اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودیابی نوجوانان دختر دبیرستانی*

◈ طاهره مددی‌زاده[۱] ◈ دکتر علی فرنام[۲]

چکیده: **پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودیابی نوجوانان دختر دبیرستانی انجام شده است. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر دبیرستانهای شهرستان ارزوئیه بودند. نمونه پژوهش ۴۰ دانش‌آموز بودند که به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس افراد انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند (هر گروه ۲۰ نفر). ابزار پژوهش مقیاس خودیابی اکبری بلوطبنگان و رضایی (۱۳۹۳) بود. گروه آزمایش ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (به مدت دو ماه) آموزش مثبت‌نگری دریافت کرد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پیش از شروع، پس از پایان برنامه آموزشی و دوماه پس از برنامه آموزشی هر دو گروه شرکت‌کننده در پژوهش، مقیاس خودیابی اکبری بلوطبنگان و رضایی (۱۳۹۳) را تکمیل کردند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نشان داد که آموزش مثبت‌نگری بر خودیابی (خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی) نوجوانان دختر مؤثر بوده و موجب افزایش این ویژگیها شده است. بنابراین می‌توان آموزش رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر را برای افزایش خودیابی (خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی) دانش‌آموزان به‌کار برد.**

کلید واژگان: آموزش مثبت‌نگری، خودیابی، نوجوانان

◉ تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۵/۵ ◉ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۲/۹

* *این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسندهٔ اول است.*

۱. دانش‌آموخته کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
E-mail: tmadadizade@gmail.com

۲. **نویسنده مسئول:** دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
E-mail: Farnam@ped.usb.ac.ir

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

مقدمه

در چرخهٔ تحول روانی انسان میان دورهٔ کودکی و بزرگسالی دورهٔ بسیار مهم نوجوانی[1] قرار دارد. نوجوانی دوره تغییرات عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا می‌کند. این مرحله، رشد زیستی، اجتماعی، هیجانی و شناختی را شامل می‌شود و به معنای واقعی دورهٔ تغییر و دگرگونی است (نیومن و نیومن[2]، ۲۰۰۹؛ به نقل از جباری و همکاران، ۱۳۹۳). برک دورهٔ نوجوانی را به سه دورهٔ متمایز تقسیم کرده است: اوایل نوجوانی که ۱۱ تا ۱۴ سالگی را شامل می‌شود و در آن سرعت رشد جسمانی زیاد است. اواسط نوجوانی که ۱۴ تا ۱۸ سالگی را شامل می‌شود و در آن تغییرات بلوغی کامل می‌شود. اواخر نوجوانی، که ۱۸ تا ۲۱ سالگی را شامل می‌شود و در آن فرد نه‌تنها ازنظر ظاهر بلکه ازنظر پذیرش نقشهای بزرگسالان وضعیتی مشابه آنان پیدا می‌کند (برک، ۲۰۰۱؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۴). یکی از موضوعاتی که در نوجوانی اهمیت بسیار دارد مسئله خودیابی[3] نوجوانان است. براساس نظریه سیاروچی و فورگاس[4](۲۰۰۱) خودیابی عبارت است از یک فرایند تلاش برای به فعلیت رساندن استعدادها و تواناییها. دیدگاه خودیابی بر نظریه هویت اخلاقی ارسطو استوار است که پیش از آن به عنوان خودیابی اخلاقی از آن یاد می‌شده است. این واژه از نظریه انسانگرایی مزلو[5] گرفته شده و بر این فرض استوار است که هرکس باید به کشف ماهیت ذاتی، واقعی خود بپردازد، مجموعه اهداف و باورهای واقعی را انتخاب کند و به آنها دست یابد. این متغیر چهار عامل خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی را در بر می‌گیرد (به نقل از اکبری بلوطبنگان و رضایی، ۱۳۹۳). اریکسون[6] دوره نوجوانی را دوره هویت در برابر بی‌هویتی می‌داند و در این سن بر هویت‌یابی تأکید بسیار می‌کند. تعارض نوجوانی می‌تواند به انسجام در هویت خود (داشتن یک برداشت باثبات از خود) و همچنین به اغتشاش در هویت خود (آشفتگی در مورد اینکه چه کسی است و هدف زندگی چیست؟) منجر شود (منصور، ۱۳۹۱). براساس نظر مزلو تحقق خود را می‌توان کمال عالی و کاربرد همه تواناییها و محقق ساختن تمامی خصایص و قابلیتهای خود دانست. خودیابی را می‌توان از اهداف اساسی هر نظام تعلیم‌وتربیت به‌شمار آورد که درک بالقوهٔ خود و امکان به‌کار گرفتن آنچه را در توان داریم شامل می‌شود (شولتز و شولتز[7]، ۲۰۰۹؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۴). با توجه به اینکه مفهوم خودیابی یکی از رویکردهایی است که بر نیرومندی و ویژگیهای مثبت تأکید دارد، رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا[8] به‌شمار می‌آید. سلیگمن[9] در دورهٔ ریاست

1. Adolescence
2. Newman & Newman
3. Self-discovery
4. Ciarrochi & Forgas
5. Maslow
6. Erikson
7. Schultz & Schultz
8. Positive psychology
9. Seligman

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

خود بر انجمن روانشناسی آمریکا در سال ۱۹۹۸، از روانشناسان کاربردی خواست که به اصل خود برگردند و در کنار درمان و شفای بیماران روانی، به پربارتر و رضایت‌بخش‌تر کردن زندگی انسانها و همچنین شناسایی و پرورش استعدادهای آنها هم توجه کنند (سلیگمن و چیکزنت میهای[1]، ۲۰۰۰) و در همین سال روانشناسی مثبت‌گرا را بنیان نهاد. با ظهور این رویکرد صاحب‌نظران و پژوهشگران توجه خود را صرف بررسی توانمندیهای انسان کردند و به‌جای توجه‌محض به تجارب یا تصورات منفی افراد، به بررسی سازه‌هایی چون امید، معنویت، خوش‌بینی و قدردانی پرداختند (اسنایدر و مک‌کولاف[2]، ۲۰۰۰؛ به نقل از ملکی و همکاران، ۱۳۹۴). روانشناسی مثبت‌نگر در عمل در پی آن است که به افراد کمک کند توانمندیها و شایستگیهای خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند (ریو[3]، ۲۰۰۵؛ ترجمهٔ سیدمحمدی، ۱۳۸۹). از جمله موضوعات مورد تأکید در این رویکرد توجه به نگرش و تفکر مثبت، توسعه احساسات مثبت (سین و لایبومیرسکی[4]، ۲۰۰۹) تأکید بر افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی (رشید[5] و سلیگمن، ۲۰۱۸؛ نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵؛ هنرمندزاده و سجادیان، ۱۳۹۵) است. بنابراین به نظر می‌رسد این رویکرد بتواند بر خودیابی اثرگذار باشد. درزمینهٔ اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرا پژوهشهای بسیار صورت گرفته است. ازجمله پژوهشهای صورت‌گرفته در زمینهٔ اثربخشی این رویکرد بر متغیرهای مرتبط با نوجوانان و سایر گروهها در حیطهٔ زیرمقیاسهای خودیابی عبارت‌اند از: موریش[6] و همکاران (۲۰۱۸) این رویکرد را در افزایش ظرفیت تنظیم شناختی هیجان نوجوانان اثربخش یافتند. پیترز[7] و همکاران (۲۰۱۰) دست‌کاری تفکر مثبت را بر عاطفه مثبت و امید مؤثر دانسته‌اند. اوکانل[8] و همکاران (۲۰۱۶) مداخلات روانشناسی مثبت را بر افزایش روابط اجتماعی و رضایت از آن اثربخش یافته‌اند. رایتر و ویلتز[9](۲۰۱۵) تأثیر رویکرد مثبت‌اندیشی را برکاهش خلق افسرده و افزایش حالتهای مثبت و بهزیستی نوجوانان مورد تأیید قرار داده‌اند. لی[10] و همکاران (۲۰۱۰) تأثیر مداخلهٔ معنا (معنادرمانی) را بر بهبود عزت‌نفس، خودکارآمدی و خوش‌بینی مورد تأیید قرار داده‌اند. آلبرتو و جوینر[11] (۲۰۰۸) بر افزایش امید، خوش‌بینی و رفتارهای مرتبط با سلامت تأکید ورزیده‌اند. شوشانی[12] و همکاران (۲۰۱۶) بر تأثیر برنامه روانشناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی نوجوانان، مشارکت و یادگیری آنان

1. Csikszentmihalyi
2. Snyder & McCullogh
3. Reeve
4. Sin & Lyubomirsky
5. Rashid
6. Morrish
7. Peters
8. O'Connell
9. Reiter & Wilz
10. Lee
11. Alberto & Joyner
12. Shoshani

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

تأکید ورزیده‌اند. فونسکا[1] و همکاران، (۲۰۱۵) به متناسب بودن مقیاس در بافتار برزیل اشاره کرده‌اند. وایت و کرن[2]، (۲۰۱۸)، به تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی و موفقیت تحصیلی اشاره کرده‌اند. هژبریان و همکاران (۱۳۹۷) بر بهبود شرایط تحصیلی و اجتماعی - عاطفی متمرکز شده‌اند. جباری و همکاران (۱۳۹۳) به تأثیر آموزش‌های مثبت نگری بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی نوجوانان تأکید ورزیده‌اند. برخوری و همکاران (۱۳۸۸) افزایش انگیزۀ پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان را مورد تأکید قرار داده‌اند. سهرابی و جوان‌بخش (۱۳۸۵) اثربخشی تقویت مهارتهای مثبت‌اندیشی را بر درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان مورد تأکید قرار داده‌اند. دستغیب و همکاران (۱۳۹۱) افزایش خلاقیت دانش‌آموزان، جعفری و مهرافزون (۱۳۹۲) کاهش کمرویی نوجوانان، براتی‌سده (۱۳۸۸) افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی، نوفرستی و همکاران (۱۳۹۴) کاهش علائم و نشانه‌های افسردگی و افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارای نشانه افسردگی، حریری و خدامی (۲۰۱۱) افزایش شادی و امید به زندگی در افراد مسن و میرزایی فندقی و همکاران (۲۰۱۴) کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان را مورد تأکید قرار دادند. خادمی و کدخدایی (۱۳۹۴) تأثیر خوش‌بینی آموخته‌شده بر افزایش انگیزش پیشرفت و ابعاد آن (اعتمادبه‌نفس و پشتکار)، روموگنزالز[3] و همکاران (۲۰۱۴) مداخلات روان‌شناختی را در افزایش شادی و بهزیستی روان‌شناختی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش یافتند. میرزاخانی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی که در زمینه آموزش شکوفایی بود به این نتیجه رسیدند که این آموزش می‌تواند به بهبود هیجانهای مثبت، روابط، احساس معنا، پیشرفت و مجذوبیت منجر شود. لی (۲۰۱۸) بین رفتار اجتماعی مثبت و اهداف پیشرفت ارتباط مؤثری یافت که رفتار اجتماعی مثبت یکی از موارد مورد تأکید در روانشناسی مثبت است. داوود[4] (۲۰۱۴) در بررسی تحلیلی خود در مورد اثرگذاری روانشناسی مثبت‌گرا در مدارس به این یافته رسید که کاربرد این رویکرد در مدارس به ارتقای صفات مثبت و بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود. با توجه به نتیجه این پژوهش نوجوانان بیشتر اوقات خود را در مدارس می‌گذرانند و نوع آموزشهایی که دریافت می‌کنند می‌تواند بر آنها اثر بگذارد.

در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روانشناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانیها متمرکز بوده است، اما روانشناسی مثبت روی افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندیهای شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (کار[5]، ۲۰۰۴؛ ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به نتایج پژوهش‌های صورت گرفته، دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوران

1. Fonseca
2. White & Kern
3. Romo-González
4. Dawood
5. Carr

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

زندگی اســـت که نوع رفتار، تفکر و گرایش در این دوران می‌تواند در آینده نوجوانان ادامه داشـــته باشد و بر زندگی آنان اثر بگذارد. پژوهشـــها نشان داده‌اند که خوش‌بینی و مثبت‌گرایی درمقابله با فشارهای زندگـــی و غلبه بر ناملایمات روانی - اجتماعی در اقدام به رفتارهای مرتبط با ســـلامت، اصلاح ســـبک زندگی و درنهایت کاهش بروز بیماریهای جسمانی و روان‌شناختی تأثیر مهمی دارد (رابرتز[1] و همکاران، ۲۰۱۱؛ به نقل از رحیمیان‌بوگر، ۱۳۹۲). توانمندیها مانند شهامت، خوش‌بینی، مهارت ارتباط بین فردی، رعایت اخلاق و امید ضربه‌گیر آســـیبهای روانی‌اند (رشید، ۲۰۰۸؛ به نقل از جباری و همکاران، ۱۳۹۳). در جمع‌بندی مطالب گفتنی است که در دهه‌های گذشته، تلاش و فعالیت روانشناسان و روان‌پزشکان این بوده اســـت که افراد را از اختلالات و بیماریها به حالت عادی رهنمون شـــوند تا از میزان ســـختی و مشـــقت‌بار بودن زندگی آنها بکاهند، اما همان‌گونه که می‌دانید مأموریت و رسالت روانشناسی فقط این نبوده و نیست، بلکه به باور بسیاری از روانشناسان، رسالت اصلی آنان این است که به افراد کمک کنند تا سطحی بهینه و عالی‌تر از زندگی، سلامتی و بهزیستی روانی را به‌دست آورند و از زندگی خود احساس رضایـــت کنند. با توجـــه به اهمیت دوران نوجوانی، نقش مهم دختـــران در آینده به‌عنوان مادر و نتایج پژوهشها در زمینه آموزش مثبت‌نگری و مشاهده نشدن پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودیابی در نوجوانان از ســـوی پژوهشـــگران، فرضیه‌های این پژوهش عبـــارت بودند از: ۱. آموزش مثبت‌نگری در افزایش نمرات خودیابی نوجوانان در مرحله پس‌آزمون مؤثر است. ۲. آموزش مثبت‌نگری در افزایش نمرات خودیابی نوجوانان در مرحله پیگیری ثبات دارد.

روش

در این پژوهش، از طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل استفاده شده اســـت. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان دختر در حال تحصیل دبیرستانهای شهرستان ارزوئیه واقع در استان کرمان، در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بودند. یکی از دبیرستانهای در دسترس انتخاب شد و دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم پرسشنامه پژوهش را تکمیل کردند. چهل نفر از دانش‌آموزانی که نمرهٔ پایین‌تر از حد متوسط در ابزار را کسب کرده بودند، انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه کنترل و گروه آزمایش(هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند.

ابزار پژوهش

- **مقیاس خودیابی (SDS[2])**: این مقیاس را اکبری بلوطبنگان و رضایی (۱۳۹۳) طراحی کرده‌اند. این پرسشـــنامه دارای ۳۳ عبارت است که چهار عامل خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی را در بر می‌گیرد.

1. Roberts
2. Self-Discovery Scale

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

برای ساخت این پرسشنامه ابتدا سازندگان آن پژوهشها و نظریه‌های مختلف در مورد خودیابی را انتخاب کرده‌اند. هدف اساسی از بررسی این پژوهشها، استخراج مواد و عواملی بود که در این نظریه‌ها برای رسیدن به خودیابی مطرح شده بودند. پس از بررسی و تأیید روایی محتوایی پرسشنامه‌ای با ۹۲ گویه را تهیه و در مرحلهٔ اول روی یک نمونهٔ ۵۰ نفری از دانشجویان دانشگاه سمنان اجرا کرده‌اند.

با توجه به همبستگی هر سؤال با نمرهٔ کل آزمون تعدادی از سؤالات (۲۹مورد) حذف شدند یعنی پرسشهایی که دو عامل ارتباط صمیمانه و خلاقیت را در بر داشتند و همبستگی کمتر از ۳٪ داشتند. در مرحلهٔ دوم پرسشنامه‌ها روی ۳۵۰ نفر از دانشجویان اجرا شد و پس از گردآوری پرسشنامه‌ها مجدداً تعدادی از سؤالات پرسشنامه به دلیل همبستگی پایین و همچنین نداشتن بار عاملی مناسب کنار گذاشته شدند و تجزیه و تحلیل روی سؤالات باقیمانده صورت گرفت. در نهایت پرسشنامه‌ای با ۳۳ گویه طراحی و تدوین شد. برای تحلیل داده‌ها از روشهای آماری متفاوت شامل تحلیل عاملی (اکتشافی و تأییدی)، همبستگی پیرسون و تحلیل اعتبار به‌روش آلفای‌کرونباخ استفاده شده است. نتایج تحلیل عاملی ساختار چهار عاملی ابزار را با شاخصهای برازندگی مناسب تأیید کرد. برای محاسبهٔ روایی همگرا و واگرای مقیاس خودیابی از اجرای همزمان آن با پرسشنامهٔ عزت‌نفس روزنبرگ، پرسشنامهٔ اضطراب و پرسشنامهٔ افسردگی بک استفاده شده است. متغیرهای گفته شده به‌طور همزمان در میان دانشجویان از سوی سازندگان آن اجرا و اطلاعات به‌دست آمده با به‌کارگیری ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شد. نتایج نشان داد که میزان همبستگی میان نمرهٔ کل مقیاس خودیابی با عزت‌نفس (۳۱۷/٪)، اضطراب (۲۶۶/٪-) و افسردگی (۳۸۰/٪-) در سطح $P<0/01$ معنادار است.

اعتبار پرسشنامه را سازندگان این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و با بهره‌گیری از ضریب آلفای‌کرونباخ محاسبه کرده‌اند. نتایج نشان داد که اعتبار مقیاس خودیابی ۸۹٪ است. علاوه بر آن اعتبار هر کدام از خرده‌مقیاسها شامل خودآگاهی و پذیرش ۰/۸۹، تعهد و مجذوبیت۸۹٪ ، استعلا و پیشرفت۸۴٪ و رشد شخصی ۸۸٪ به‌دست آمد. بنابراین ضریب اعتبار کل مقیاس و هریک از خرده‌مقیاسهای آن بالا بوده که نشان‌دهندهٔ قابلیت اعتماد بالای ابزار است.

شیوهٔ نمره‌گذاری این پرسشنامه لیکرت پنج‌گزینه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق است (کاملاً مخالفم ۱، مخالفم ۲، نظری ندارم ۳، موافقم ۴، کاملاً موافقم ۵) و به‌صورت جمع نمرات عبارتهای مربوط به هر زیرمقیاس است. نمرات بیشتر نشان‌دهندهٔ خودیابی بالاتر با ساختارهای ارزیابی‌شده از طریق زیرمقیاس است. برای به‌دست آوردن نمره کلی پرسشنامه نمرهٔ همه عبارتهای پرسشنامه با هم جمع می‌شود.

عبارت (۱-۱۰) زیرمقیاس خودآگاهی و پذیرش، عبارت (۱۱-۱۸)، زیرمقیاس تعهد و مجذوبیت، عبارت (۱۹- ۲۵)، زیرمقیاس برتری و پیشرفت و عبارت (۲۶-۳۳) زیرمقیاس رشد شخصی را می‌سنجد.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

روش اجرا و گردآوری داده‌ها

برای افراد گروه آزمایش ۹ جلسه آموزش مثبت‌نگری ۹۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه اجرا شد و گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات آموزشی، پس‌آزمون و دو ماه پس از آن پیگیری اجرا شد. محتوای جلسات آموزشی از منابع و کتبی همچون روان‌شناسی مثبت (کار، ۲۰۰۴؛ ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۵)، فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا (مگیارموئی[1]، ۲۰۰۹؛ ترجمه براتی‌سده، ۱۳۹۱)، شادمانی درونی (سلیگمن، ۲۰۰۲؛ ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۹۳)، خوش‌بینی آموخته‌شده (سلیگمن، ۲۰۰۶؛ ترجمه کریمی و افراز، ۱۳۸۸)، کودک خوش‌بین (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۵؛ ترجمه داورپناه، ۱۳۸۸)، پروتکل مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان (مؤسسه پژوهشی ایران تحقیق)، مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی (کویلیام[2]، ۲۰۰۳؛ ترجمه براتی‌سده، ۱۳۹۵) و همچنین از بسته آموزشی (صوتی و تصویری) آموزش مثبت‌نگری (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۳) و مقالات مربوط به روان درمانگری مثبت‌نگری خدایاری فرد استخراج شده است. در جدول شماره ۱ خلاصهٔ جلسات آموزشی ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مثبت‌نگری

جلسه	موضوع	اهداف وخلاصه جلسه
اول	**معارفه- مقدمه - آشنایی با مفهوم مثبت‌نگری- انجام ارزیابی اولیه**	● آشنایی با اعضا - توضیح پیرامون جلسات - بحث در مورد خویشتن پنداره - توضیح و تعریف در مورد مثبت‌نگری - تکلیف شناسایی نقاط قوت و ...
دوم	**آموزش مهارتهای شادکامی و پیرامون اجتماعی بودن**	● مرور تکالیف مربوط به شناسایی نقاط قوت - بحث در مورد مفهوم و دایره شادکامی - مرور تکنیکهای شادکامی (تغذیهٔ سالم، ورزش، تغییر سبک نگرش و سبک زندگی - رفتار نوع دوستانه - توسعهٔ روابط اجتماعی و...) - گفتگو در مورد موانع توسعهٔ روابط اجتماعی ... ● کاربردی کردن مهارتهای مربوط به افزایش شادکامی تا جلسهٔ بعد...تمرین و توسعهٔ روابط اجتماعی.
سوم	**معرفی مدل فرایند بخشودگی**	● مرور تمرین و تکلیفهای مربوط به جلسات پیشین - بحث و گفتگو با اعضا در مورد بخشش، فرایند آن و تمرین نوشتن نامه بخشش - دستورالعمل برای نوشتن نامه بخشش برای جلسه بعد ...
چهارم	**معرفی مفهوم قدردانی**	● مرور تمرینهای جلسات پیشین - تبیین مفهوم، فواید و روشهای ابراز قدردانی و سپاسگزاری ● دادن تکلیف ازجمله نوشتن نامهٔ سپاس و ...
پنجم	**تبیین خوش‌بینی (منبع کنترل افراد)**	● مرور تکالیف جلسات پیشین (ازجمله نامهٔ سپاس و ...) ● بحث پیرامون مفهوم و فواید خوش‌بینی - معرفی مدل ABCDE - ارائه تکالیف - بحث پیرامون معنی و مفهوم منبع کنترل - ارائهٔ مثال در مورد شیوهٔ تشخیص سبک اسناد

1. Magyar-Moe
2. Quilliam

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

جدول ۱. (ادامه)

جلسه	موضوع	اهداف وخلاصه جلسه
ششم	**معرفی مفهوم امید و امید افزایی (هدفمندی)**	● مرور تکالیف مربوط به جلسات پیشین (از جمله تمرینهای خوش‌بینی و سبک اسناد) - بحث در مورد مفهوم و اهمیت امید - کمک به اعضا برای تقسیم کردن زندگی به‌حیطه‌های مختلف و ... - دادن تکلیف به اعضا برای تعیین کردن اهداف برای هر حیطهٔ زندگی (ساختاربندی هدف) - کمک به اعضا برای شناسایی موانع دستیابی به اهداف و شیوهٔ برطرف کردن موانع
هفتم	**عزت‌نفس و احساس ارزشمندی - احساس کارآمدی**	● مرور تمرینهای جلسات قبل (ساختاربندی اهداف، تعیین اهداف آتی) - تبیین مفهوم و فواید عزت‌نفس و خودکارآمدی - تبیین راهبردهایی برای ارتقای عزت‌نفس و خود کارآمدی و راهبردهای کنار آمدن مثبت (مثل حل مسئله، حمایت اجتماعی، چارچوب‌بندی مجدد، کسب مهارت) - توجه به نقاط قوت افراد و پرورش توانمندیها
هشتم	**معنادار بودن زندگی و توکل به خدا**	● مرور راهبردهای افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی ارائهٔ نمونه رفتار خودکارآمد در افراد در زمان تحصیل - تبیین مفهوم و فواید معنادار بودن زندگی - نقش اهداف در معنادار بودن زندگی - ترغیب کردن افراد به پیدا کردن معنا در زندگی، تحصیل و رفتار اجتماعی - بحث در مورد مفهوم و اهمیت توکل به خدا
نهم	**جمع‌بندی جلسات و اختتام**	● تشکر از اعضا، ارائه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا، تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون

برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شده است.

یافته‌ها

دانش‌آموزان گروه نمونه ۱۶-۱۷ سال داشتند که ۱۶ نفر (معادل ۴۴/۴ درصد) آنان در دامنه سنی ۱۶ سال و ۲۰ نفر (معادل ۵۵/۵ درصد) در دامنه سنی ۱۷ سال قرار داشتند. ۹ نفر از دانش‌آموزان (معادل ۲۵ درصد) در کلاس دوم ادبیات، ۱۱ نفر (معادل ۳۰/۵ درصد) سوم ادبیات، ۱۰ نفر (معادل ۲۷/۷ درصد) سوم تجربی و ۶ نفر (معادل ۱۶/۶ درصد) در کلاس سوم ریاضی تحصیل می‌کردند.

با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود، برای تحلیل داده‌ها به منظور کاهش خطای واریانس و کنترل اثر پیش‌آزمون و پس‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری بهره گرفته‌شده است. برای به‌کارگیری روش تحلیل کوواریانس چند متغیری ابتدا سه مفروضهٔ اساسی این روش آماری یعنی همسانی ماتریسهای واریانس - کوواریانس، تجانس واریانسها و همگنی ضرایب رگرسیون (در مرحله پس‌آزمون و پیگیری) مورد بررسی قرارگرفته است که نتایج نشان‌دهنده رعایت مفروضه‌ها بود. سپس با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری، پژوهشگران مجاز به استفاده از این آزمون آماری شدند.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای دو گروه کنترل و آزمایشی و پیش‌فرضهای آن در مرحله پس‌آزمون

جدول ۲. نتیجه آزمون همسانی ماتریس کوواریانسها (باکس)

M Box's	F	معناداری (Sig)
۳/۱۳	۰/۹۷	۰/۴۱

میزان معناداری آزمون باکس از ۰/۰۵ بیشتر است، لذا نتیجه گرفته می‌شود که ماتریس واریانس - کوواریانس همگن است.

جدول ۳. آزمون همگنی واریانسها

آزمون همگنی واریانس				
متغیرهای پژوهش	F لوین	۱Df	۲Df	معناداری (p)
پس‌آزمون خودیابی	۷۱۶/۲	۱	۳۴	۰/۱۰۹

میزان معناداری آزمون لوین از ۰/۰۵ بیشتر است، پس مفروضه همگونی واریانسها نیز تأیید می‌شود.

جدول ۴. نتیجه آزمون همگنی ضرایب رگرسیون

آماره ویلکز	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری(p)
۰/۸۵	۰/۴۹۳	۸	۵۰	۰/۸۵

میزان معناداری آزمون همگنی ضرایب رگرسیون بیشتر از ۰/۰۵ است، پس مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمون‌ها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری (P)	مجذور اتا
لامبدای ویلکز	۰/۴۰۰	۱۱۷/۱۰	۴	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۶۰

آزمون همگنی ضرایب رگرسیون از طریق تعامل پیش‌آزمون متغیرهای وابسته و متغیر مستقل (روش درمان) در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفته است. تعامل این پیش‌آزمونها با متغیر مستقل معنادار نبوده و حاکی از همگنی ضرایب رگرسیون است. همان‌طور که مشاهده می‌شود آماره‌های چندمتغیری یعنی لامبدای ویلکز در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار نیست. بنابراین مفروضه

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

همگنی ضرایب رگرسیون نیز برقرار است.

سرانجام با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به بررسی این موضوع پرداخته شده است که تأثیر متغیر مستقل بر هرکدام از متغیرها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری چه مقدار بوده است.

جدول ۶ نتایج اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر مقیاس خودیابی نوجوانان دختر (دانش‌آموزان کلاسهای اول و دوم دبیرستان) در مرحله پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۶. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر مؤلفه‌های خودیابی نوجوانان و میانگین تعدیل‌شده در دو گروه در مرحلهٔ پس‌آزمون

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری (P)	مجذور اتا	گروه	میانگین
خودآگاهی و پذیرش	پیش‌آزمون	۰/۴۱۲	۱	۰/۴۱۲	۱/۷۴۹	۰/۱۹۵	۰/۰۵۰	آزمایش	۴/۰۸
	عضویت‌گروهی	۸/۹۷۷	۱	۸/۹۷۷	۳۸/۰۶۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳۶	کنترل	۳/۴۴
تعهد و مجذوبیت	پیش‌آزمون	۰/۰۰۷	۱	۰/۰۰۷	۰/۰۲۳	۰/۸۸۰	۰/۰۰۱	آزمایش	۴/۳۶
	عضویت‌گروهی	۷/۱۳۲	۱	۷/۱۳۲	۲۴/۴۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲۵	کنترل	۳/۳۹
رشد و پیشرفت	پیش‌آزمون	۰/۱۴۸	۱	۰/۱۴۸	۰/۱۴۸	۰/۴۹۳	۰/۰۱۴	آزمایش	۴/۳۱
	عضویت‌گروهی	۵/۰۲۳	۱	۵/۰۲۳	۱۶/۲۷۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳۰	کنترل	۳/۶۷
رشد شخصی	پیش‌آزمون	۲/۲۸۹	۱	۲/۲۸۹	۰/۰۰۰	۰/۹۹۲	۰/۰۰۰	آزمایش	۴/۲۹
	عضویت‌گروهی	۶/۰۹۸	۱	۶/۰۹۸	۲۴/۷۲۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲۸	کنترل	۳/۳۵

براساس یافته‌های جدول ۶، نتایج تحلیل کوواریانس در مرحله پس‌آزمون نشان داد که با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون، آموزش مثبت‌نگری موجب افزایش ۵۳/۶ درصدی خودآگاهی و پذیرش، ۴۲/۵ درصدی تعهد و مجذوبیت، ۳۳ درصدی رشد و پیشرفت و ۴۲/۸درصدی رشد شخصی شده است. بر این اساس فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مثبت‌نگری در افزایش مؤلفه‌های خودیابی نوجوانان مؤثراست، موردتایید قرار می‌گیرد ($p<۰/۰۵$).

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای دو گروه کنترل و آزمایشی و پیش‌فرضهای آن در مرحلهٔ پیگیری

جدول ۷. نتیجه آزمون همسانی ماتریس کوواریانسها (باکس)

M Box's	F	معناداری (Sig)
۳/۴۵	۱/۰۷	۰/۳۶

میـــزان معناداری آزمون باکس از ۰/۰۵ بیشـــتر اســـت، لـــذا نتیجه گرفته می‌شـــود که ماتریس واریانس -کوواریانسها همگن است.

جدول ۸. نتیجه آزمون همگنی واریانسها

آزمون همگنی واریانس				
متغیرهای پژوهش	F لوین	۱Df	۲Df	معناداری (p)
پس‌آزمون خودیابی	۰/۳۲۸	۱	۳۴	۰/۵۷۱

میزان معناداری آزمون لوین از ۰/۰۵ بیشتر است، لذا مفروضه همگونی واریانسها نیز تأیید می‌شود.

جدول ۹. نتیجه آزمون همگنی ضرایب رگرسیون

آماره ویلکز	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری (P)
۰/۸۱	۰/۶۷۰	۸	۵۰	۰/۷۱۵

میزان معناداری آزمون همگنی ضرایب رگرسیون بیشتر از ۰/۰۵ است، پس مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۱۰. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معناداری (P)	مجذور اتا
لامبدای ویلکز	۰/۲۸۷	۷۵۹/۱۶	۴	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۷۱۳

آزمون همگنی ضرایب رگرسیون از طریق تعامل مرحله پیگیری متغیرهای وابسته و متغیر مستقل (روش درمان) در مرحله پیگیری مورد بررسی قرار گرفته است. تعامل این پیش‌آزمونها با متغیر مستقل معنادار نبوده و حاکی از همگنی ضرایب رگرســـیون اســـت. همان‌طور که مشـــاهده می‌شود آماره‌های چندمتغیری یعنی لامبدای ویلکز در ســـطح اطمینان ۹۵٪ معنادار نیســـت. بنابراین مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون نیز برقرار است.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

جدول ۱۱. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر مؤلفه‌های خودیابی نوجوانان و میانگین تعدیل‌شده در دو گروه در مرحلهٔ پیگیری

متغیرهای پژوهش	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری (P)	مجذور اتا	گروه	میانگین
خودآگاهی و پذیرش	پیش‌آزمون	۰/۰۱۴	۱	۰/۰۱۴	۰/۰۵۱	۰/۸۲۲	۰/۰۰۲	آزمایش	۴/۳۵
	عضویت‌گروهی	۳/۷۴۸	۱	۳/۷۴۸	۱۳/۳۷۶	۰/۰۰۱	۰/۲۸۸	کنترل	۳/۲۶
تعهد و مجذوبیت	پیش‌آزمون	۰/۰۲۶	۱	۰/۰۲۶	۰/۱۳۸	۰/۷۱۲	۰/۰۰۴	آزمایش	۴/۴۱
	عضویت‌گروهی	۶/۸۹۷	۱	۶/۸۹۷	۳۶/۶۰۶	۰/۰۰۰	۰/۵۲۶	کنترل	۳/۴۱
رشد و پیشرفت	پیش‌آزمون	۰/۱۳۴	۱	۰/۱۳۴	۰/۵۴۰	۰/۴۶۸	۰/۰۶۱	آزمایش	۴/۴۴
	عضویت‌گروهی	۲/۶۹۳	۱	۲/۶۹۳	۱۰/۸۵۴	۰/۰۰۲	۰/۲۴۷	کنترل	۳/۶۱
رشد شخصی	پیش‌آزمون	۰/۰۳۴	۱	۰/۰۳۴	۰/۱۹۰	۰/۶۶۶	۰/۰۰۶	آزمایش	۴/۴۶
	عضویت‌گروهی	۷/۲۱۰	۱	۷/۲۱۰	۳۹/۸۸۰	۰/۰۰۰	۰/۵۴۷	کنترل	۳/۵۲

باتوجه به جدول شماره ۱۱ که بیانگر زیرمقیاس‌های خودیابی در مرحله پیگیری است، مداخله انجام‌شده توانسته است در نمرات خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، رشد و پیشرفت، رشد شخصی، تغییر معنادار در سطح $p<۰/۰۵$ ایجاد کند، به‌این‌ترتیب که مداخله موجب افزایش نمرات در همه مؤلفه‌های موردنظر در گروه آزمایشی درمقایسه با گروه کنترل شده است که نشان‌دهنده ثبات اثربخشی این آموزش در مرحله پیگیری و بیانگر تأیید شدن فرضیه دوم است. همچنین جدول شماره ۱۱ نشان می‌دهد که میانگین تعدیل‌شده گروه آزمایش به‌طور معناداری بیش از گروه کنترل بوده است، که نشان‌دهنده تأثیر ارائه مداخله در افزایش نمرات مقیاس خودیابی نوجوانان است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر خودیابی نوجوانان دختر بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره نشان داد که آموزش مثبت‌نگری بر خودیابی (خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی) نوجوانان دختر مؤثر بوده است و موجب افزایش این ویژگیها شده است، بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

به‌طورکلی یافته‌های پژوهش با بخشی از یافته‌های پژوهش نوفرستی و همکاران (۱۳۹۴)، براتی‌سده (۱۳۸۸)، برخوری و همکاران (۱۳۸۸)، سهرابی و جوان‌بخش (۱۳۸۸)، دستغیب و همکاران (۱۳۹۱)، میرزایی‌فندقی و همکاران (۲۰۱۴)، جعفری و مهرافزون (۱۳۹۲)، جباری و همکاران (۱۳۹۳)، میرزاخانی و همکاران (۱۳۹۶)، خادمی و کدخدایی (۱۳۹۴)، حریری و خدامی (۲۰۱۱)، لی و همکاران (۲۰۰۶)، روموگنزالز و همکاران (۲۰۱۴)، داوود (۲۰۱۴)، پیترز و همکاران (۲۰۱۰)، آلبرتو و همکاران (۲۰۰۸) لی (۲۰۱۸)، وایت و کرن (۲۰۱۸)، شوشانی و همکاران (۲۰۱۶) و فونسکا و همکاران (۲۰۱۶)همسوست. در این پژوهشها به این نتیجه رسیده بودند که آموزش مثبت‌نگری در رشد احساس مثبت، پیشرفت، خودآگاهی، امید، هدفمندی، اعتماد به نفس و پرورش استعدادها مؤثر است.

آموزش مثبت‌نگری با توجه به تأکید آن بر نقاط قوت، استعدادها و پرورش آنها و توجه به مفاهیمی مثبت مانند امید، قدرشناسی، بخشش، معنویت و هیجانهای مثبت توانسته است در متغیرهای پژوهش مؤثر واقع شود، به‌گونه‌ای که می‌توان گفت آموزش مثبت‌نگری موجب افزایش نمرات مقیاس خودیابی نوجوانان شده است. از دیدگاه علوم رفتاری و روانشناسی وضعیت روانی، جسمانی و نحوهٔ تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشهٔ ما نشأت می‌گیرد. هر چه ما وسیع‌تر، سالم‌تر و زیباتر بیندیشیم زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت بخش‌تر می‌کنیم و این شیوهٔ تفکر ماست که کیفیت زندگی‌مان را تعیین می‌کند (برخوری و همکاران، ۱۳۸۸).

نتایج پژوهش نشان داد که مداخلات روانشناسی مثبت توانسته است بر پرورش توانمندیهای شخصی، تغییر نگرش و نشان دادن راههای شاد زیستن در نمونه پژوهش اثر مثبت بگذارد. به عبارت دیگر روانشناسی مثبت‌نگر با توجه کردن به شادکامی، خوش‌بینی و تغییر شیوه نگرش نوجوانان به عنوان یک الگوی مناسب آموزشی و مداخله‌ای توانسته است در بهبود مقیاس خودیابی آنان مؤثر افتد. روانشناسی مثبت‌نگر با تأکید بر اهمیت داشتن معنا در زندگی و شناخت نقاط قوت خود، پرورش استعدادها، همچنین با آموزش خوش‌بینی موجب بهبود رضایت از زندگی و کاهش افکار منفی می‌شود و به توسعه خودیابی کمک می‌کند. روانشناسی مثبت‌نگر در عمل به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانمندیها و شایستگیهای خود را پرورش دهند تا به سلامت روانی دست یابند (ریو، ۲۰۰۵؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۹).

پژوهش مونزانی[1] و همکاران (۲۰۱۵) نشان داده است که خوش‌بینی اثری معنادار در انتخاب دامنهٔ اهداف، پیگیری اهداف شخصی و گسترش پیشرفت و تعهد به اهداف دارد. آموزش مهارت مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند خود را بهتر بشناسند. همچنین تشویق می‌شوند

1. Monzani

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

تا تجربه‌های مثبت خود را بهتر بشناسند.

این رویکرد همچنین بر تقویت نیرومندیها تأکید دارد. با توجه به اینکه نوجوانان در سنین نوجوانی در جستجوی اهداف خود هستند می‌توان با آموزش دادن هدفمندی در زندگی، داشتن امید، تفکر مثبت، موجب تقویت زیرمؤلفه‌های مقیاس خودیابی مانند شناخت خود، رشد و پیشرفت، عزت نفس و تعهد شد. در این پژوهش آموزش مثبت‌نگری موجب افزایش نمرات خودیابی نوجوانان شده است. شناخت و بهره‌گیری از تواناییهای اصلی شخصیتی می‌تواند به زندگی با شور و شوق یا مجذوبیت کمک کند. بنابراین، با بهره‌بردن از تواناییهای ذاتی، شور و شوق افزایش می‌یابد که به احساس شایستگی و شادکامی منجر می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۹).

ازمحدودیتهای این پژوهش می‌توان به گستردگی متغیر وابسته، محدود بودن پژوهش به دختران و کمبود پژوهشهای مشابه در زمینهٔ بعضی از متغیرها اشاره کرد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود که در پژوهشهای آتی با توجه به شیوع‌شناسی مشکلات و غربالگریهای لازم در جامعه و نمونه دانش‌آموزی در پایه‌های مختلف تحصیلی دوره متوسطه انتخاب شود و جلسات بیشتری برای زیرمقیاسها لحاظ شود. مهم‌ترین یافته این پژوهش این بود که آموزش مثبت‌نگری بر خودیابی (خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت و رشد شخصی) نوجوانان مؤثر بوده و موجب افزایش این ویژگیها شده است. باعنایت به نقش رسانه‌ها و رسالت مربیان تعلیم‌وتربیت و والدین نسبت به نوجوانان، پیشنهاد می‌شود این گروهها به آموزش مثبت‌نگری توجه ویژه‌ای داشته باشند، زیرا آموزش مهارت مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود و تجربه‌های مثبت خود را بهتر بشناسند، به نقاط قوت و استعدادهای خود توجه کنند و آنها را پرورش دهند. سازمانهایی مانند آموزش و پرورش کارگاههای آموزشی در زمینهٔ توسعه سلامت و رفتار مثبت برای نوجوانان و جوانان کشور برگزار کنند. همچنین برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می‌شود که پژوهش مشابه در سایر اقشار جامعه به ویژه دانشجویان و نوجوانان پسر انجام پذیرد.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

منابع

REFERENCES

اکبری بلوطبنگان، افضل و رضایی، علی‌محمد. (۱۳۹۳). ساخت و اعتباریابی مقیاس خودیابی (SDS) براساس نظریه‌های مختلف شخصیت در دانشجویان. *مجلهٔ روان‌شناسی بالینی، ۶* (۳)، ۵۵-۶۸.

براتی‌سده، فریده. (۱۳۸۸). *اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، خشنودی از زندگی، معناداری زندگی و کاهش افسردگی: تدوین مدلی برای اقدام*. رساله دکتری روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوهٔ گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. *فصلنامه علمی و پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ۲ (۵)، ۱۳۱-۱۴۴.

برک، لورا. (۱۳۹۴). *روان‌شناسی رشد جلد ۱*، ترجمهٔ یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ارسباران (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱).

جباری، مهسا؛ شهیدی، شهریار و موتابی، فرشته. (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرشهای ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختر نوجوان. *مجلهٔ روان‌شناسی بالینی، ۶* (۲)، ۶۵-۷۴.

خدایاری‌فرد، محمد؛ شفیعی‌فرد، یعقوب و طباطبایی، رضا .(۱۳۹۳). *بسته آموزشی (صوتی و تصویری) آموزش مثبت‌نگری*. جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران، سلامت یاران رازی، قابل دسترسی در www.jada.ir

پروتکل مداخله روان‌شناسی مثبت‌گرا برای افزایش بهزیستی روانشناختی نوجوانان. (۲۰۱۱). دانشگاه فلوریدای جنوبی. قابل دسترسی در مؤسسه پژوهشی ایران تحقیق www.irantahgig.ir/?p=58290

جعفری، علیرضا و مهرافزون، داریوش. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کمرویی نوجوانان. *فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات روان‌شناختی، ۵* (۲۰).

خادمی، ملوک و کدخدایی، محبوبه‌السادات. (۱۳۹۴). تاثیر خوش‌بینی آموخته‌شده بر انگیزش پیشرفت و تاب‌آوری تحصیلی نوجوانان دختر. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۱* (۲)، ۶۵-۸۰.

خدایاری‌فرد، محمد. (۱۳۷۹). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳۰* (۱)، ۱۴۰-۱۶۴.

دستغیب، سیده مریم؛ علیزاده، حمید و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارتهای مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. *فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱ (۴)، ۱-۱۷.

رحیمیان‌بوگر، اسحق. (۱۳۹۲). نقش پیش‌بینی شادکامی، خوشبینی و وضعیت جمعیت‌شناختی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت. *فصلنامه دانش و تندرستی، ۸* (۱)، ۱۷- ۲۳.

ریو، جان مارشال. (۱۳۸۹). *انگیزش و هیجان*، ترجمهٔ یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر ویرایش (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۵).

سلیگمن، مارتین. (۱۳۸۸). *خوش‌بینی آموخته شده*، ترجمه رامین کریمی و الهام افراز. تهران: بهار سبز. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۶).

ـــــــــــ . (۱۳۹۳). *شادمانی درونی: روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار*، ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری. تهران: دانژه (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۲).

سلیگمن، مارتین ای. پی.؛ رایویچ، کارن؛ کاکس، لیزا جی و گیلهام، جین. (۱۳۸۸). *کودک خوش‌بین*، ترجمه فروزنده داورپناه. تهران: رشد (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۵).

سهرابی، فرامرز و جوان‌بخش، عبدالرحمان. (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوهٔ گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان. *دو فصلنامه علمی وپژوهشی دانشور رفتار / روان‌شناسی بالینی و شخصیت، ۱۶* (۳۷)، ۵۹-۶۸.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

شولتز، دوان پی. و شولتز، سیدنی الن. (۱۳۹۴). *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ارسباران (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).

کار، آلن. (۱۳۹۵). *روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه حسن‌پاشا شریفی، جعفر فاتحی‌زاده و باقر ثنایی. تهران: سخن (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۴).

کویلیام، سوزان. (۱۳۹۵). *مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی*، ترجمه فریده براتی سده و افسانه صادقی. تهران: جوانه رشد (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۳).

مگیارموئی، جینیا ال. (۱۳۹۱). *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*، ترجمه فریده براتی سده، چاپ اول. تهران: انتشارات رشد (انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).

ملکی، فرحناز؛ اعتمادی، عذرا؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی زنان متاهل. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱ (۱)، ۶۷-۸۰.

منصور، محمود. (۱۳۹۱). *روانشناسی ژنتیک: تحول روانی از تولد تا پیری*. تهران: انتشارات سمت.

میرزاخانی، پرویز؛ رضایی، علی‌محمد؛ امین‌بیدختی، علی‌اکبر؛ نجفی، محمود و رحیمیان‌بوگر، اسحق. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزشی شکوفایی بر هیجان‌های مثبت، روابط، احساس معنی، پیشرفت و مجذوبیت پژوهشگران جوان و نخبگان. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۱ (۳۶)، ۲۰۹-۲۳۰.

نعیمی، ابراهیم؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و داوودآبادی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان. *فصلنامهٔ فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷ (۲۸)، ۱-۳۱.

نوفرستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارای نشانه‌های افسردگی: مطالعهٔ تک‌آزمودنی با چند خط پایه. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱ (۱)، ۱-۱۸.

هژبریان، هانیه؛ رضایی، علی‌محمد؛ بیگدلی، ایمان‌اله؛ نجفی، محمود و نیک‌پور، محمدعلی. (۱۳۹۷). شکوفایی معلمان شهر تهران و متغیرهای جمعیت‌شناختی اثرگذار بر آن. *نشریهٔ راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱ (۲)، ۲۵-۳۸.

هنرمندزاده، ریحانه و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخلهٔ مثبت‌نگر گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست. *پژوهشنامهٔ روانشناسی مثبت*، ۲ (۲)، ۳۵ -۴۹.

Alberto., J. & Joyner, B. (2008). Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, *21*(14), 212-217.

Dawood, R. (2014). Positive psychology and child mental health: A premature application in school-based psychological intervention?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 113, 44-53.

Fonseca, P., Nascimento, B., Macedo Barbosa, L. H. G., Vione, K. C., & Veloso Gouveia, V. (2015). Flourish Scale: Evidence of its suitability to the Brazilian context. *Social Inquiry into Well-Being, 1*(2), 33-40.

Hariri, M., & Khodami, N. (2011). A study of the efficacy of teaching happiness based on the Fordyce method to elderly people on their life expectancy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 1412-1415.

Lee, E. J. (2018). Social achievement goals and social adjustment in adolescence: A multiple-goal perspective. *Japanese Psychological Research, 60*(3), 121-133.

Lee, V., Cohen, S. R., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon A. J . (2006). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science & Medicine*, *62*(12), 3133-3145.

Mirzaee Fandoghi, O., Sa'dipour, I., & Ibrahimighawam, S. (2014). The study of the effectiveness of positive-thinking skills on reduction of students' academic burnout in first grade high school male

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

student. *Indian Journal Science Research*, *4*(6), 228-236.

Monzani, D., Steca, P., Greco, A., D'Addario, M., Pancani, L., & Cappelletti, E. (2015). Effective pursuit of personal goals: The fostering effect of dispositional optimism on goal commitment and goal progress. *Personality and Individual Differences, 82,* 203-214.

Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*: *An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 19*(5), 1543-1564.

O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(2), 149-162.

Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010) Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, *5*(3), 204-211.

Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive psychotherapy: A treatment manual*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Reiter, C. H., & Wilz, G. (2016). Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(1), 99-108.

Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Sánchez-Gracida, O. D., Enriquez-Hernández, C. B., López-Mora, G., Martinez, A. J., & Larralde, C. (2014). Promotion of individual happiness and well-being of student by a positive education intervention. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, *5*(2), 79-102.

Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology, 15*, 1-23.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologists*, *55*(1), 5-14.

Shoshani, A., Steinmetz, S., & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of School Psychology, 57*, 73-92.

Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing wellbeing and alleviating depressive symptoms with positive psychology intervention: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(5), 467-487.

White, M. A., & Kern, M. L. (2018). Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing, 8*(1), 1-17.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]

Quarterly Journal of
Family and Research

A Positive Thinking Intervention for Enhancing Self-Discovery in Female High School Adolescents*

■ T. Madadizadeh[1] ■ A. Farnam, Ph.D.[2]

Abstract

This study set out to determine the effectiveness of positive thinking intervention on self-discovery of female high school adolescents. This quasi-experimental research had a pretest-posttest, control group design with a follow-up session. The statistical population of the study comprised all female high school students of Arzuiyeh City. Forty girls were selected via convenience sampling method and replaced randomly in control and experimental groups (20 individuals in each group). The research instrument included Akbari Balutbangan and Rezaei's Self-Discovery Scale (2014). The experimental group attended nine 90-minute sessions for two months and the control group received no intervention. Both participating groups completed the Akbari Balutbangan and Rezaei's Self-Discovery Scale (2014) before the training program, after it, and two months later. The data were analyzed via covariance analysis. The results of univariate and multivariate covariance analysis in the post-test and follow-up phases revealed that the positive thinking intervention had impacted on self-discovery (self-awareness and acceptance, commitment and fascination, transcendence and development, and personal growth) of adolescent girls and promoted these features. Hence, positive psychology training can be used to increase self-discovery (self-awareness and acceptance, commitment and fascination, transcendence and development, and personal growth) of students.

Keywords: positive thinking training, self-discovery, adolescents

Date received: July 27, 2021 **Date accepted:** April 29, 2022

* *This article is derived from the first author's Master's Thesis.*

1. M. A. in Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.
E-mail: tmadadizade@gmail.com

2. **Corresponding Author:** Associate Professor of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan.
E-mail: Farnam@ped.usb.ac.ir

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-12]