

## آیا تفکر مثبت می تواند منجر به شادکامی و تاب آوری شود؟

فاطمه فروزان جهرمی \*، نرجس رحمانیان کوشکی، بهاره محدود و سکینه رضائلی

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین تاب آوری و شادکامی با تفکر مثبت معلمان مرد و زن شهر جهرم بود. جامعه آماری این پژوهش شامل معلمان مرد و زن شهر جهرم به تعداد ۱۵۰ (۹۴ نفر زن و ۵۶ نفر مرد) در سال ۱۳۹۸ بود. در این پژوهش با توجه به چارچوب جامعه آماری ۱۰۸ نفر از معلمان به صورت نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه تاب آوری، شادکامی و تفکر مثبت مورد استفاده قرار گرفت. روایی پرسشنامه‌ها با استفاده از روایی محتوایی و پایایی به وسیله آلفای کرونباخ بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد که، متغیر شادکامی بر حسب مؤلفه‌های (رضایت از زندگی، رضایت خاطر، حرمت خود و خلق مثبت) بصورت مستقیم قادر گردیده‌اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر تفکر مثبت باشند. متغیر تاب آوری بر حسب مؤلفه‌های (اعتماد به غرایز فردی و تاثیرات معنوی) بصورت مستقیم قادر گردیده‌اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر تفکر مثبت باشند.

### مقدمه

نشاط و شادمانی، به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت و زندگی انسان دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان، برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر محققان، اندیشمندان و حتی عوام مردم نسبت به آن تغییر نموده است. تحقیقات نشان می‌دهد که شادی، صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن، می‌تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد، افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند. رویکرد جدیدی در دهه حاضر تحت عنوان روانشناسی مثبت گرا مورد توجه قرار گرفته است که به افزایش نقش شادمانی، سلامتی و مطالعه علمی بر بهبود نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی و ارتقای سلامت تأکید دارد. این رویکرد بر توانمندیها و داشته‌های فرد، نظر دارد و معتقد است که هدف روانشناسان باید ارتقای زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی باشد (۱). در این میان تاب آوری در علوم اجتماعی به عنوان فرایند کنش و واکنش در مقابل ناملایمات فرض می‌شود (۲) تاب آوری را به عنوان روشی برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد تاب آور قادرند سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و به آسانی از رویدادهای تنش زا بهبود یابند (۱). تاب آوری به سه دلیل در آموزش بسیار اهمیت دارد اول اینکه بر انتظارات معلم از دانش آموز تأثیر گذار است چرا که خود معلم الگویی از رفتار تاب آوران است (۳). دوم اینکه تدریس، حرفه‌ای سخت و پیچیده است و مستلزم آن است که معلم با ابهامات و دشواری‌هایی که

در کلاس درس آموزشی مواجه می‌شود برخورد درستی منطقی داشته باشد و این نیاز به سبک رفتاری تاب آورانه دارد. معلم از یک سو باید استرس خود را مدیریت کند و از سوی دیگر باید وظایف حرفه‌ای خود را به نحو احسن عمل نماید (۴). سوم اینکه تاب آوری در معنی توانایی حل مساله، باز یابی راه حل‌های ممکن و عمل جسارت آمیز در رویارویی با مسائل گوناگون به صورت کارآمد تعریف می‌شود. تاب آوری معلمان با عوامل حمایتی درونی و بیرونی تأثیر گذار ربط پیدا می‌کند و این بر سطح زندگی و پیشرفت حرفه‌ای آنان مؤثر است. احمدی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش‌های مهارت‌های زندگی و مثبت اندیشی باعث افزایش شاخص مثبت سازگاری روانی (تاب آوری) می‌شود (۵). عوض آقایی و کورش نیا (۱۳۹۵) بیان کردند که آموزش تفکر مثبت بر افزایش تاب آوری مادران دارای کودک کم توان ذهنی تأثیر داشته است. علاوه بر آن، شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است (۶). این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایان گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند؛ دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است.

افراد شادکام نگرش خوش بینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطرف خود دارند و با جبهه گیری منفی به رخداد‌های پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از رویدادها دارند، در مورد افراد خوشحال در مقایسه با دیگران احساس رضایت بیشتری نسبت به زندگی خانوادگی و رمانتیک، شغل، تحصیلات دارند. شادکامی به عنوان مفهومی مثبت برای سالم ماندن ضروری و حیاتی است (۷). فلاحی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر تغییر شادکامی در آزمودنی‌های گروه آزمایش مرحله پس از آزمون مؤثر است و شادکامی آنها را افزایش داده است (۸). ماشینیچی و همکاران (۱۳۹۶) بیان کردند یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد و در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات حل یا قابل پیشگیری خواهند بود (۹). یافته‌های حسن زهی و شه بخش شریفی (۱۳۹۵) نشان داد که سبک تفکر غالب در میان معلمان، تفکر قانونگذار می‌باشد (۱۰). اکثر تحقیقات نشان داده‌اند که نگرش خوشبینانه و مثبت گرا در مواجهه با فقدانها و شکستها، سلامت روان را بهبود می‌بخشد، در حالی که بدبینی تأثیر منفی دارد. افکار ما به طور فزاینده‌ای بر مشکلات هیجانی ما تأثیر می‌گذارند. افکار منفی در خلق منفی و افسردگی رایج می‌باشد و افکار مثبت در احساسات خوب و شاد نقش دارد. نگرش منفی باعث اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای نامناسب و مواجهه با موانع و آشفتگی‌های فکری و عزت نفس پایین، استرس، اضطراب و دیگر مسائل مربوط به تهدید سلامت روان می‌شود (۱۱). نجمه و همکاران (۱۳۹۰) به این نتیجه رسیدند که مثبت اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی، موجب بهبود شاخص تاب آوری و تغییر نسبی در رغبت‌های شغلی می‌شود (۱۲). در تحقیق کرد میرزا و نیکو زاده (۱۳۹۰) اثربخشی دو مداخله مثبت نگر و مداخله روایت شناسی شناختی در افزایش تاب آوری افراد معتاد نشان داده شده است. بهزیستی روان‌شناختی، تاب آوری و شادکامی متأثر از عوامل شخصیتی از جمله تفکر مثبت و مثبت اندیشی و وش‌بینی فرد می‌باشد، از طرفی مؤلفه‌ای مهم در سلامت حرفه‌ای است و برای موفقیت در کار ضروری است (۱۳). لذا ضرورت رشد و توسعه تفکر مثبت، تاب‌آوری و شادکامی به عنوان عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی بیشتر محسوس است (۱۴). همچنین قدرت تحمل مشکلات نیز به میزان چشم گیری کاهش یافته است؛ بنابراین به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی و تفکر مثبت به منظور ارتقاء عزت نفس و بهبود عملکرد فرد در ارتباط با خود، دیگران و افزایش میزان شادکامی و امیدواری مفید باشد. با توجه به اهمیت تفکر مثبت در بین معلمان که بر تعیین بعضی از متغیرهای تأثیر گذار بر این متغیر می‌پردازد

می‌تواند راهکارها و الگوهایی را برای تاب آوری و شادکامی با تفکر مثبت، افزایش رفتارهای سازگارانه و مبارزه با بسیاری از عوامل تهدید آمیز سلامتی، فراهم آورد و به تبع آن سبب انجام برنامه‌ها و اقدامات پیشگیرانه شود. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین تاب آوری و شادکامی با تفکر مثبت معلمان مرد و زن شهر جهرم انجام گردید.

### روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی می‌باشد که به منظور بررسی ارتباط بین تاب آوری و شادکامی با تفکر مثبت معلمان مرد و زن شهر جهرم طراحی و اجرا شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان مرد و زن شهر جهرم به تعداد ۱۵۰ (۹۴ نفر زن و ۵۶ نفر مرد) در سال ۱۳۹۸ بود. نمونه‌گیری بر اساس روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بود. بدین صورت که از بین مدارس مقطع متوسطه ناحیه یک شهر جهرم، ۵ مدرسه انتخاب و از بین کلاس‌های پایه دهم و دوازدهم و دانش آموزان حاضر در این کلاس‌ها بر اساس جدول تعیین نمونه گرجسی و مورگان، تعداد ۱۰۸ نفر انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه‌های تاب آوری، شادکامی و تفکر مثبت استفاده شد. پرسشنامه شادکامی آکسفورد که در سال (۱۹۸۹) توسط آرگیل، مارتین و کرسلند تهیه شد و نوربالا و علی پور (۱۳۷۸) آن را به فارسی برگردانند، دارای ۲۹ ماده است که پنج حیطه رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس را در بر می‌گیرد. پایایی پرسشنامه شادکامی با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و برابر ۰/۷۴ بدست آمد. پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس پنج درجه‌ای بین ۱ (کاملاً مخالفم) و ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. کسب نمره بالاتر در این مقیاس تاب آوری بیشتر را نشان می‌دهد. در پژوهش بشارت و همکاران روایی و پایایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و برابر ۰/۹۰ بدست آمد. پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی حاوی ۳۰ سؤال ۵ گزینه‌ای می‌باشد. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و برابر ۰/۷۵ بدست آمد. جهت جمع آوری داده‌ها در ابتدا ضمن هماهنگی با مسئولین اداره آموزش و پرورش شهر جهرم و ارائه توضیحات لازم در درباره پژوهش و کسب مجوز لازم، پژوهشگر، در مدارس شهر جهرم حضور یافته و به واحدهای پژوهش در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان خاطر داده شد و سپس معلمان اقدام به تکمیل کردن پرسشنامه‌ها نمودند. در پژوهش حاضر با استفاده از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی اطلاعات و داده‌های استخراج شده مورد تحقیق و بررسی قرار گرفت. که در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده‌های بدست آمده برای بررسی فرضیه‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره در قالب نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شده است.

### یافته‌ها

نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد، متغیر تفکر مثبت، حداکثر میانگین به مقدار (۹۶/۵۲) و متغیر تاثیرات معنوی، حداقل میانگین به مقدار (۴/۵۱) را در این پژوهش کسب نموده‌اند، همچنین متغیرها از نظر توزیع نرمال در سطح ۰/۰۵ و با اطمینان ۹۵٪ محاسبه و ارزیابی گردید، بر اساس قوانین آماری، مقادیر بدست آمده مندرج در ستون کشیدگی و چولگی نشان دهنده این است که متغیرها در بازه  $\pm 1/96$  قرار گرفته‌اند، بنابراین نتیجه می‌شود، متغیرها از توزیع نرمال برخوردار می‌باشند.

جدول ۱: فراوانی، حداقل نمره، حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	چولگی
تاب آوری - نمره کل	۱۹	۹۴	۵۹/۳۸	۱۴/۹۹۳	-۰/۱۶۴	-۰/۲۲۰
تصور از شایستگی فردی	۶	۳۲	۲۰/۴۰	۵/۹۶۶	-۰/۵۸۸	-۰/۰۹۶
اعتماد به غرایز فردی	۲	۲۶	۱۴/۹۱	۴/۸۹۴	-۰/۱۰۶	-۰/۲۷۱
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۴	۲۰	۱۲/۹۰	۳/۴۸۸	-۰/۵۲۰	-۰/۱۸۹
کنترل	۰	۱۲	۶/۶۷	۲/۶۷۶	-۰/۲۹۱	-۰/۲۴۴
تاثیرات معنوی	۱	۸	۴/۵۱	۱/۶۷۷	-۰/۶۶۴	۰/۰۲۶
شادکامی - نمره کل	۳۷	۸۵	۶۳/۶۱	۹/۲۹۸	-۰/۱۲۴	-۰/۰۱۸
رضایت از زندگی	۲۰	۴۰	۲۸/۰۹	۴/۸۱۹	-۰/۶۲۴	۰/۲۵۹
رضایت خاطر	۴	۱۶	۹/۸۸	۲/۹۰۳	-۰/۵۵۰	-۰/۰۸۲
حرمت خود	۸	۱۹	۱۳/۰۳	۲/۶۸۴	-۰/۴۶۸	۰/۲۲۴
خلق مثبت	۰	۱۱	۵/۵۶	۲/۳۴۲	۰/۳۰۳	-۰/۴۹۹
انرژی مثبت	۳	۱۲	۷/۰۶	۱/۸۲۳	-۰/۱۱۵	۰/۰۲۹
تفکر مثبت	۸۴	۱۱۲	۹۶/۵۲	۵/۹۷۶	-۰/۰۳۸	۰/۲۵۲

تعداد نمونه: ۱۰۸ نفر

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد:

(۱) بین مقیاس تاب آوری و تفکر مثبت رابطه مستقیم با ضریب  $(r = ۰/۵۳۸^{***})$  برقرار گردیده و در سطح ۰/۰۱ معنی دار گردیده است، این رابطه نشان می‌دهد که با افزایش تاب آوری، تفکر مثبت، افزایش یافته است، همچنین در این میان، بین مؤلفه‌های تاب آوری و تفکر مثبت رابطه مستقیم در سطح ۰/۰۱ برقرار گردیده است که نشان دهنده افزایش تفکر مثبت بر اساس این مؤلفه‌ها می‌باشد.

(۲) بین مقیاس شادکامی و تفکر مثبت رابطه مستقیم با ضریب  $(r = ۰/۶۵۷^{***})$  برقرار گردیده و در سطح ۰/۰۱ معنی دار گردیده است، این رابطه نشان می‌دهد که با افزایش شادکامی، تفکر مثبت، افزایش یافته است، همچنین در این میان، بین مؤلفه‌های شادکامی و تفکر مثبت رابطه مستقیم در سطح ۰/۰۱ برقرار گردیده است که نشان دهنده افزایش تفکر مثبت بر اساس این مؤلفه‌ها می‌باشد، ضمناً در بین دو متغیر مستقل تاب آوری و شادکامی، شادکامی بیشترین ضریب تأثیر افزایش بر تفکر مثبت داشته است.



جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱. تاب اوری - نمره کل	r												
۲. تصور از شایستگی فردی	r	۰/۹۱۳**											
۳. اعتماد به فردی	r	۰/۸۶۷**	۰/۷۳۱**										
۴. پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	r	۰/۷۹۳**	۰/۶۳۰**	۰/۵۸۴**									
۵. کنترل	r	۰/۶۶۷**	۰/۵۵۰**	۰/۴۳۲**	۰/۴۵۲**								
۶. تاثیرات معنوی	r	۰/۴۴۸**	۰/۲۸۸**	۰/۳۲۶**	۰/۳۳۸**	۰/۲۰۷*							
۷. شادکامی - نمره کل	r	۰/۳۷۲**	۰/۲۸۵**	۰/۳۴۴**	۰/۳۵۳**	۰/۲۰۶*	۰/۲۴۶*						
۸. رضایت زندگی	r	۰/۳۳۳**	۰/۳۱۰**	۰/۳۱۵**	۰/۲۸۹**	۰/۱۳۷	۰/۱۳۴	۰/۸۱۸**					
۹. رضایت خاطر	r	۰/۱۶۹	۰/۱۰۰	۰/۲۰۸*	۰/۱۶۲	-۰/۰۰۲	۰/۲۱۶*	۰/۷۰۴**	۰/۴۱۶**				

۱	۰/۲۰۸*	۰/۲۳۱*	۰/۵۱۴**	۰/۱۶۵	۰/۲۵۴**	۰/۲۷۰**	۰/۱۸۲	۰/۰۸۹	۰/۲۲۱*	r	۱۰. حرمت خود			
۱	۰/۰۱۴	۰/۱۸۷	۰/۲۲۰*	۰/۴۳۷**	۰/۱۲۰	۰/۰۸۸	۰/۱۲۵	۰/۱۴۸	۰/۱۲۴	۰/۱۵۶	r	۱۱. خلق مثبت		
۱	۰/۰۴۳	۰/۱۹۱*	۰/۳۵۳**	۰/۲۴۳*	۰/۴۹۸**	۰/۱۵۹	۰/۲۰۵*	۰/۲۲۱*	۰/۱۳۲	۰/۱۸۴	r	۱۲. انرژی مثبت		
۱	۰/۴۰۵**	۰/۳۴۷**	۰/۳۲۳**	۰/۵۲۵**	۰/۴۵۰**	۰/۶۵۷**	۰/۴۵۲**	۰/۲۸۴**	۰/۴۰۹**	۰/۵۱۶**	۰/۴۳۶**	۰/۵۳۸**	r	۱۳. تفکر مثبت

\* : نشانه سطح معنی داری ۰/۰۵    \*\* : نشانه سطح معنی داری ۰/۰۱    تعداد نمونه : ۱۰۸ نفر

۶

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، متغیر شادکامی بر حسب مؤلفه‌های (رضایت از زندگی، بصورت مستقیم با ضریب استاندارد  $\beta = 0/1183$ ) معادل ۱۸٪ در سطح معناداری ۰/۰۵، مؤلفه رضایت خاطر، بصورت مستقیم با ضریب استاندارد  $\beta = 0/291$ ) معادل ۲۹٪ در سطح معناداری ۰/۰۱، مؤلفه حرمت خود، بصورت مستقیم با ضریب استاندارد  $\beta = 0/176$ ) معادل ۱۸٪ در سطح معناداری ۰/۰۵، مؤلفه خلق مثبت، بصورت مستقیم با ضریب استاندارد  $\beta = 0/241$ ) معادل ۲۴٪ در سطح معناداری ۰/۰۱، مؤلفه انرژی مثبت، بصورت مستقیم با ضریب استاندارد  $\beta = 0/214$ ) معادل ۲۱٪ در سطح معناداری ۰/۰۱، هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) قادر گردیده‌اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر تفکر مثبت باشند. در این تحلیل ضریب همبستگی بین متغیرهای مستقل و وابسته به مقدار  $R = 0/680$  بدست آمد و در کل به مقدار  $R^2 = 0/462$  معادل ۴۶٪ از واریانس تفکر مثبت توسط متغیرهای مستقل تبیین گردی

جدول ۳: مشخصه آماری ضرایب رگرسیون بین مؤلفه‌های شادکامی و تفکر مثبت

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		سطح معنی داری
	B	خطای معیار	$\beta$	t	
مقدار ثابت	۷۰/۷۵۰	۳/۱۸۱		۲۲/۲۴۵	۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	۰/۲۲۷	۰/۱۰۲	۰/۱۸۳	۲/۲۲۲	۰/۰۲۸
رضایت خاطر	۰/۶۰۰	۰/۱۷۴	۰/۲۹۱	۳/۴۵۷	۰/۰۰۱
حرمت خود	۰/۳۹۲	۰/۱۶۹	۰/۱۷۶	۲/۳۲۳	۰/۰۲۲
خلق مثبت	۰/۶۱۴	۰/۱۹۱	۰/۲۴۱	۳/۲۰۹	۰/۰۰۲
انرژی مثبت	۰/۷۰۰	۰/۲۵۸	۰/۲۱۴	۲/۷۱۶	۰/۰۰۸
$R = ۰/۶۸۰$ $R^2 = ۰/۴۶۲$ $R^2_{adj} = ۰/۴۳۶$ $F = ۱۷/۵۳۶$ $Sig = ۰/۰۰۱$					

۷

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد، متغیر تاب آوری بر حسب مؤلفه‌های (اعتماد به غرایز فردی، بصورت مستقیم با ضریب استاندارد)  $(\beta = ۰/۳۲۹)$  معادل ۳۳٪ در سطح معناداری ۰/۰۱، مؤلفه تاثیرات معنوی، بصورت مستقیم با ضریب استاندارد  $(\beta = ۰/۳۰۱)$  معادل ۳۰٪ در سطح معناداری ۰/۰۱، هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) قادر گردیده‌اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر تفکر مثبت باشند. در این تحلیل ضریب همبستگی بین متغیرهای مستقل و وابسته به مقدار  $R = ۰/۶۰۳$  بدست آمد و در کل به مقدار  $R^2 = ۰/۳۶۴$  معادل ۳۶٪ از واریانس تفکر مثبت توسط متغیرهای مستقل تبیین گردیده است.

جدول ۴: مشخصه آماری ضرایب رگرسیون بین مؤلفه‌های تاب آوری و تفکر مثبت

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		سطح معنی داری
	B	خطای معیار	$\beta$	t	
مقدار ثابت	۸۲/۷۲۵	۲/۰۴۳		۴۰/۴۹۹	۰/۰۰۱
تصور از شایستگی فردی	۰/۰۵۲	۰/۱۳۱	۰/۰۵۲	۰/۳۹۶	۰/۶۹۳
اعتماد به غرایز فردی	۰/۴۰۲	۰/۱۴۷	۰/۳۲۹	۲/۷۴۰	۰/۰۰۷
پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن	۰/۱۲۹	۰/۱۸۴	۰/۰۷۵	۰/۷۰۰	۰/۴۸۵
کنترل	۰/۰۳۷	۰/۲۱۴	۰/۰۱۷	۰/۱۷۴	۰/۸۶۲
تاثیرات معنوی	۱/۰۷۲	۰/۳۰۳	۰/۳۰۱	۳/۵۳۲	۰/۰۰۱
$R = ۰/۶۰۳$ $R^2 = ۰/۳۶۴$ $R^2_{adj} = ۰/۳۳۳$ $F = ۱۱/۶۶۹$ $Sig = ۰/۰۰۱$					

### بحث و نتیجه گیری

متغیر شادکامی بر حسب مؤلفه‌های (رضایت از زندگی، بصورت مستقیم، مؤلفه رضایت خاطر، بصورت مستقیم، مؤلفه حرمت خود، بصورت مستقیم، مؤلفه خلق مثبت، بصورت مستقیم، مؤلفه انرژی مثبت، بصورت مستقیم، هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) قادر گردیده‌اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر تفکر مثبت باشند. نتیجه این تحقیق با تحقیقات قبلی همچون، فلاحی و همکاران (۱۳۹۷) مختارزاده و همکاران (۱۳۹۵) حسن زهی و همکاران (۱۳۹۵) آلبرتو و جوینر (۲۰۱۰) همسو می‌باشد (۸، ۱۰، ۱۵ و ۱۶). انسان‌ها از دیر باز به طرق مختلف، شادی و احساسات مثبت خود را بروز می‌دادند. ارسطو معتقد است اهمیت شادی تا به آن حد است که می‌تواند بیماریهای غیر قابل علاج را درمان کند. کار (۲۰۰۴) معتقد است افراد شاد، معمولاً مهارت‌های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی، یادآوری نموده و در برنامه‌های زندگی، تصمیم‌گیری بهتری دارند (۷). رویکرد جدیدی در دهه حاضر تحت عنوان روانشناسی مثبت گرا مورد توجه قرار گرفته است که به افزایش نقش شادمانی، سلامتی و مطالعه علمی بر بهبود نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی و ارتقای سلامت تأکید دارد. این رویکرد بر توانمندیها و داشته‌های فرد، نظر دارد و معتقد است که هدف روانشناسان باید ارتقای سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی باشد. از این رو روانشناسی مثبت نگر به موضوعاتی که در زندگی جنبه مثبت دارند مانند: شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی، بهزیستی روانی و خوشبینی، توجه دارد (۱). شادکامی، سازه‌ای مستقل از ۳ جزء اساسی خوشی، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی مانند افسردگی و اضطراب تشکیل یافته‌اند (۱۷). شادکامی به عنوان مفهومی مثبت برای سالم ماندن ضروری و حیاتی است (۱۸). شادکامی را به عنوان یک کل در قالب رضایتی وسیع تعریف کرده‌اند (۱۶). همچنین شادکامی غلبه احساسات مثبت به منفی و تمرکز بر کفه‌های عاطفی موقعیتهای زندگی تعریف شده است (۱۸). بنابراین با توجه به یافته‌ها نتیجه می‌شود که شادکامی می‌تواند بر افزایش تفکر مثبت در افراد مؤثر باشد، دلیلان این است که افراد شاد، بیشتر می‌توانند خود را در مقابل استرس و مشکلات زندگی مقاوم کنند و با این روند مهارت‌های لازم را جهت پیشرفت در زندگی بدست آورند، در این خصوص افراد شاد از زندگی رضایت بیشتری دارند و خلق مثبت و انرژی مثبت را در خود بوجود می‌آورند و همین موارد باعث می‌شود که در افکار خود مثبت باشند. همچنین متغیر تاب آوری بر حسب مؤلفه‌های (اعتماد به غرایز فردی، بصورت مستقیم، مؤلفه تاثیرات معنوی، بصورت مستقیم، هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) قادر گردیده‌اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر تفکر مثبت باشند. نتیجه این تحقیق با تحقیقات قبلی همچون عوض آقایی و کوروش نیا (۱۳۹۵) دونالدسون و همکاران (۲۰۱۴) فردریکسون (۲۰۰۱) همسو می‌باشد (۶، ۱۹ و ۲۰). جهت تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد، بسیاری مواقع نیر سعی می‌کنند که در برابر خطرها و موقعیتهای ناگوار تحمل نمایند و نتایج غیر منتظره‌ای به دست آورند. نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی- فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده‌ی ارتباطات انسانی، گستردگی هجوم و منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندیهای روانی - اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (۵). تاب آوری در علوم اجتماعی به عنوان فرایند کنش و واکنش در مقابل ناملایمات فرض می‌شود (هانتر، ۲۰۰۱). کاتر (۲۰۰۳) تاب آوری را به عنوان روشی برای اندازه گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است (۲). و این در حالی است که برکس (۲۰۰۷) تاب آوری را توانایی سازگاری سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می‌داند (۲۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد تاب آور قادرند سلامت روانی و فیزیکی خود را حفظ کنند و به آسانی از رویدادهای تنش زا بهبود یابند (۶). بنابراین با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که معلمان واجد تاب آوری می‌توانند موجب حفظ آرامش، انعطاف پذیری در مواجهه با موانع، اجتناب از راهبردهای فرسایشی، حفظ خوش بینی و احساسات مثبت به هنگام دشواری‌ها در خود شوند و



بهرتر می‌توانند با شرایط سخت و دشوار مقابله کنند و با انسجام لازم شکست را به انرژی مثبت تبدیل کنند، افزون‌تر با داشتن این شاخص‌ها می‌تواند تفکر مثبت را در خود بوجود آورده و موجب ارتقاء آن شوند.

## منابع

1. Seligman ME. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster; 2004.
2. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003 Sep;18(2):76-82.
3. Tablan OC, Anderson LJ, Besser RE, Bridges CB, Hajjeh RA. Guidelines for preventing health-care-associated pneumonia, 2003; recommendations of CDC and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee; [pt. II-III].
4. Fink AM. Almost periodic differential equations. Springer; 2006 Nov 15
۵. احمدی، تیمور؛ مجید شفیعی امیری و آمنه رضایی، ۱۳۸۹، بررسی رابطه خوش بینی با شادکامی در دانشجویان، اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۶. عوض آقایی، زهرا و مریم کوروش نیا، ۱۳۹۵، تأثیر آموزش تفکر مثبت بر تاب آوری مادران دارای کودک کم توان ذهنی، سومین کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز، با همکاری مشترک موسسه آموزش عالی علامه خویی، دانشگاه زرقان- واحد پژوهش دانش پژوهان همایش آفرین.
۷. آلان کار، روان شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان؛ ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند؛ با همکاری باقر ثنائی. تهران: سخن ۱۳۸۵.
۸. فلاحی، فاطمه و شهرام نعمت زاده، (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در شادکامی دانش آموزان، کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی، خوی، دانشگاه آزاد اسلامی زرقان - آموزش عالی علامه خویی وابسته به وزارت علوم تحقیقات و فناوری.
۹. ماشینیچی، علی اصغر؛ سید احمد هاشمی و محمد رزاقی، (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خلاقیت و شادکامی دانش آموزان، پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
۱۰. حسن زهی، ناصر و شریف شه بخش شریفی، (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین سبک‌های تفکر و شادی معلمان، دهمین کنگره پیشگامان پیشرفت، تهران، مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت.
۱۱. ملک زاده فینی، حسین؛ حسن حیدری و سیدعلی آل یاسین، (۱۳۹۶). اثربخشی امید درمانی گروهی بر تاب آوری بیماران مبتلا به سرطان، چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، دانشگاه نیکان.
۱۲. نجمه، صفورا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و میزان تاب‌آوری همسران جانبازان. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دوره ۱۱، شماره ۳۹، ص ۱۲.
۱۳. کردمیرزا نیکوزاده، عزت اله (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی برنامه مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر و گروه‌درمانی آدلری در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال دوم شماره ۵.
۱۴. حسینی، زینب السادات؛ حبیب مظاهری، نسترن؛ رحیمی نسب، مصیب (۱۳۹۵). ارتباط بین تفکر منطقی، خوش بینی و تاب آوری با بهزیستی رانشناختی در پرستاران بیمارستانهای شهر کرمانشاه. نشریه پژوهش پرستاری ایران. دوره ۱۱، شماره ۴.
15. Alberto, J.&Joyner, B. (2010). Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, V21, I4, p.212-217.
۱۶. مختارزاده، مریم و پرستو دمرچلی، (۱۳۹۵). بررسی رابطه خوشبینی (تفکر مثبت) و بهزیستی معنوی با شادکامی در معتمدان تحت درمان نگهدارنده متادون، دومین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.

17. Rutter, M., (2007). Resilience , competence and coping, Journal of child Psychology and psychiaty, 47, pp 226- 227.
18. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being Annual .Review of Psychology, 52, 141-161.
19. Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2014). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. The Journal of Positive Psychology, 10.
20. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226.
21. Berkes, F. (2007). Understanding uncertainty and reducing vulnerability: lessons from resilience thinking. Natural hazards, 41(2), 283-295..