

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان

سودابه خاکپور^۱ * ، دکتر علیرضا جعفری^۲ ، دکتر اصغر جعفری^۳

چکیده :

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان انجام شد. روش: طرح پژوهش آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. بدین منظور از بین کلیه دانش آموزان دختر سال اول متوسطه که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در دبیرستان‌های شهر تهران مشغول به تحصیل بودند، ۳۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بعنوان نمونه انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی قرار گرفت. ابزار مورد استفاده در

* این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم سودابه خاکپور، به راهنمایی آقای دکتر علیرضا جعفری و مشاوره آقای دکتر اصغر جعفری در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر می باشد.

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران.

[mail:soudabekhakpour@gmail.com](mailto:soudabekhakpour@gmail.com)

^۲ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران.

^۳ استادیار گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران.

پژوهش پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی بود که در هر دو گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری (۱ ماهه) اجرا شد. در پایان داده‌های جمع آوری شده با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها: یافته‌های بدست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین ابراز وجود دانش آموزان گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد؛ عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب افزایش و بهبود ابراز وجود آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است؛ همچنین یافته‌های حاصل از آزمون پیگیری نشان داد که اثرات مداخله اعمال شده پایدار بوده است. نتیجه گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی می‌تواند بعنوان یک روش برای افزایش ابراز وجود و اعتماد به نفس دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژگان: مهارت مثبت اندیشی، ابراز وجود، دانش آموزان دختر

مقدمه

انسان‌ها همواره سعی می‌کنند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نمایند و بر تکامل شخصی خود بیفزایند. ابراز وجود از جمله این مهارت‌ها است؛ که در روابط بین فردی نقش گسترده‌ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می‌کند (کیلکوس، ۱۹۹۰).

ابراز وجود به این معناست که افراد در یک چهارچوب منظم بر اساس اهداف مشخص با دیگران ارتباط برقرار نمایند، ارتباطی که بر اساس اعتماد، خلاقیت، وظیفه‌شناسی و حفظ خصوصیات حرفه‌ای است (استن هوب و لنکاستر، ۱۹۹۸). به بیانی دیگر، ابراز وجود به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صحیح، صریح و مستقیم و ارج نهادن به احساسات و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش است (نیستی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰؛ به نقل از پاییزی، شهرآرای، فرزاد و صفایی، ۱۳۸۶). رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند؛ روی پای خود بایستد؛ احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد (آلبرتی و امونز، ۱۹۸۲). مهارت ابراز وجود در فرد توانایی لازم را برای رویارویی واقع‌بینانه با شرایط بیرونی، که می‌توانند تنش‌آفرین و فشارزا باشند، ایجاد می‌کند و از این رهگذر به بهبودی عزت نفس و خشنودی فرد از زندگی کمک

می‌کند (نیستی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰؛ به نقل از کیخای فرزانه، ۱۳۹۰). راکوس (۱۹۹۷)؛ به نقل از هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴) معتقد است که ابراز وجود یک مهارت آموخته شده است نه یک صفت که یک فرد دارای آن است یا از آن بهره‌مند نیست.

یکی از عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس، صراحت و قاطعیت و ابراز وجود تغییر در حوزه شناختی و تحول در رویه زندگی و حیات اجتماعی است (ولف و همکاران، ۲۰۰۷)؛ به بیانی دیگر یکی از مهم‌ترین روش‌های افزایش و بهبود ابراز وجود توجه دادن افراد به قدرت تفکر، نحوه نگرش و بازخورد وی نسبت به پدیده‌های مختلف و ایجاد آمادگی لازم درونی برای ایجاد تغییرات مثبت در حوزه شناختی اوست. هرگونه تغییر در نگرش‌ها و بازخوردهای افراد نسبت به خود و محیط اطراف، مقدمه لازمی برای خودپنداری مثبت و تغییر رفتار خواهد بود (افروز، ۱۳۸۳). پژوهش‌هایی نیز تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر روی قشر جوان و نوجوان جامعه مورد بررسی و اثربخشی آن را مورد تأیید قرار داده‌اند؛ از جمله پژوهش برخوری (۱۳۸۸) که تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش انگیزه پیشرفت و شادکامی دانش‌آموزان دبیرستانی تأیید نموده است. در پژوهش دیگر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی مورد تأیید قرار گرفته است (جوانبخش، ۱۳۸۵).

دریر و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش خود گزارش نموده‌اند که بین جهت‌گیری حل مسئله منفی و سازگاری ضعیف رابطه وجود دارد و مهارت‌های حل مسئله مثبت پیش‌بینی‌کننده سازگاری مؤثر و کارآمد است.

با توجه به مطالب و پژوهش‌های فوق که اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی را مورد تأیید قرار داده‌اند و از آنجا که یکی از مشکلات امروزی افراد بویژه بسیاری از نوجوانان نداشتن صراحت در بیان و قاطعیت در رفتار در مقابل بسیاری از خطرانی است که آنها را تهدید می‌کند؛ و از سویی به نظر می‌رسد جامعه‌ای که افراد آن از مهارت‌های اجتماعی مطلوب برخوردارند و با داشتن مهارت ابراز وجود می‌توانند، احساسات واقعی خود را صادقانه و مستقیم ابراز کنند و با توجه به حقوق دیگران، به دنبال احقاق حق خود باشند؛ در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار مقاوم تر و پایدارتر خواهند بود (نیستی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰؛ به نقل از پاییزی و همکاران، ۱۳۸۶). بنابراین در این پژوهش به بررسی این سؤال پژوهشی پرداخته شد که «آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی ابراز وجود دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه را افزایش می‌دهد؟»

روش

روش پژوهش آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود؛ که به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول متوسطه صورت گرفت. بدین منظور از بین کلیه دانش آموزان دختر سال اول متوسطه که در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ در دبیرستان‌های شهر تهران مشغول به تحصیل بودند، ۳۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بعنوان نمونه انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. بدین صورت که ابتدا در مرحله اول از بین نواحی تهران یک منطقه بصورت تصادفی انتخاب گردید سپس از بین مدارس منطقه انتخاب شده یکی از مدارس و سپس از آن مدرسه، دو کلاس انتخاب شد و بعد یکی از آن کلاس‌ها بصورت تصادفی گروه آزمایش و دیگری را گروه کنترل تشکیل داد، پس از آن پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی به عنوان پیش آزمون در مورد هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد. پس از اجرای پیش آزمون گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی قرار گرفتند. پس از پایان جلسات آموزشی و همچنین یک ماه پس از آن مجدد ابزار مورد نظر بعنوان پس آزمون و آزمون پیگیری در مورد هر دو گروه اجرا شد. در پایان داده‌های به دست آمده با روش آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان از پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال می باشد؛ هر سؤال بیان یک موقعیت است که آزمودنی بایستی پاسخ (۵-۱) خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد این پرسشنامه توسط فارنهام و هندرسون ۱۹۸۴، الکساندرار. ریچ وهارود. ای اسپرودر، راکوس. ا. ریچارد(۱۹۹۱) جهت اندازه گیری متغیرهای مستقل تأیید و مورد استفاده قرار گرفت. سؤالات پرسشنامه ۷ موقعیت شامل: امتناع از درخواست یا قدرت نه گفتن(در سؤالات ۱، ۴، ۶، ۱۱، ۲۷، ۳۵)، بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی(۵، ۳۴، ۱۹، ۷، ۳۹)، شروع برقراری ارتباط اجتماعی (۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۹)، ابراز احساسات مثبت (۲، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۷)، انتقاد کردن (۱۴، ۲۳، ۳۱، ۳۲، ۳۸)، اختلاف عقیده داشتن با دیگران(۲۱، ۸، ۲۶، ۴۰، ۳۳)، میزان ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی(۳، ۹، ۱۳، ۲۰، ۲۵، ۳۶) که به صورت لیکرت نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه توسط حمیدرضا رضانی بر روی دانشجویان با قاطعیت کم مورد استفاده قرار گرفته و پایایی پرسشنامه در روش پس آزمون حدود ۸۱

٪ می باشد، در این پژوهش روایی با انجام یک پیش آزمون بر روی ۳۰ نفر از ورزشکاران و غیرورزشکاران و آزمون آلفا کرونباخ بالای ۸۰٪ به دست آمده است.

یافته‌ها

در این پژوهش، پس از جمع آوری داده‌ها، نتایج با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت؛ که نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب افزایش و بهبود ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شده است. در جدول‌های زیر یافته‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های آمار توصیفی گروه آزمایش و کنترل در ابراز وجود

گروه‌ها	تعداد	دامنه	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
آزمایش	پیش آزمون	۱۵	۳۰	۹۰	۱۲۰	۱۰۸	۹/۶۴
	پس آزمون	۱۵	۱۹	۱۱۰	۱۲۹	۱۱۹/۷۳	۵/۱۴
کنترل	پیش آزمون	۱۵	۲۸	۹۰	۱۱۸	۱۰۵/۴۰	۹/۰۴
	پس آزمون	۱۵	۲۷	۸۹	۱۱۶	۱۰۵/۴۱	۸/۳۷

جدول ۱، آمار توصیفی مؤلفه‌های در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل، شامل نمره حداقل، نمره حداکثر، دامنه، میانگین، انحراف استاندارد، تحلیل واریانس نشان داده شده است. جهت اطمینان از برقراری مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس از آزمون کالموگروف اسمیروف برای برقراری مفروضه یکسانی واریانس‌ها بر روی نمرات گروه آزمایش و کنترل استفاده شد؛ که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون یکسانی واریانس‌ها در نمرات پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون	پیش آزمون		
۳۰	۳۰	تعداد	
۱۱۲/۵۶	۱۰۶/۷۰	میانگین	
۹/۹۸	۹/۲۸	انحراف استاندارد	
۰/۰۶۲	۰/۱۰۹	مثبت	
-۰/۱۵۷	-۰/۱۴۶	منفی	
۰/۸۶۰	۰/۸۰۱	کالموگروف اسمیرنوف	
۰/۴۵۰	۰/۵۴۳	سطح معنی داری	

با توجه به نتایج جدول ۲، هیچکدام از نمرات پیش آزمون و پس آزمون در ابراز وجود در سطح $(P < ۰/۰۵)$ معنی دار نبوده و این بدین معنی است که شرط یکسانی واریانس‌ها رعایت شده است و می‌توان آزمون‌های پارامتریک در مورد این نمرات به کار برد.

جدول ۳: نتیجه بررسی تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش ابراز وجود

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	معناداری	مجذورات
پیش آزمون	۹۰۹/۰۰۱	۱	۹۰۹/۰۰۱	۵۵/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۷۲
گروه	۱۱۹۴/۲۶	۱	۱۱۹۴/۲۶	۷۲/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۷۲۹
خطا	۴۴۳/۵۳	۲۷	۱۶/۴۲			
کل	۳۸۳۰/۳۱	۳۰				

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که F بدست آمده برای اثر مداخله برابر با ۷۲/۷۰ می‌باشد که از لحاظ آماری در سطح (۰/۰۱) معنی دار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که میانگین دو گروه در پس آزمون پس از تعدیل نمره‌های پیش آزمون بایکدیگر تفاوت دارد. به بیان دیگر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش ابراز وجود مؤثر بود. و مجذور اتا برای نشان دادن رابطه خطی در نظر گرفته شده است. با توجه به این که میانگین نمره پس آزمون ابراز وجود در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش داشته و از نظر آماری نیز تفاوت معنی دار نشان می‌دهد، بنابراین فرضیه فوق تأیید می‌شود.

جدول ۴: نتایج آزمون t همبسته برای مقایسه تفاوت میانگین‌های پس آزمون و پیگیری

در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه‌ها	DF	T	Sig
آزمایش	۱۴	۱/۶۷	۰/۱۱۶
کنترل	۱۴	-۱/۷۸	۰/۰۹۶

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۴، پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش $P > 0/116$ و $df=14$ و $T=1/67$ می‌باشد. پس آزمون و پیگیری در گروه کنترل $P > 0/096$ و $df=14$ و $T=1/78$ می‌باشد. بنابراین با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت نمرات در گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون و پیگیری از لحاظ آماری تفاوتی وجود ندارد. این نتیجه نشانگر آن است که گذشت زمان تأثیری بر نتایج دو گروه نداشته است.

نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی "اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول متوسطه" صورت گرفت. تحلیل داده‌های حاصل از بررسی «تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش ابراز وجود دانش آموزان دختر» نتایج نشان داد که با کنترل پیش آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ ابراز وجود تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش ابراز وجود دانش آموزان دختر تأثیر داشته است.

این نتیجه با نتایج پژوهش‌های زیر همسو می‌باشد. شهنی بیلاق و نیسی (۱۳۸۰)؛ اداره کل زندان‌های استان خوزستان (۱۳۸۲)؛ سهرابی و جهانبخش (۱۳۸۸)؛ برخوردار و همکاران (۱۳۸۸)؛ بیکروفت (۱۹۹۳)؛ بویل، ویواین (۱۹۹۶)؛ اتاک، شیمای، تاناکا ماتسومی، اتسویو و فردریکسون (۲۰۰۶)؛ آیزن (۲۰۰۸). در تبیین این نتیجه می‌توان گفت؛ انسان موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران به گونه‌ای که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌هایش تنها از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا می‌شود و به فعل درمی‌آید (بیابانگرد، ۱۳۷۴). به همین دلیل انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیفزاید. ابراز وجود از جمله مهارت‌هاست که در روابط بین فردی نقش گسترده‌ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می‌کند (کیلکس، ۲۰۰۱). فنون ابراز وجود تنها به سبک‌های زندگی جاه طلبانه یا دفاع متهورانه در مقابل تبعیضات جنسی یا نژادی مربوط نمی‌شود. این فنون در رابطه با زندگی روز مره ای می‌باشند که باعث بهبود زندگی و کارآمدی شخصی و حرفه‌ای می‌شوند.

امروزه با وجود تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی توانایی‌های لازم و اساسی ندارند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر ساخته است (کلینکه، ترجمه محمد خانی، ۱۳۸۴). برای این که دانش آموزان از روحیه‌ای مثبت نگرانه درباره خود، دیگران و دنیا برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روش، دیدی واقع بینانه تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود تا آنها با امید و انگیزه‌ای بیشتر به تحصیل بپردازند. در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی دانش آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند که در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (مارتین سلیگمن، ۱۹۹۱). وقتی دارای تفکر مثبت هستیم از روش‌های معمول فکر و عمل خویش فراتر می‌رویم و انعطاف پذیری بیشتری خواهیم داشت (فردریکسون، ۱۹۹۸). هیجان‌ات مثبت، خصوصیات فکری و رفتاری انسانها را به سمت مثبت تغییر می‌دهند (فرومن، ۲۰۰۹). امروزه روان شناسی مثبت به عنوان شاخه جدیدی از روان شناسی اساساً به مطالعه علمی نیرومندیها و شادمانی انسان نظر دارد (

کار، ۲۰۰۶). مداخلات روانشناسی مثبت شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد و بهبود علائم افسردگی است (سین و لایومیرسکی، ۲۰۰۹). کاربرد روش مثبت نگری در روان درمانی به وسیله خدایاری فرد (۱۳۸۳) نشان می‌دهد که مداخله‌ی مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شوند، ناسازگاری‌های خانوادگی کاهش چشمگیری یافت و افسردگی مراجعان رو به بهبود گذاشت.

در این پژوهش مانند سایر پژوهش‌های صورت گرفته، محدودیت‌هایی وجود داشت از جمله: از آنجا که در پژوهش‌های تجربی همکاری آزمودنیها و برخی امکانات از قبیل مکان مناسب و زمان مناسب مهم است لذا در ابتدای کار مشکلاتی از جمله اختصاص دادن زمان خارج از ساعات درسی دانش آموزان و به تبع آن عدم رضایت برخی والدین و دانش آموزان برای شرکت در این جلسات وجود داشت که به ناچار با همکاری مربی درس تربیت بدنی ساعات مختص به این درس در اختیار پژوهشگر قرار گرفت. در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیر وابسته، از ابزار خودسنجی استفاده شد، اگر چه ابزار بکار برده شده از روایی و پایایی قابل قبول برخوردار است. اما در مجموع روایی ابزارهای خود سنجی به رعایت صداقت و دقت آزمودنی‌ها در پاسخ‌گویی به مواد آزمون وابسته است. صحت و دقت سنجش و ارزیابی ابراز وجود را می‌توان با استفاده از روش‌ها و ابزارهای متعدد و متنوع افزایش داد.

پیشنهاد می‌شود جلسات مشابه ویژه اولیاء دانش آموزان همزمان با برگزاری جلسات آموزشی آزمودنی‌ها برگزار شود. نوجوانان به طراحی و اجرای راهبردهای جدیدی برای ارتقای عملکردهای شناختی و اجتماعی نیاز دارند که تدوین برنامه آموزشی مثبت اندیشی متناسب با سن و نیازهای نوجوانان و اجرای آن به صورت مداوم و منظم را می‌توان یکی از راهبردهای مؤثر و کارآمد در این زمینه دانست. با توجه به یافته‌های پژوهش، به روانشناسان و مشاوران توصیه می‌شود در جلسات مشاوره باورها و افکار مراجعانی که از اعتماد بنفوس یا عزت نفس پایین رنج می‌برند را مورد ارزیابی قرار داده و بدین ترتیب به آنها کمک کنند افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنند.

منابع

الف فارسی

۱. افروز، غلامعلی. (۱۳۸۳). روان شناسی کمرویی و روش‌های درمان. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی. چاپ هشتم.
۲. برخوردار، حمید. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۳. پاییزی، مریم. شهرآرای، مهرانا. فرزاد، ولی الله. صفایی، پریش. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان‌های تهران. مطالعات روان شناختی، ۳(۴)، ۴۳-۲۵.
۴. جوانبخش، عبدالرحمان. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر مبنای کنترل دانش آموزان دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
۵. کیخای فرزانه، محمدمجتبی. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان. روانشناسی تربیتی، ۲(۱)، ۱۱۶-۱۰۳.

ب) انگلیسی

1. Alberti, R. & Emmons, M. (1982). Your perfect right: a guide for assertive living(4th eds). Impact, Luis Obispo, California.
2. Dreer, E.; Elliot, R.; Fletcher, C.; Swanson, M. (2005). Social problem solving abilities and psychological adjustment of persons in low vision rehabilitation. Rehabilitation Psychology, 89, 3, 232-238.
3. Hargi, O.; Dickson, D. (2004). Skilled Interpersonal Communication. Book.
4. Kilkus, SP. (1990). Self-assertor and nurses a different voice. Nursing Outlook. 38(3), 143-145.
5. Stanhope, M.; Lancaster, J. (1998). Community Health Nursing: Process and Practice for Promoting Health. Mosby-Year Book publication, 621-622.
6. Wolfe, C. D., & Bell, M. A. (2007). The integration of cognition and emotion during infancy and early childhood: Regulatory processes

۷* / اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر ابراز وجود دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان

associated with the development of working memory. *Psychological and Brain Sciences*,65,3-13.