری اجتماعی معنادار است ( $P=۰/۰۰۱$ )؛ بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده و فرضیه سوم تأیید می‌شود. همچنین مقدار مجذور اتای تفکیکی نشان‌دهنده این است که ۸۹/۷ درصد تغییرات سازگاری اجتماعی ناشی از آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی است. با توجه به اینکه میانگین تعدیل‌شده سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش برابر با ۸/۰۴ و در گروه کنترل برابر با ۱۴/۴۹ است می‌توان نتیجه گرفت آموزش مثبت‌اندیشی بر بهبود سازگاری اجتماعی گروه آزمایشی مؤثر است.

همچنین اثر عامل گروه در آزمون پیگیری نیز معنادار است ( $P=0/001$ )؛ به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای

اثر پایدار بوده و فرضیه چهارم پژوهش نیز مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس پس‌آزمون و پیگیری سازگاری اجتماعی

آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذورات تفکیکی
پس‌آزمون	پیش‌آزمون گروه	۱۷۷/۹۵۲	۱	۱۷۷/۹۵۲	۱۰۳/۴۱۷	۰/۰۰۱	۰/۲۷۸
پیگیری	پیش‌آزمون گروه	۸۵۱/۱۱۳	۱	۸۵۱/۱۱۳	۴۹۴/۶۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹۷
		۱۸۳/۱۳۵	۱	۱۸۳/۱۳۵	۱۰۷/۱۰۴	۰/۰۰۱	۰/۲۹۳
		۸۱۴/۴۵۷	۱	۸۱۴/۴۵۷	۴۷۶/۳۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶۱

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان دختر مؤثر است. این نتیجه با یافته‌های تحقیق خدایاری‌فرد (۱۳۹۲)، حسین‌زاده (۱۳۹۶)، سلیگمن و همکاران (۱۳۹۱) و اسکالر و سلیگمن (۲۰۰۸)، نقل از بنی‌آدم، (۱۳۹۰) همسو است. خدایاری‌فرد (۱۳۹۲) عقیده دارد نگرش مثبت به مسائل روزمره، انسان را قادر می‌سازد تا زندگی پرنشاطی را برای خود به ارمغان بیاورد و نگرش منفی، آنها را بیمار و رنجور می‌سازد و گاهی سبب مرگ زودرس آنها خواهد شد. همچنین حسین‌زاده (۱۳۹۶) تأکید می‌کند روان‌شناسی مثبت‌گرا به موضوعات مثبت زندگی بشر می‌پردازد و سعی می‌کند با نگاهی علمی و عملی، حضور این مؤلفه‌های مثبت و شادکامی را در زندگی بشر هموارتر سازد. روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان یک کار علمی به درک و تبیین شادکامی و پیش‌بینی عوامل مؤثر بر آن می‌پردازد و به عنوان یک کوشش بالینی به جای اینکه نقص‌ها را برطرف کند به افزایش شادکامی می‌پردازد (سلیگمن و همکاران، ۱۳۹۱).

اطلاعات مؤثرتر و عزت‌نفس بیشتر نیز محصول مثبت‌اندیشی هستند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی که بر تغییر افکار تأکید دارد می‌تواند خوش‌بینی را جایگزین بدبینی کرده و سبب افزایش شادکامی گردد.

دیدگاه شناختی، به سودمندی تفکرات و شناخت‌ها که باعث هدایت هیجان‌ها و خلقیات فرد می‌شود تأکید دارد. در نظریه‌های شناختی اعتقاد بر آن است که افراد شادکام، رویدادهای فرهنگی مطلوب بیشتری را تجربه می‌کنند و نیز رویدادهای خنثی را به صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت‌تر در نظر می‌گیرند. در واقع مردم قادرند از طریق کنترل افکارشان، شادکامی خود را افزایش دهند برای مثال، این عقیده که در جهان یک نیروی برتر وجود دارد می‌تواند خوشبختی و شادکامی افراد را بیفزاید (شوارتز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی که تأکید بر تغییر افکار یکی از روش‌های اصلی آن است می‌تواند سبب افزایش شادکامی گردد.

یافته دیگر تحقیق حاکی از تأثیر معنادار آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بود. این یافته با نتایج تحقیق (فورستر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴)، کوئیلیام، (۱۳۸۶) و براون (۱۹۶۵)، به نقل از خدایاری‌فرد، (۱۳۹۵)، حیدرعلی‌نظری (۱۳۸۷) و وکیلی (۱۳۸۷) و (کار، ۱۳۹۱) همسو است. براون (۱۹۶۵)، به نقل از خدایاری‌فرد، (۱۳۹۵) سازگاری اجتماعی را جریانی می‌داند که توسط آن روابط

به‌طورکلی مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی، راهبردهای مؤثری برای کنار آمدن با فشارهای روانی و افزایش شادکامی هستند. همچنین خلق خوب، پردازش

1. Schwartz

2. Forster



دانش‌آموزان در جهت رفع نیازهای روانی آنان از جمله شادکامی و سازگاری اجتماعی اختصاص دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود مشابه این تحقیق بر روی سایر جوامع آماری نظیر دانش‌آموزان پسر و یا مقاطع تحصیلی دیگر و سایر مناطق جغرافیایی صورت پذیرد.

همانند هر پژوهشی، این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی روبروست. با توجه به اینکه این تحقیق بر روی دانش‌آموزان دختر متوسطه انجام شده است در تعمیم نتایج به سایر مقاطع و دانش‌آموزان پسر باید احتیاط لازم به عمل آید. همچنین در پژوهش حاضر گروه‌های آزمایشی و کنترل به صورت کامل و از همه جهات و ویژگی‌های روانی و خانوادگی هم‌تا نشده‌اند احتمال تأثیر متغیرهای مزاحم نظیر سطح هوش، انگیزه، سطح فرهنگ خانواده، درآمد و مانند آن وجود دارد؛ بنابراین در تعمیم نتایج باید احتیاط لازم را به عمل آورد.

#### منابع

- آیزنک، م. (۲۰۰۱). روان‌شناسی شادی، ترجمه: محمد فیروز بخت و خلیل بیگی، (۱۳۷۸)، تهران: انتشارات بدر.
- برخورداری، ح.، رفاهی، ژ.، فرح‌بخش، ک. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. فصلنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱۱(۳) ۱۴۴-۱۳۱
- بنی‌آدم، ل. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تربیت مدرس.
- پوررضوی، س.، حافظیان، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه، ۶(۱) ۴۷-۲۶
- جان‌بزرگی، م.، نوری، ن. (۱۳۸۲). شیوه‌های درمانگری، اضطراب و تنبلی، تهران: انتشارات سمت.
- حسین‌زاده، م. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی با رویکرد شناختی-رفتاری بر سلامت روان نوجوانان دختر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه.
- حیدرعلی‌نظری، ر. (۱۳۸۷). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

میان افراد و گروه‌ها و عناصر فرهنگی در وضع رضایت بخشی قرار دارد؛ به عبارت دیگر روابط میان افراد و گروه‌ها باید طوری برقرار شده باشد که یک فضای ارتباطی مثبت و رضایت‌بخش فراهم شود.

کوئیلیام (۱۳۸۶) عقیده دارد مثبت‌اندیشی به معنای نیک‌اندیشیدن درباره خود و دیگران و داشتن حسن ظن به آنهاست. فورستر (۱۰۱۴) بر این باور است که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خودشان دارند مثبت باشد، از سلامت و سازگاری روانی و اجتماعی بیشتری برخوردار خواهند بود. مثبت‌اندیشی صرفاً در افکاری خاص خلاصه نمی‌شوند، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی. مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویشتن داشته باشیم نه آنکه همواره خود را سرزنش کنیم؛ بنابراین اگر ارزیابی افراد از خود و دیگران مثبت باشد، از سلامت و سازگاری روانی و اجتماعی بیشتری برخوردار خواهند بود.

نتیجه پیگیری دوره سه ماهه حاکی از پایایی اثر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی بود. این نتیجه نشان می‌دهد مهارت‌های مثبت‌اندیشی از طریق تأثیر عمیق بر تغییر الگوهای رفتاری و خلق افراد، باعث خوش‌بینی و دید مثبت به مسائل شده و شادکامی آنها را در پی دارد. همچنین این نتیجه نشان می‌دهد مثبت‌اندیشی همواره افراد را در سازگاری با موقعیت‌های تازه و مختلف یاری می‌کند و اثر پایدار دارد.

تاکنون نظیر این پژوهش در این منطقه جغرافیایی (شهر مهربان) صورت نگرفته است. با توجه به اینکه تعصبات فرهنگی، دینی و خانوادگی شدیدی به‌ویژه برای فرزندان دختر در این منطقه حاکم است، نتایج این تحقیق مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی، می‌تواند در جهت کمک به افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان دختر و بروز نشاط در بین آنها مؤثر باشد.

بر اساس یافته‌هایی که از این پژوهش به دست آمد و با توجه به بحرانی بودن دوران نوجوانی پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان و مشاوران مشغول در مدارس، ضمن یادگیری آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی جلساتی را برای آموزش

- Diener, E. (2012). Subjective Well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Easterlin, R. (2013). Is reported happiness five years ago comparable to Present happiness? *Journal of happiness studies*, 3, 193-198.
- Forster, J. R. (2014). Facilitating positive changes, *International Journal of Personal Construct Psychology*, 4, 281-292.
- Goodstein, L.D. & lanyon, R.T. (2015). *Adjustment behavior and personality*, Arizina state university.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: *The General Psychology*, 9, 111-131.
- Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More is Less?* New York: HarperCollins.
- Slomowski, C., & Dunn, J. (1996). Young children's understanding of other people's feeling and beliefs. *Child development*, 62, 1325-1336.
- خدایاری فرد، م. (۱۳۹۲). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی، *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۱ (۳۰)، ۱۶۴-۱۴۰.
- خدایاری فرد، م. (۱۳۹۵). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی دانشجویان شاهد و غیر شاهد، *طرح پژوهشی مؤسسه روان‌شناسی و علوم تربیتی*، دانشگاه تهران.
- دهقان‌نژاد، س.، حاج‌حسینی، م.، اژه‌ای، ج. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار. *روان‌شناسی مدرسه*، ۱۶(۱)، ۶۵-۴۸.
- سلیگمن، م.، ریویچ، ک.، جیکاکس، ل. و گیلهام، ج. (۲۰۰۰). *کودک خوش‌بین*، ترجمه داورپناه، فروزنده. (۱۳۹۱). تهران: انتشارات رشد.
- شفیع‌آبادی، ع. و ناصری، غ. (۱۳۹۲). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، تهران: نشر دانشگاهی.
- عسگری، پ. (۱۳۸۸). *راهنمای آزمون‌های روان‌شناختی*، چاپ اول، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- علی‌پور، ا؛ نوربالا، ا. (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۱ و ۲ (۵)، ۶۶-۵۵.
- عنصری، م. (۱۳۹۵). رابطه شادکامی و سلامت روان، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، شماره ۶، ۷۵-۸۴.
- کار، ا. (۲۰۰۴). *روان‌شناسی مثبت*، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، جعفر و ثنائی، ب. (۱۳۹۱)، کرج: نشر سخن.
- کویلیام، س. (۲۰۰۳). *مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی*، ترجمه فرید براتی سده و افسانه صادقی، (۱۳۸۶)، تهران: جوانه رشد.
- مخبرری، ع.، درتاج، ف.، دره کردی، ع. (۱۳۹۰). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی و هنجاریابی پرسشنامه توانایی حل مسئله اجتماعی، *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۴ (۱)، ۲۱-۱.
- وایتزمن، ا. (۱۹۸۱). *رشد اجتماعی برای جوانان و خانواده‌ها*، ترجمه سیما نظیری (۱۳۷۶)، تهران: انتشارات آرین.
- وکیلی، م. (۱۳۸۷). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی*، دانشگاه علامه.
- Argyle, M. (2006). *The Psychology of Happiness*. London & New York, Routledge.
- Argyle, M. Lu, M. (2001). *Happiness as a Function of Personality and Social Encounter*, an International Perspective North Holland:Elsevier.
- Bell, M. (1961). *The Adjustment Inventory*. California, Stanford University Press.