

# اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان

ابراهیم نعیمی<sup>۱</sup>، عبدالله شفیع آبادی<sup>۲</sup>، فاطمه داوودآبادی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۵/۳۰

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان چهاردانگه انجام گردید. پژوهش مورد مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام پذیرفت. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های شهرستان چهاردانگه تشکیل دادند. به منظور انتخاب آزمودنی‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا شد. گروه آزمایش مدت ۹ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی قرار گرفتند. در پایان دوره آموزش، پس‌آزمون اجرا گردید. پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون و فرم کوتاه رغبت‌سنج شغلی استرانگ بود. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد که ۱- بین عملکرد دو گروه در پس‌آزمون تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود دارد. ۲- بین عملکرد دو گروه در پس-آزمون رغبت‌شغلی، تفاوت معناداری وجود دارد. در مجموع مثبت‌اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی، موجب بهبود شاخص تاب‌آوری و تغییر نسبی در رغبت‌های شغلی تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری، رغبت‌شغلی، مثبت‌اندیشی با نگرش دینی

۱. استادیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، ایمیل: Naeimi@atu.ac.ir

۲. استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره شغلی دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

## مقدمه

اشتغال مناسب و کارآمد افراد جامعه برای رشد و توسعه جامعه بشری لازم و ضروری است. به بیان دیگر جوامعی پیشرفت می‌کنند که افراد آن در اشتغال کارآمدتر باشند (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۱). بررسی علایق و انگیزه‌های شغلی نوجوان، عامل مهمی در تعیین مسیر اصلی زندگی فرد تلقی می‌شود (سگینر و شلیسینگر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). ویژگی‌های جاذب و دافع مشاغل می‌تواند زمینه‌ی استقبال یا بی‌میلی نوجوان را در فعالیت خاصی موجب شود. تمایل نوجوان به عناصر مؤثر در تصمیم‌گیری شغلی همچون نفوذ والدین و اعضای خانواده، تأثیر آموزش، نقش و نفوذ همسالان و فعالیت‌های اجتماعی، ارزش‌ها و نگرش‌های اجتماعی، مذهبی، سیاسی، اقتصادی و توجه به تأمین احساس احترام به خود و داشتن هویتی ارزشمند در انتخاب شغل نوجوان حائز اهمیت است (فرجی، ۱۳۸۱؛ شفر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶، به نقل از سلیمی و همکاران، ۱۳۸۸). پیشرفت‌های سریع فن‌آوری علی‌رغم مزایای فراوان، خلأهایی را برای انسان معاصر به وجود آورده است. موج فراوان فزاینده‌ی افسردگی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روحی اجتماعی دیگر واقعیت‌هایی هستند که نشان می‌دهند گویا شادی از جوامع بشری رخت بر بریسته است. شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جستجو کرد، یافت و غنیمت شمرد و به دیگران نیز منتقل کرد (آرگابل<sup>۳</sup>، ترجمه انارکی، ۱۳۸۶).

در پنجاه سال گذشته تلاش روانشناسان بیشتر بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است. روانشناسان مثبت‌گرا به افزایش شادمانی و مطالعه در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارند و به طریق علمی به شناسایی عواملی می‌پردازند که می‌توانند سلامت را افزایش دهند (کار<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴، به نقل از پاشا شریفی ۱۳۹۱).

---

۱. Seginer&Shelesinger

۲. Shefer

۳. Argabel

۴. Allan Carr

مثبت‌اندیشی به ما نشان می‌دهد، برای آنکه درباره خود احساس خوبی داشته باشیم، روابط ارزشمندی با دیگران برقرار کنیم، در تصمیم‌گیری‌هایمان اصول منطقی را رعایت کنیم و از پس چالش‌های زندگی برآییم و در رویارویی با مشکلات زندگی شانه خالی نکنیم، باید با چه دیدی به زندگی بنگریم (کوئیلیام<sup>۱</sup>، ترجمه براتی سده، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها در زمینه روانشناسی مثبت‌گرا در دهه‌ی گذشته توسعه‌یافته است. در کنار پیشرفت‌های تحقیقاتی، کاربردهای زیادی هم بر اثر این بررسی‌ها پیدا شده است. در حقیقت نتایج پژوهش‌ها در مورد روانشناسی مثبت‌گرا کاربردهایی را در آموزش و پرورش، ازدواج، اشتغال، تربیت فرزند و موارد دیگر نشان داده است (مکیر- موئی، جینا، ال، ترجمه براتی صادق، ۱۳۹۱).

مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجانات و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعف‌هاست، بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظی در برابر بیماری‌های روانی است. شهامت، خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباطی بین فردی، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت نمونه‌ای از این توانمندی‌ها محسوب می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۰). نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر (گیلهام و ریویج، ۱۹۹۹؛ ریف و سینگر، ۲۰۰۰؛ دنر، استودان و فریسن، ۲۰۰۱) نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند (خدا یاری فرد، ۱۳۹۳).

روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به‌گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود. روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تأثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی برای وقوع مجدد آن‌ها

---

۱. Quilliam

باشد (کردمیرزا، ۱۳۸۸). دیدگاه‌های سنتی تاب‌آوری را به‌عنوان یک خصیصه‌ی شخصیتی ترسیم کرده‌اند ولی شواهد نشان‌دهنده‌ی آن است که این ویژگی را می‌توان در افراد ایجاد کرد (لوتار، سی، سی‌چتی، بکر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ نتلس و پلک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶؛ جو، گرن، کروگر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹؛ ماستن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ بونانو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ یوسف و لوتانز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵، به‌نقل از علیزاده ۱۳۹۲).

در تلاش برای شناسایی عوامل ارتقاء دهنده تاب‌آوری، برخی محققان به بررسی و مطالعه دین‌داری روی آورده‌اند. شواهدی که نقش مذهب را به‌عنوان یک مکانیسم حفاظتی در نوجوانان در معرض خطر بررسی کرده‌اند، حاکی از آن است که دین‌داری می‌تواند باعث ارتقاء تاب‌آوری در آن‌ها شود (بال، ۲۰۰۳). به‌عنوان مثال ریگنروس<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۳) تاثیر شرکت در برخی از مراسم و فعالیت‌های مذهبی بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان محله‌های بالادست، میانی و پایین‌دست را بررسی کردند. نتایج حاکی از آن بود که مشارکت در فعالیت‌های مذهبی و مراسم مذهبی کلیسا، به افزایش موفقیت تحصیلی منجر می‌شود (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۱).

مذهب و معنویت با زندگی ما آمیخته شده‌اند. بسیاری از افراد اذعان دارند که این امور نقش محوری در زندگی آن‌ها بازی می‌کنند. معنویت عبارت از ارتباط با یک وجود متعالی، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی در راستای گذر از پیچ‌وخم‌های زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر مبنای ارتباط با وجود متعالی و درک حضور دائمی وجودی متعالی می‌باشد. این بعد وجود انسان فطری و ذاتی است و با توجه به رشد بالندگی انسان و در نتیجه انجام تمرینات و مناسک دینی متحول شده و ارتقا می‌یابد (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶).

پژوهش‌های انجام‌شده نشان‌دهنده‌ی آن است که باورهای دینی می‌تواند روی سلامت روانی فرد و قدرت تحمل مشکلات تأثیر مطلوبی داشته باشد. کسانی که امور مذهبی را به‌جا

۱. Luthar & Cicchetti & Becker

۲. Nettles & Pleck

۳. Jew, Green & Kroger

۴. Masten

۵. Bonanno

۶. Youssef & Luthans

۷. Reg nerus

می‌آورند به دلایل زیادی شادتر از سایر افراد هستند که در اینجا می‌توان سه دلیل روان‌شناختی را مورد توجه قرارداد. اول اینکه دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث ایجاد معنا در زندگی افراد می‌شود. (سلیگمن، ۲۰۰۰). دوم اینکه حضور در امور مذهبی برای افراد حمایت اجتماعی را فراهم می‌آورد و سوم اینکه پرداختن به مذهب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم‌تر همراه است (کار، ۲۰۰۴، ترجمه پاشا شریفی، ۱۳۹۱). داشتن ایمان به افراد قدرت تحمل سختی‌ها، غلبه بر چالش‌ها و تغییر زندگی می‌دهد. (ورنر و اسمیت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱) معنویت یک عامل کلیدی، در ایجاد تاب‌آوری و افزایش آن است (مکی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ والش، ۲۰۰۶). در مطالعات مختلف نشان داده شده که معنویت به افراد کمک می‌کند تا مشکلات زندگی‌شان را مدیریت کنند، با استرس و فشارهای زندگی کنار بیایند و در عین حال سلامت جسمانی و روانی خودشان را حفظ کنند (گریف و لوبسر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸، به نقل از علیزاده ۱۳۹۲).

خدایاری فرد (۱۳۷۷) در مطالعه‌ای کاربرد مثبت نگری در روان‌درمانگری را با تأکید بر دیدگاه اسلامی تبیین کرده است. بر اساس این مطالعه تأکیدات دین اسلام و قرآن کریم بر خوبی‌ها، درستی‌ها و قوت‌های افراد در قالب مداخله روانشناسی مثبت در روان‌درمانی فردی برای افراد افسرده و خانواده‌درمانی برای ناسازگاری خانوادگی و اختلال شخصیت آزمون و اثربخشی آن تأیید شده است. در تحقیق کرد میرزا و نیکو زاده (۱۳۹۰) اثربخشی دو مداخله مثبت نگر و مداخله روایت‌شناسی شناختی در افزایش تاب‌آوری افراد معتاد نشان داده شده است. پرچم و محققان (۱۳۹۰) به مطالعه اثربخشی دیدگاه مثبت نگر و قرآن کریم به منظور افزایش امید پرداختند که نتایج آن‌ها سودمندی این مداخلات را تأیید کرد.

از طرفی دانش‌آموزان هر کشوری از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور محسوب می‌شوند و بررسی مسائل و مشکلات آن‌ها جهت تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روانی آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. رشد سریع جمعیت دانش‌آموزی و کاهش

۱. Werner & Smith

۲. Mackay

۳. Greef & Loubser

باورهای مذهبی در بین جوانان از یک سو و گسترش علم و فناوری و تنوع مشاغل از سوی دیگر باعث بروز مشکلات فراوانی برای نوجوانان و از جمله دانش‌آموزان شده است. در این میان قدرت تحمل مشکلات نیز به میزان چشمگیری کاهش یافته است؛ بنابراین به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به منظور ارتقاء عزت‌نفس و بهبود عملکرد فرد در ارتباط با خود، دیگران و دنیا مفید باشد. پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سؤال اساسی است که "آیا آموزش مثبت‌اندیشی دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟".

### روش پژوهش

طرح کلی پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل خواهد بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان‌های شهرستان چهاردانگه که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده گردید. بدین صورت که در مرحله اول از بین مناطق آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران، منطقه چهاردانگه به صورت تصادفی انتخاب و سپس از میان آموزشگاه‌های دولتی این منطقه یک مدرسه انتخاب گردید. از بین دانش‌آموزان کلاس اول دبیرستان، ۳ کلاس به صورت تصادفی انتخاب و پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویسون بین آن‌ها توزیع گردید. پس از استخراج نمرات، ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که کمترین نمره را کسب کرده بودند (حداقل نمره کسب‌شده ۵۳ و حداکثر نمره کسب‌شده ۸۳) به عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی، نیمی در گروه آزمایش و نیمی در گروه کنترل قرار گرفتند.

### ابزار اندازه‌گیری یا روش‌های عملی جمع‌آوری داده‌ها:

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویسون: این مقیاس را کانر و دیویسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی‌های روانشناسی این مقیاس در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران

سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. تهیه‌کنندگان این آزمون بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به‌خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از افراد غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بوده است و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد. (کرد میرزا، ۱۳۸۸). این پرسشنامه از ۲۵ سؤال تشکیل شده است که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (کاملاً درست) نمره گذاری می‌شود. بنابراین حداکثر نمره در این پرسش‌نامه ۱۰۰ است و نمره هر آزمودنی برابر مجموع نمرات یا کل ارزش‌های به‌دست آمده از هر یک از سؤالات است.

**پایایی و روایی آزمون.** محمدی (۱۳۸۴)، پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ به دست آورد که ضریب پایایی آن برابر ۰/۸۹ بوده است. در مورد اعتبار آن با استفاده از روش تحلیل عاملی، محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل، نشان داد به‌جز سه سؤال، ضرایب بین ۰/۱۴ تا ۰/۶۴ بودند (علیزاده ۱۳۹۲). ظریفی (۱۳۹۱)، برای به دست آوردن پایایی از روش همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ استفاده کرد که پایایی کل پرسش‌نامه برابر ۰/۷۷۴. به دست آمد که با توجه به تعداد نسبتاً کم سؤال این پرسش‌نامه، این پایایی قابل قبول می‌باشد. روایی پرسش‌نامه تاب‌آوری در پژوهش کردمیرزا (۱۳۸۸)، به شیوه‌ی تحلیل عاملی برابر با ۰/۸۷. و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹. گزارش شده است.

**فرم کوتاه رغبت سنج شغلی استرانگ:** فرم کوتاه رغبت سنج شغلی استرانگ شامل ۹۰ سؤال می‌باشد که پاسخگر را در شش زمینه مختلف می‌سنجد از جمله: مشاغل، مواد درسی، فعالیت‌ها، فعالیت‌های تفریحی، نوع افراد، ویژگی‌های فرد. مطالعات مستمری روی رغبت سنج استرانگ صورت گرفته و داده‌های وسیعی در خصوص اعتبار و پایایی آن گردآمده است. پایایی به روش آلفا بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۱. برای موضوع‌های کلی، ۰/۳۹ تا ۰/۹۶. برای مقیاس‌های رغبت اصلی و ۰/۳۱ تا ۰/۸۲. برای مقیاس‌های سبک فردی بوده است. پایایی باز آزمایی نیز بین ۰/۵۲ تا ۰/۹۱. برای موضوع‌های کلی، ۰/۳۱ تا ۰/۹۰. برای مقیاس‌های رغبت

اصلی، ۰/۳۷ تا ۰/۸۷. برای مقیاس‌های سبک فردی محاسبه گردید. روایی هر یک از مقیاس‌های استراتگ نیز به‌طور جداگانه به روش مختلف مورد محاسبه قرار گرفت. روایی موضوع‌های کلی ضریب همبستگی بین ۰/۴۹ تا ۰/۷۵. روایی دومین مجموعه از مقیاس‌های فرم کوتاه پرسشنامه رغبت سنج استراتگ - اصفهان از طریق بررسی همبستگی آن با مقیاس‌های پرسشنامه رغبت و مهارت کامل محاسبه گردید. نتایج نشان داد مقیاس‌هایی که تحت یک رغبت کلی مثلاً اجتماعی طبقه‌بندی شده‌اند با رغبت اجتماعی در پرسشنامه رغبت و مهارت کامل همبستگی دارد. روایی سومین مجموعه از مقیاس‌های پرسشنامه یعنی مقیاس‌های سبک فردی از طریق همبستگی این مجموعه با مقیاس‌های پرسشنامه رغبت و مهارت کامل محاسبه گردید. نتایج نشان داد که بین مقیاس‌های سبک فردی با مقیاس‌های مشابه در پرسش‌نامه رغبت و مهارت کامل همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد و در نهایت رتبه‌های درصدی و نمرات T استاندارد به‌عنوان هنجارهای فرم کوتاه پرسش‌نامه رغبت سنج استراتگ - اصفهان در ۹ طبقه به تفکیک جنسیت و پایه تحصیلی محاسبه گردید. (عابدی، باغبان، ۱۳۹۰).

#### خلاصه ساختار جلسات آموزش مثبت‌اندیشی

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
اول	آشنایی اعضا با دوره آموزشی و مقررات جلسه، صحبت در مورد مفهوم مقدماتی امید	معرفی پژوهشگر، آشنایی اعضا با یکدیگر، بیان اهداف و مقررات جلسه، بحث کلی در مورد مثبت‌اندیشی و اجرای پیش‌آزمون - صحبت در مورد مفهوم مقدماتی امید	تفکر در مورد مطالب گفته شده و تعریف دقیق مثبت‌اندیشی و امید با ادبیات شخصی از اعضا خواسته می‌شود جملات امیدوار کننده را یادداشت و برای خود بیان کنند.
دوم	مؤلفه‌های امید	بحث و گفتگو در مورد امید و مؤلفه‌های آن بیان ویژگی افراد امیدوار - تفاوت امید و آرزو	از اعضا خواسته می‌شود در طول هفته مواردی از زندگی شخصی خود را که امیدوار بوده‌اند و تجربیات مثبتی برامید فعال و منفعل را همراه با احساساتشان بطور خلاصه بنویسند.
سوم	مثبت‌اندیشی (تفکر مثبت و منفی)	شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی ارائه شیوه‌های یادگیری تفکر	از اعضا خواسته می‌شود تفکرات منفی خود را در قالب جملات مثبت بیان کنند و



<p>احساس خود را در این دو موقعیت مطرح کنند. تفکرات خود را در طول هفته در دفترچه ثبت افکار ثبت و با تبدیل آنها به جملات مثبت احساس و رفتار خود را به طور خلاصه بنویسند.</p>	<p>مثبت و منفی و شناسایی چگونگی تفکر مثبت</p>	
<p>به دفتر ثبت افکار خود مراجعه کنید یکی از تفکرات منفی را به شکل مثبتی فکر کنید. حس خود را یادداشت کنید و امتیاز آن را با امتیاز حس منفی که به خود داده بودید مقایسه کنید. هر یک از اعضاء با توجه با موارد مطرح شده در جلسه تا هفته آینده آنها را تمرین و نتایج آن را در کلاس بیان کنند.</p>	<p>باز اندیشی دوباره نسبت به افکار - مرور مستندات مربوط به افکار - واقع گرا بودن - تغییر تصویر های ذهنی - استفاده از زبان ساده - استفاده از عبارات تاکیدی مثبت تجدید نظر در باورها - یادگیری نحوه‌ی جایگزینی تفکرات منفی به مثبت</p>	<p>مثبت بودن چهارم</p>
<p>موفقیت‌ها و شکست‌های خود را که تا به حال داشته اید بیشتر به کدام بعد خود نسبت می‌دهید. سه موقعیت از زندگی خود که با کنترل درونی و کنترل بیرونی ارتباط داشته است، بطور خلاصه بنویسید.</p>	<p>تشریح مفهوم منبع کنترل - بررسی توانایی‌های کنترل درونی و بیرونی افراد با توجه به موقعیت حاضر با مسائل - بررسی اسناد افراد در موقعیت‌های مختلف زندگی</p>	<p>منبع کنترل پنجم</p>
<p>آیا تا به حال اهدافی داشته اید که بعد از مدتی اهداف برایتان بی ارزش شده باشد؟ چه کارهایی برای رسیدن به آنها انجام داده بودید. ۳ هدف خود را بیان کنید و بعد آنها با توجه به موارد گفته شده بررسی می‌شود.</p>	<p>بررسی نقش داشتن هدف در زندگی - بررسی و تحلیل مهم‌ترین ویژگی‌های هدف</p>	<p>هدف و هدف گذاری ششم</p>
<p>از اعضاء خواسته می‌شود با توجه به توضیحات جلسه لیستی از اقداماتی که برای رسیدن به هدف خود نیاز دارند تهیه کنند.</p>	<p>آشنایی با تکلیف گرایی، هدف گرایی و وظیفه گرایی</p>	<p>راه یابی هفتم</p>
<p>از اعضاء خواسته می‌شود برای همدیگر دعا کنند و بعد احساس خود را بیان کنند. برای هر فردی که برخورد می‌کنند (دوست، فامیل، همسایه) دعا کنند و بعد از دعا احساس خود را بنویسند. دعاهای مورد علاقه خود را که به</p>	<p>اهمیت دعا و نیایش در مثبت اندیشی و آرامش - اثرات روان‌شناختی دعا</p>	<p>دعا و نیایش هشتم</p>

آنها آرامش می دهد را با خود به جلسه بیاورند.			
نهم	توکل	اهمیت توکل به خدا در مواجهه با مشکلات-اثرات توکل بر خدا	مواردی از زندگی خود و اطرافیان را بیان کنید که توکل بر خداوند تاثیر گذار بوده است.
دهم	جمع بندی نهایی	در انتها پژوهشگر به کمک اعضاء خلاصه ای از مطالب گفته شده در جلسه ارائه می دهد. به عنوان آخرین جلسه پژوهشگر از چند تن از اعضاء می خواهد تا یک جمع بندی از کلیه جلسات ارائه دهند و خود ش مطالب را تکمیل می کند. در نهایت پس آزمون اجرا از آگروه خداحافظی می شود.	

### یافته های تحقیق

**فرضیه اول: آموزش مهارت های مثبت اندیشی برافزایش تاب آوری دانش آموزان مؤثر است.**

جدول ۱. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس آزمون تاب آوری در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
پیش آزمون تاب آوری	۱/۱۵۰	۱	۱/۱۵۰	۵/۴۶	۰/۰۲۷
گروه	۳/۳۴	۱	۳/۳۴	۱۵/۸۶	۰/۰۰۰۱
خطا	۵/۶۸	۲۷	۰/۲۱۱		
کل	۳۶۴/۹۳	۳۰			

همان طور که در جدول مشاهده می شود پس از تعدیل نمرات پیش آزمون تاب آوری گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می شود. به عبارت دیگر در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش باید نتیجه گرفت که: آموزش مهارت های مثبت اندیشی برافزایش تاب آوری دانش آموزان مؤثر است. برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت های معنی دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل شده تاب آوری دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۲. میانگین و خطای معیار تعدیل شده تاب‌آوری گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	گواه
تاب‌آوری	میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار
	۳/۸۳ ۰/۵۷	۳/۰۲ ۰/۳۹

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

**فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان مؤثر است.**

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس‌آزمون رغبت شغلی در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
پیش‌آزمون رغبت شغلی	۰/۶۸۹	۱	۰/۶۸	۲۱/۶۹	۰/۰۰۰۱
گروه	۴/۱۱	۱	۴/۱۱	۱۲۹/۷۳	۰/۰۰۰۱
خطا	۰/۸۵	۲۷	۰/۰۳۲		
کل	۱۱۴۷/۲۱	۳۰			

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون رغبت شغلی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می‌شود. به عبارت دیگر در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش باید نتیجه گرفت که: آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان مؤثر است. برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل شده رغبت شغلی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۴. میانگین و خطای معیار تعدیل شده رغبت شغلی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	گواه
رغبت شغلی	میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار
	۶/۵۴ ۰/۲۶	۵/۷۹ ۰/۲۰

همان طور که در جدول مشاهده می شود نمرات پس آزمون رغبت شغلی به طور معنی داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

**فرضیه سوم: آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تاب آوری در بعد "سخت رویی" دانش-آموزان مؤثر است.**

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس آزمون سخت رویی در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار f	سطح معناداری
پیش آزمون سخت رویی	۰/۰۷۲	۱	۰/۰۷۲	۰/۰۹۴	۰/۷۶۲
گروه	۸/۸۳۷	۱	۸/۸۳	۱۱/۵۴	۰/۰۰۲
خطا	۲۰/۶۷	۲۷	۰/۷۶		
کل	۲۵۸/۲۴	۳۰			

همان طور که در جدول مشاهده می شود پس از تعدیل نمرات پیش آزمون سخت رویی گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می شود. به عبارت دیگر در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش باید نتیجه گرفت که: آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تاب آوری در بعد "سخت رویی" دانش-آموزان مؤثر است. برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت های معنی دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل شده سخت رویی دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۶. میانگین و خطای معیار تعدیل شده سخت رویی گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	کنترل
میانگین	۴/۰۴	۳/۴۶
انحراف معیار	۰/۵۷	۰/۸۱

همان طور که در جدول مشاهده می شود نمرات پس آزمون سخت رویی به طور معنی داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

**فرضیه چهارم: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در بعد "هدفمندی" بر تاب‌آوری دانش-آموزان مؤثر است.**

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس‌آزمون هدفمندی

در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
پیش‌آزمون هدفمندی	۱/۰۲	۱	۱/۰۲	۱/۲۵	۰/۲۷
گروه	۷/۲۰	۱	۷/۲۰	۸/۸۴	۰/۰۰۶
خطا	۲۱/۹۷	۲۷	۰/۸۱		
کل	۳۳۳/۶۸	۳۰			

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون هدفمندی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می‌شود. به عبارت دیگر در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش باید نتیجه گرفت که: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در بعد "هدفمندی" بر تاب‌آوری دانش-آموزان مؤثر است. برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل‌شده هدفمندی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۸. میانگین و خطای معیار تعدیل‌شده هدفمندی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	انحراف معیار	کنترل	انحراف معیار
هدفمندی	۳/۷۰	۰/۷۰	۲/۶۵	۱/۰۷

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود نمرات پس‌آزمون هدفمندی به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

**فرضیه پنجم: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در بعد "خوش‌بینی" بر تاب‌آوری دانش-آموزان مؤثر است.**

جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس آزمون خوش بینی در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
پیش آزمون خوش بینی	۰/۰۰۷	۱	۰/۰۰۷	۰/۰۱۴	۰/۹۰
گروه	۲/۳۶۷	۱	۲/۳۶	۴/۶۳	۰/۰۴
خطا	۱۳/۷۹	۲۷	۰/۵۱۱		
کل	۴۳۹/۲۹	۳۰			

همان طور که در جدول مشاهده می شود پس از تعدیل نمرات پیش آزمون خوش بینی، گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می شود. به عبارت دیگر در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش باید نتیجه گرفت که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تاب آوری در بعد "خوش بینی" دانش - آموزان مؤثر است. برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت های معنی دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل شده خوش بینی دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۱۰. میانگین و خطای معیار تعدیل شده خوش بینی گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	کنترل
میانگین	۴/۱۹	۳/۲۵
انحراف معیار	۰/۵۱	۰/۶۹

همان طور که در جدول شماره ۱۰ مشاهده می شود نمرات پس آزمون خوش بینی به طور معنی داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

**فرضیه ششم: آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تاب آوری در بعد "احساس کنترل" دانش آموزان مؤثر است.**

جدول ۱۱. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس‌آزمون احساس کنترل در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f مقدار	سطح معناداری
پیش‌آزمون احساس کنترل	۰/۰۴۵	۱	۰/۰۴۵	۰/۰۹	۰/۷۶
گروه	۲/۵۹	۱	۲/۵۹	۵/۴۶	۰/۰۲
خطا	۱۲/۸۴	۲۷	۰/۴۷		
کل	۳۸۲/۵۷	۳۰			

همان‌طور که در جدول شماره ۱۱ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون احساس کنترل گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می‌شود. به عبارت دیگر در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش باید نتیجه گرفت که: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری در بعد "احساس کنترل" دانش‌آموزان مؤثر است. برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل‌شده احساس کنترل دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۱۲. میانگین و خطای معیار تعدیل‌شده احساس کنترل گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	کنترل
میانگین	۳/۸۵	۳/۰۹
انحراف معیار	۰/۴۷	۰/۶۸

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود نمرات پس‌آزمون احساس کنترل به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

**فرضیه هفتم: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تاب‌آوری در بعد "استفاده از منابع معنوی و پویایی" دانش‌آموزان مؤثر است.**

جدول ۱۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس‌آزمون استفاده از منابع معنوی و پویایی در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معناداری
پیش‌آزمون استفاده از منابع معنوی و پویایی	۰/۳۲	۱	۰/۳۲	۰/۳۹	۰/۵۳
گروه	۳/۱۷	۱	۳/۱۷	۳/۸۳	۰/۰۴۱
خطا	۲۲/۳۶	۲۷	۰/۸۲		
کل	۴۹۹/۰۵	۳۰			

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون استفاده از منابع معنوی و پویایی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می‌شود. به عبارت دیگر در پاسخ به سؤال اصلی پژوهش باید نتیجه گرفت که: آموزش مهارت‌های مثبت بر تاب‌آوری در بعد "استفاده از منابع معنوی و پویایی" دانش‌آموزان مؤثر است. برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور میانگین و انحراف معیار تعدیل‌شده استفاده از منابع معنوی و پویایی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۱۴. میانگین و خطای معیار تعدیل‌شده استفاده از منابع معنوی و پویایی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	کنترل
استفاده از منابع معنوی و پویایی	میانگین انحراف معیار	میانگین انحراف معیار
	۴/۳۲ ۰/۵۹	۳/۶۱ ۱/۱۲

همان‌طور که در جدول شماره ۱۴ مشاهده می‌شود نمرات پس‌آزمون استفاده از منابع معنوی و پویایی به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.



### بحث و نتیجه‌گیری

همچنان که جداول مربوطه دیدیم، نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس‌آزمون تاب‌آوری در گروه آزمایش و گواه نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون تاب‌آوری گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ( $f=15/86$  و  $p=0/0001 < 0/05$ ). از طرفی مشاهده می‌شود نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است. که با نتایج پژوهش‌های پیشین همچون ذوقی پایدار و همکاران (۱۳۹۵)، سرتیپ زاده و همکاران (۱۳۹۵)، عیسی‌زاده (۱۳۹۵)، حبیبی و فاطمی (۱۳۹۴)، آقاییوسفی و همکاران (۱۳۹۴)، نادری‌راوندی و صیقلی ارفعی (۱۳۹۴)، رحمانی (۱۳۹۴)، حسین‌ثابت و همکاران (۱۳۹۳)، فروغی (۱۳۸۹)، ریوال (۲۰۱۶)، ساتیکی (۲۰۱۶)، ریاحی و همکاران (۲۰۱۵)، موناگی (۲۰۱۵)، تمپسکی (۲۰۱۵)، کسلر و میلر (۲۰۱۰)، پناهی (۱۳۹۴)، چم‌زاده قنوتی و همکاران (۱۳۹۴)، مهرآفرید و همکاران (۱۳۹۴)، تیموری (۱۳۹۳)، اکبرزاده (۱۳۹۳)، سالاری (۱۳۹۳)، جعفری و مهرافزون (۱۳۹۲)، دستغیب و همکاران (۱۳۹۱)، عبادی و فقیهی (۱۳۸۹)، یوسف و حلال-حداد (۲۰۱۶)، پرتوی‌نیا و آشوری (۲۰۱۶)، مولر و همکاران (۲۰۱۵)، ویلیامز و آکانر (۲۰۱۴)، رستمی و همکاران (۲۰۱۴)، ونگ (۲۰۱۲)، پتروسکی و همکاران (۲۰۱۲) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که، مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجان‌ات و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعف‌هاست؛ بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظی در برابر بیماری‌های روانی است. شهامت، خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباط بین فردی، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت نمونه‌ای از این توانمندی‌ها محسوب می‌شود (رشید، سلیگمن، ۲۰۱۰). نتایج تحقیقات مختلف در مورد اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر (گیلهام و ریویچ، ۱۹۹۹، ریف و سینگر، ۲۰۰۰، دنر، استودان و فریسن، ۲۰۰۱) نشان می‌دهد که شناسایی و ارتقای هیجان‌ات مثبت و افزایش

بهبودی روان‌شناختی به‌عنوان یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند (خدایاری‌فرد، ۱۳۹۳). به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌نگر نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به‌گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجان‌ات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری به تاب‌آوری شود.

مثبت‌اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می‌باشد (توانایی و سلیم زاده، ۱۳۸۹). نحوه‌ی تفکر افراد درباره‌ی یک رویداد، شیوه‌ی برخورد با آن را مشخص می‌کند. تفکر مثبت، شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعداد‌های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد (کوئیلیام، ۲۰۰۳، ترجمه فریده براتی سده و صادقی، ۱۳۸۶).

لازمه انتخاب درست و مناسب آن است که فرد رغبت‌ها و استعداد‌هایش را به‌خوبی بشناسد. رغبت زمانی به وجود می‌آید که انسان چیزی را دوست بدارد، آن را مورد توجه قرار دهد، درباره‌ی آن بیندیشد و سرانجام از آن لذت ببرد به‌عبارت‌دیگر می‌توان گفت رغبت، همان ترجیح‌ها و دوست‌داشتنی‌های انسان در لحظه‌ی معینی از زمان است. مشاوران شغلی تنوع رغبت‌ها در انتخاب شغل را به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در انتخاب شغل مدنظر دارند و معتقدند که رغبت‌ها فطری و ذاتی نیستند، بلکه با توجه به عوامل محیطی و نیز تجارب زندگی رشد می‌کنند و شکل خاصی به خود می‌گیرند (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۲).

با شناخت رغبت‌ها و عوامل مؤثر بر آن نوجوان محیط اجتماعی خود را بهتر می‌شناسد و به دنیای آینده خود و امکانات آن و نتایجی که بر هر یک از انتخاب‌های بعدی مترتب است آشنایی حاصل می‌کند و موجبات آن فراهم می‌شود که در آینده بتواند راه فعالیت‌های اجتماعی-اقتصادی خویش را با توجه به توانایی شخصی و بادید و اطلاع کافی از آنچه در پیش خواهد داشت، انتخاب کند (جودی، ۱۳۷۶). با شناخت رغبت‌ها، در صورتی که این رغبت‌ها برخلاف توانایی‌ها و استعداد‌های فرد باشد می‌توان رغبت‌های جدیدی در فرد ایجاد نمود (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۱).

مثبت‌اندیشی باعث احساس خودکارآمدی در فرد می‌گردد. احساس خودکارآمدی در پیدایش رغبت‌ها نقش بسیار مهمی دارد. هنگامی که فرد احساس خودکارآمدی می‌کند و نتایج مورد انتظار مثبتی را برای فعالیتی در نظر می‌گیرد به انجام آن راغب می‌شود و با انتخاب فعالیت‌های مناسب برای رسیدن به فعالیت‌هایش تلاش می‌کند، بنابراین مهارتش افزایش می‌یابد و احساس خودکارآمدی بیشتر می‌کند و انتظار نتایج مثبت‌تری را دارد (ساویکاس، ۱۹۹۹ و لنت و همکاران، ۱۹۹۴).

در پژوهش حاضر آموزش مثبت‌نگر از جمله عناصری است که توانسته است بر میل و رغبت درونی افراد در انجام و یا عدم انجام یک عمل خاص، همچنین بر قرار گرفتن بر یک مسیر و یا قرار نگرفتن در آن مسیر از طریق تغییر در امید به نتایج، تغییر در نوع تفکر (مثبت و منفی) و تغییر در منبع کنترل، داشتن هدف و هدف‌گذاری، توانایی دریافتن مسیر مناسب، دعا و توکل بر منبع هستی‌آفرین، مؤثر واقع گردد. در واقع می‌توان گفت که بر اساس نتایج این پژوهش و مباحث مطروحه در جلسات آموزش مثبت‌نگر (امید، تفکر مثبت و منفی، منبع کنترل، هدف و هدف‌گذاری، راه‌یابی، دعا و نیایش و توکل) پس از اجرای آموزش‌های مثبت‌اندیشی و سپس مقایسه‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییرات معناداری در نتایج حاصل از رغبت دانش‌آموزان در رشته‌های مختلف و در گروه آزمایش مشاهده شده است که بیانگر آن است که آموزش‌های مثبت‌نگر بر رغبت دانش‌آموزان تأثیرگذار بوده است که با نتایج پژوهش‌های دیگران همسو بوده و همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند دانش‌آموزان را در بعد سخت‌رویی توانمند سازد، امید سازنده داشتن، هدف داشتن، منبع کنترل درونی داشتن و توکل به باری تعالی از جمله ویژگی‌هایی است که در صورت کسب آن‌ها می‌تواند به دانش‌آموز در تاب‌آوری به‌ویژه در بعد سخت‌رویی کمک‌شایانی نماید. به عبارت دیگر، ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان را در هنگام رویارویی با وقایع استرس‌زای زندگی، به‌عنوان منبع مقاومت افزایش دهد. وقایع استرس‌زای زندگی با افزایش علائم بیماری مرتبط هستند، اما سرسختی به‌عنوان میانجی بین وقایع استرس‌زا و بیماری عمل می‌کند و امکان بروز علائم بیماری را کاهش می‌دهد. این تعامل مهم و (پیش‌بینی‌کننده) نشان می‌دهد که

اگر فردی با وقایع به شدت استرس‌زا مواجه شود، برای سالم ماندن باید سرسخت باشد. نتایج این فرضیه نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بعد سرسختی دانش‌آموزان مؤثر است. مهارت‌های مثبت‌اندیشی از طریق آموزش مهارت هدف داشتن و هدف‌گذاری در تمامی شئون زندگی به خصوص در فعالیت‌های مدرسه‌ای و تحصیلی می‌تواند بر بعد هدفمندی در دانش‌آموزان اثرگذار باشد. حس هدفمندی دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا انتظارات سالم، جهت‌گیری هدفمند، جهت‌گیری موفق، انگیزه پیشرفت، میل به تحصیل، پشتکار، امیدواری، سرسختی، باور به آینده روشن و حس پیش‌بینی را در خود تقویت نمایند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بعد هدفمندی دانش‌آموزان مؤثر است. مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند از طریق آموزش امید سازنده داشتن و تکیه بر منبع کنترل درونی و همچنین توکل بر خداوند متعال می‌تواند بر بعد خوش‌بینی در دانش‌آموزان اثرگذار باشد خوش‌بینی در شیوه مقابله با استرس دانش‌آموزان، نقش مهمی دارد. زمانی که دانش‌آموزان سعی دارند با مسائل تنش‌زا به صورت یک مسئله مقابله کنند، خوش‌بینی بیشتری در مورد حل مشکل خود دارند. دانش‌آموزان خوش‌بین از شیوه‌های مقابله‌ای فعال استفاده می‌کنند. خوش‌بینی به عنوان یک نگرش مؤثر فردی نسبت به زندگی محسوب می‌شود. خوش‌بینی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی دارد. دانش‌آموزان خوش‌بین، هنگام روبه‌رو شدن با یک مشکل (حتی اگر پیشرفت آن‌ها، سخت یا کند باشد) تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند. نتایج این فرضیه نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بعد خوش‌بینی دانش‌آموزان مؤثر است. مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند از طریق آموزش در شناخت انواع منابع کنترل درونی و بیرونی، شناسایی وضعیت قرار گرفتن فرد در نوع کنترل خویش بر بعد احساس کنترل در دانش‌آموزان اثرگذار باشد دانش‌آموزان تاب‌آور، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته‌اند و بر این باور هستند، هر عملی که انجام می‌دهند، بر زندگی‌شان بازتاب می‌یابد. البته با در نظر داشتن این نکته که، برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسائل،

قادر هستند با پیدا کردن راه‌حل مؤثر، بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بعد احساس کنترل دانش-آموزان مؤثر است. مهارت‌های مثبت‌اندیشی از طریق آموزش‌های مناسب در زمینه شناخت منبع هستی‌آفرین، شناخت خویشتن خویش، دعا و نیایش به درگاه باری تعالی و توکل بر آن منبع هستی‌بخش می‌تواند بر بعد "استفاده از منابع معنوی و پویایی" در دانش‌آموزان اثرگذار باشد یکی از عوامل حمایتی که می‌تواند در افزایش تاب‌آوری و مقاومت در برابر فشارهای روانی، افسردگی و اضطراب فرد را مقاوم کند مذهب، معنویت و هوش معنوی است، در واقع همان چیزهایی که در فرهنگ کشور به آن اعتقاد وجود دارد و نقش باورها، هنجارها، عقاید و ارزش‌ها را در فعالیت‌هایی که بر فرد بر عهده می‌گیرد نشان می‌دهد.

### منابع

- آرگایل، مایکل (۱۹۳۵). *روانشناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران (۱۳۸۶)، اصفهان: جهاد دانشگاهی
- آقا یوسفی، علیرضا، صفاری نیا، معجد، ایمانی فر، حمیدرضا (۱۳۹۴). اثر بخشی عمل به باورهای دینی بر تاب‌آوری و سرسختی روانشناختی بین طلاب علوم دینی و دانشجویان، پژوهش در مسایل تعلیم و تربیت اسلامی، دوره جدید شماره ۲۸
- اکبرزاده، افسانه (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و مثبت‌اندیشی دانشجویان، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری، تهران، موسسه همایشگران مهر اشراق، مرکز همایشهای دانشگاه تهران
- اکبر شاهی، اکرم (۱۳۹۰). شادی در قرآن و روایات با تأکید بر روش‌های ایجاد آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی
- اکبری کهنموتی، یوسف (۱۳۸۹). بررسی رابطه سبک‌های زندگی با میزان تاب‌آوری در افراد وابسته به مواد و افراد بهنجار شهرستان تبریز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی
- بختیاری، رعنا، حسینیان، سیمین، یزدی، سیده منور (۱۳۹۲). تأثیر رغبت‌های شغلی شخصیتی بر گرایش کارآفرینانه جویندگان کار ساکن شهر تهران، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، سال پنجم شماره ۱۷
- بذرافکن، رویا (۱۳۸۶). نقش عمل به احکام دینی در میزان رضایت‌شغلی کارکنان دانشگاه علامه طباطبائی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی
- پناهی، مژگان (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر شیروان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان
- پورسیدآقایی، زهراسادات (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مفاهیم دینی رضا و توکل به خدا به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان منطقه ۹ شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی
- توانایی، محمدحسین، سلیم زاده، الهه (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث، پژوهشنامه‌ی علوم و معارف قرآن کریم، سال دوم شماره ۷

- تیموری، اکرم (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش رضایت زناشویی و منبع کنترل درونی زنان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد
- جدیدیان، احمدعلی (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی، خودکارآمدی و رغبت دانش‌آموزان پسر سوم راهنمایی ناحیه ۲ شهر همدان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- جعفری علیرضا، مهرازون داریوش (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کمرویی نوجوانان، نشریه تحقیقات روان‌شناختی، زمستان ۱۳۹۲، دوره ۵، شماره ۲۰
- جلیلی نیکو سعید، رضایی زینب، نجاتی نژاد نرگس، قاسمی جوینه رضا، نوریان خیراله (۱۳۹۴). اثربخشی روان‌درمانی وجودی بر افزایش تاب‌آوری زنان نابارور، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
- جمشیدی، بهنام، عرب مقدم، نرگس، درخواه، فریده (۱۳۹۳). رابطه دین‌داری و تاب‌آوری در دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستان شهر شیراز، اندیشه‌های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا
- جودی، قادر (۱۳۷۶). بررسی تاثیر عوامل اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی بر رغبت‌های شغلی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان تبریز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- چم زاده قنوتی، مانا، آقایی، اصغر، گل پرور، محسن (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی، فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، سال دوازدهم، شماره ۴۷
- حسین پور، مریم (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی مهارت مثبت‌اندیشی بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری دانش‌آموزان سال اول دبیرستانی منطقه ۱۸ شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- حسین‌ثابت، فریده، جویانیان، فرحناز، فرحبخش، کیومرث (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر یزد، فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، شماره ۵۲
- حسین چاری، مسعود، انجم شعاع، محمد رثوف، مولائی سیما (۱۳۹۴). جهت‌گیری درونی بیرونی مذهبی و تاب‌آوری روان‌شناختی، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، بندرعباس، جهاد دانشگاهی هرمزگان
- حسینی اصفهانی، فریده (۱۳۹۴). تاب‌آوری (افزایش توان مقابله با مشکلات)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- حق‌شناس، لیلا، عابدی، محمدرضا، باغبان، ایران (۱۳۸۹). راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر پرسش‌نامه‌ی رغبت استرانگ، اصفهان
- حیدری علی‌نظری، رضا (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- خدایاری فرد، محمد، غباری‌بناب، باقر، زمان پور، عنایت‌الله، اکبری زردخانه، سعید، موسی، سمیرا (۱۳۹۱). مثبت‌نگری: تلاشی برای تدوین الگوی ایرانی-اسلامی، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی
- خدایاری فرد، محمد، غباری‌بناب، باقر، اکبری زردخانه، سعید (۱۳۹۳). مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان: ساخت و استانداردسازی، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی
- خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۹). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، دوره جدید، سال پنجم، شماره ۱
- داداش پور، هاشم، عادل، زینب (۱۳۹۴). سنجش ظرفیت‌های تاب‌آوری در مجموعه‌ی شهری قزوین، نشریه مدیریت بحران
- دستغیب، مریم، علیزاده، حمید، فرخی، نورعلی (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان، فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، سال اول، شماره ۴

- دستغیب، مریم (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- دهقان، فاطمه، پیری کامرانی، مرضیه، کرمی، جهانگیر (۱۳۹۴). اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری، روانشناسی و دین، سال هشتم، شماره ۴
- ذوقی‌پایدار، محمدرضا، نبی زاده، زنده‌بودی، راحیل (۱۳۹۵) رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب‌آوری و خوش‌بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا، فصلنامه روان‌شناسی و دین، شماره ۳۴
- ربیعی، محمد، باغبان، ایران، عابدی، محمدرضا، هاشمی شیخ‌شبان، سید اسماعیل (۱۳۹۰). بررسی رغبت‌های شغلی معلمان بر اساس مدل کروی تریسی، مجله دستاوردهای روان‌شناختی
- رحیمی، سحر (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر نگرش‌های ناکارآمد و تاب‌آوری بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس شهر کرمانشاه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- رسولی کوهی، مریم (۱۳۹۲). اثربخشی امید درمانی بر بهبود کیفیت زندگی و افزایش خودکارآمدی دختران مبتلا به ناتوانی جسمی - حرکتی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- زندپی‌پور، طیبه (۱۳۸۹). برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی، دوره آموزش متوسطه. چاپ یازدهم، تهران، شرکت نشر کتب درسی زونکر، ورنون (۱۹۲۷). مشاوره شغلی با رویکرد کل‌نگر، ترجمه محمدعلی نظری (۱۳۸۸)، تهران، انتشارات سمت
- سالاری، مصطفی (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی مثبت‌نگری اسلامی بر بهزیستی روانی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان شهرستان سبزوار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- سانتراک، جان‌دلیو (۲۰۰۳). زمینه روانشناسی ساتراک، ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۳)، تهران، انتشارات رسا
- سلیگمن، مارتین، رابویچ، کارن، جی کاکس، لیزا، گیلهام، جین. کودک خوش‌بین، ترجمه فوزنده داور پناه (۱۳۸۸). تهران، انتشارات رشد
- سلیگمن، مارتین. شادمانی درونی، ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری (۱۳۸۹)، تهران: دانه
- شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۱). راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی (مفاهیم و کاربردها)، انتشارات سمت
- شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۲). راهنمایی و مشاوره‌ی شغلی و حرفه‌ای و نظریه‌های انتخاب شغل، تهران، انتشارات رشد
- شهرآرای، مهرناز (بی‌تا). تحلیلی بر هویت و راهنمایی شغلی: فرایندها و راهکارها
- صادقی، احمد، باغبان، ایران، بهرامی، فاطمه، احمدی، احمد، مولوی، حسین (۱۳۹۱). بررسی عوامل مؤثر بر رشد مسیر شغلی دانش‌آموزان سوم راهنمایی تا پیش‌دانشگاهی شهر اصفهان، مجله دستاوردهای روان‌شناختی، سال نوزدهم، شماره ۱
- ظریفی، مجتبی (۱۳۹۱). هنجاریابی پرسش‌نامه تاب‌آوری در میان دانش‌آموزان و دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- عابدی، محمدرضا، باغبان، ایران (۱۳۹۰). هنجاریابی بررسی روایی و پایایی فرم کوتاه پرسش‌نامه رغبت‌سنج استرانگ - اصفهان
- عاقلان، فاطمه، رفیعی، مجتبی، عرفانی نصرالله (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی دوره‌های آموزشی کارآفرینی بر ایجاد رغبت‌شغلی دانشجویان دانشگاه پیام نور همدان، کنفرانس بین‌المللی مدیریت، چالش‌ها و راهکارها، شیراز
- عابدی، ندا، فقیهی، علینقی (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز، با تأکید بر قرآن، فصلنامه روانشناسی و دین شماره ۱۰
- عرفانی، نصراله، صفایی، صفی‌الله (۱۳۹۲). بررسی پس‌رویدادی تأثیر آموزش کارآفرینی بر انگیزش و رغبت‌شغلی دانشجویان دانشگاه پیام نور همدان، دومین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، کارآفرینی و توسعه اقتصادی، قم، دانشگاه پیام نور، علیزاده، حمید (۱۳۹۲). تاب‌آوری روان‌شناختی، بهزیستی روانی و اختلال‌های رفتاری، تهران: ارسباران

- عیسی زاده، آیدا (۱۳۹۵). رابطه بین تاب‌آوری و هوش معنوی با خلاقیت دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد قوچان
- غباری بناب، باقر، سلیمی، محمد، سلیمانی، لیلا، نوری مقدم، ثنا (۱۳۸۶). *هوش معنوی، فصلنامه علمی-پژوهشی اندیشه نوین دینی* غزالی، ابو حامد محمد (۱۳۸۶). *کیمیای سعادت*
- غلامی، نیره (۱۳۸۸). بررسی رابطه خود پنداره با تیپ شخصیتی و رغبت شخصیتی و رغبت شغلی دانش آموزان مقطع دبیرستان منطقه ۵ شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن
- فردیکسون، باربارا (۱۹۶۴). مثبت‌گرایی، چگونه به زندگی شورونشاط بیشتری ببخشیم، ترجمه نسرین پارسا و هاماباک آوادیس یانس (۱۳۹۵)، تهران، انتشارات رشد
- فروغی، علی‌اکبر (۱۳۸۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- قاسمی، مریم (۱۳۹۲). بررسی میزان همسویی گرایش‌های تحصیلی و شغلی دانش‌آموزان با آرزوهای شغلی و تحصیلی والدینشان در شهرستان پاکدشت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- قریب، مسعود (۱۳۸۸). قش‌دعا در تربیت انسان از دیدگاه قرآن و کلام معصومین علیهم‌السلام، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- کار، آلان. *روانشناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی انسان‌ها*، ترجمه‌ی حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند (۱۳۹۱). تهران، انتشارات رشد
- کردمیرزا نیکوزاده، عزت‌اله (۱۳۸۸). الگویابی زیستی-روانی-معنوی در افراد وابسته و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، رساله دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- کردمیرزا نیکوزاده، عزت‌اله (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی برنامه مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر و گروه‌درمانی آدلری در ارتقای تاب‌آوری افراد وابسته به مواد، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال دوم شماره ۵
- کمالی، فروغ (۱۳۹۱). اثربخشی امید‌درمانی در افزایش تاب‌آوری بیماران مبتلا به ام‌اس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- کویلیام، سوزان (۲۰۰۳). *مثبت‌اندیشی*، ترجمه فریده براتی سده، افسانه صادقی (۱۳۹۵). تهران، جوانه رشد
- کویلیام، سوزان (چاپ اول). *تفکر مثبت*، ترجمه محمدعلی حسینی و شیوا ایزدی (۱۳۸۵). تهران، انتشارات سارگل
- کیخا، اشرف؛ محبوبه مسگرانی طریقه؛ زهرا شهابی زاده و فاطمه سادات شاه‌مرادی (۱۳۹۴). نقش باورهای دینی در مثبت‌اندیشی، همایش بین‌المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، استانبول، موسسه سفیران فرهنگی مبین،
- محمودوند، فرحناز (۱۳۸۰). تاثیر آموزش درس برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی در خودپنداره و رغبت شغلی، تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۸۱-۱۳۸۰، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- محمودی، نسیم (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک‌های فرزندپروری والدین و کارکرد خانواده بر تاب‌آوری دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
- معمدیان، اکرم (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع متوسطه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- مگیار- موئی، جینا آل. *فنون روانشناسی مثبت‌گرا، راهنمای درمان‌نگران*، ترجمه فرید براتی صادق (۱۳۹۱). تهران، انتشارات رشد



- مهرآفرید، معصومه، خاک پور، مسعود، جاجرمی، محمود، علیزاده، ابراهیم (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر سخت‌رویی، تاب‌آوری و فرسودگی شغلی زنان پرستار، *مجله آموزش پرستاری*، سال چهارم، شماره ۱، صص ۷۲-۸۳
- میرجلیلی، علی محمد (۱۳۹۴). عواطف مثبت، آثار و راهکارهای تقویت آن در سوره یوسف (ع)، *پژوهشنامه معارف قرآنی*
- میرزایی فندخت، امید (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرستان زیرکوه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- نادی راوندی، مریم، صدیقی ارفعی، فریبرز (۱۳۹۴). نقش مذهب و معنویت در ارتقاء تاب‌آوری و سلامت روان، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان
- نراقی، ملا احمد (۱۳۹۰). *معراج السعاده*، تهران، انتشارات علویون
- نواب زهراسادات، کلانتری، مهرداد، جوادزاده، افسانه (۱۳۹۳). اثربخشی معنادرمانی گروهی با رویکرد اسلامی بر هدفمندی زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، *پژوهش‌نامه‌ی اسلامی زنان و خانواده*، سال دوم، شماره سوم
- نیکو مقدم سامان (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افسردگی و امید به زندگی در مطلقه تحت پوشش بهزیستی تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- والش، فروشا. تقویت تاب‌آوری خانواده، ترجمه محسن دهقانی، محبوبه خواجه رسولی، سمیه محمدی و همکاران (۱۳۹۱). نشر دانژه
- Duckworth AT, Steen TA, Seligman MEP (۲۰۰۵). *Positive Psychology in Clinical Practice*
- Felito John, Trainer, Coach (۲۰۱۱). *Positive thinking*.
- Fergus, Stevenson, Zimmerman, Marc A. (۲۰۰۵). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, vol ۲۶, pg. ۳۹۹-۴۱۹
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (۲۰۱۵). Hope, self efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, ۳۷, ۲۱۰-۲۱۶
- Hass, M., & Graydon, K. (۲۰۰۹). Sources of resiliency among successful foster youth. *Children and Youth Services Review*, ۳, ۴۵۷-۴۶۳
- Hunter Revell, Susan, Thomas, Lisa Jean (۲۰۱۶). Resilience in nursing students: *An integrative review*
- Kumpfer, K. L. (۱۹۹۹). Factor and processes contributing to resilience: The resilience Framework In: M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development* (pp. ۱۷۹-۲۲۴). New York: Kluwer Academic Publishers
- Kristjan Kristjansson (۲۰۱۰) *Positive Psychology Happiness and Virtue The Troublesome Conceptual Issues*
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (۱۹۹۸). The development of competence in favorable and unfavorable environments. Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, ۵۳(۲) ۲۰۵-۲۲۰
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (۲۰۰۲). *Resilience in development. Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press
- Morris, Michael L, Thompson, Richard C, Donnay, David A.C, and. Schaubhut, Nancy A (۲۰۰۴). Revised Strong Interest Inventory assessment: Gender and vocational interest similarity
- Mwangi CN, Okatcha FM, Kinai TK and Ileri AM, (۲۰۱۵). Relationship between Academic Resilience and Academic Achievement among Secondary School Students in Kiambu County, Kenya, *International Journal of School and Cognitive Psychology*
- Partovinia, Roksana, Ashouri, Ahmad (۲۰۱۶). Effectiveness of Teaching the Positive Thinking on the Quality of Life of Married Old Women
- Riahi, Mousa, Mohammad, Nadia, Norozi, Reza, Malekitabar, Mahmood (۲۰۱۵). The Study of the Relationship between Academic Self-efficacy and Resilience in High School Students, *Academic Journal of Psychological Studies*, Vol. ۴, Issue ۳, ۵۹-۶۵

- Rostam, Mohammad, Younesi, Seyed Jalal, Movallali, Guita, Farhood, Driush, Biglarian, Akbar (۲۰۱۴). The effectiveness of mental rehabilitation based on positive thinking skills training on increasing happiness in hearing impaired adolescents
- Satici, Seydi Ahmet (۲۰۱۶). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope, *Personality and Individual Differences*, Volume ۱۰۲, November ۲۰۱۶, Pages ۶۸-۷۳
- TIEN WU, WU, (۲۰۰۰). Vocational Interests and Career Maturity of Male High School Students Talented in Math and Science. National Taiwan Normal University Taipei, Taiwan, R.O.C.
- Tempski, Patricia, Santos, Itamar S., Mayer, , Fernanda B. Enns, Sylvia C. Perotta, Bruno (۲۰۱۵). Relationship among Medical Student Resilience, *Educational Environment and Quality of Life*.
- Tracey, Terence J.G., Robbins, Steven B, D. Hofsess, Christy (۲۰۰۵). Stability and change in interests: A longitudinal study of adolescents from grades ۸ through ۱۲, Arizona State University
- Ylvisaker, M & Feeney, T. (۲۰۰۲). Executive functions, Self-regulation, and Learned optimism in pediatric rehabilitation: *A review and suggestions for intervention pediatric rehabilitation*. ۱-۲۰
- Williams, J. Mark G. O'Connor, Rory C (۲۰۱۴). The relationship between positive future thinking, brooding, defeat and entrapment
- Wong, Shyh Shin (۲۰۱۲). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment