

# اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان<sup>۱</sup>

<sup>۲</sup> منصوره حاج حسینی

<sup>۳</sup> فاطمه جعفری

<sup>۴</sup> مریم محمدی

## چکیده

این پژوهش با هدف شناسایی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی به روش نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه انجام پذیرفت. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول شهرستان ساوه از یک دبیرستان در دسترس برگزیده شده است، و نمونه‌ای شامل ۳۰ نفر از نمرات پایین‌تر از میانگین در اجرای پیش‌آزمون به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش هشت جلسه تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با رویکرد اسلامی قرار گرفت. هر دو گروه پیش و پس از اجرای متغیر مستقل به واسطه مقیاس بلوغ عاطفی و پرسش‌نامه شکیبایی سنجیده شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد بین دو گروه در میزان شکیبایی، نداشتن ثبات عاطفی و بازگشت تفاوتی معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب کاهش دو مؤلفه عدم بلوغ عاطفی یعنی بی‌ثباتی عاطفی، بازگشت عاطفی و همچنین افزایش شکیبایی شده است. نتایج بیانگر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی در افزایش شکیبایی و بلوغ عاطفی است.

## واژگان کلیدی

آموزش گروهی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی، بلوغ عاطفی و شکیبایی.

۱- تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۰۷/۲۰؛ تاریخ پذیرش نهایی: ۹۶/۰۲/۲۴

hajhosseini@ut.ac.ir

۲- استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

۳- کارشناس ارشد مشاور خانواده، دانشگاه تهران

۴- کارشناس ارشد مشاور مدرسه، دانشگاه تهران

## مقدمه

نوجوانی از حساس‌ترین مراحل زندگی و دوره بحرانی بلوغ و تحول آدمی است. این مرحله با همه تحولات جسمانی، عاطفی و شخصیتی، زیربنای هویت مستقل، توان تصمیم‌گیری و تحقق خواسته‌های خویش است. بلوغ عاطفی<sup>۱</sup> از تحولات مهم و ضروری این دوران، و رشد قابلیت فرد در مهار عواطف و ظرفیت مقاومت در برابر تأخیر نیازها و توان تجدید نظر در انتظارات و خواسته‌های خود از مظاهر آن تأخیر است (قائم، ۱۳۸۰).

بلوغ عاطفی حاصل رشد طبیعی عاطفی است و افراد تحت تأثیر آن قادر به کنترل عواطف خویش بوده و می‌توانند بدون تأسف و رنج ارضا نیازهای خود را به تأخیر اندازند (سینگ<sup>۲</sup> و بهارگاو<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰). فرد رشدیافته عاطفی دارای ظرفیت مقاومت در برابر تأخیر نیازها، همچنین در برابر سرخوردگی قادر به تحمل است و توان برنامه‌ریزی بلند مدت و یا تجدید نظر درباره انتظارات و خواسته‌های خود را دارد (منصورنژاد، پورسید، کیانی و خدابخش، ۱۳۹۲، ص ۱۶۰). او توانایی کنترل نوسانات شدید را داشته و می‌داند که چگونه احساسات خود را مهار کند (یاوری، ۱۳۹۲، ص ۳۸). مطابق با نظر یاشویرسینگ و بهارگاو (۱۹۹۰) رشدنیافتن طبیعی در بلوغ عاطفی با مسائلی چون بی‌ثباتی عاطفی، ناسازگاری اجتماعی، فقدان استقلال و حتی بازگشت‌های عاطفی و رفتارهای ضد اخلاقی همراه است. در حالی که در اثر بلوغ عاطفی علاوه بر ثبات و تعادل روانی، قابلیت فرد در تشخیص اولویت‌های عاطفی رشد یافته و با استقلال رأی به مدیریت و تنظیم عواطف خود قادر می‌شود. به واسطه رشد این قابلیت‌ها فرد دارای بلوغ عاطفی قادر می‌گردد؛ در برابر القا دیگران مقاومت کرده و به جای پذیرش نگرش‌ها و الگوهای دیگران به درک بهتر نگرش و رفتار آن‌ها می‌پردازد. چنین فردی به اندازه‌ای از پختگی عاطفی می‌رسد که می‌تواند راه‌حل‌های پیچیده‌تری را برای مشکلات روزمره عاطفی خود بیابد و از احساس خود به صورت رشدیافته برای حل مشکلات استفاده کند. در این صورت مطابق با نظر کول<sup>۴</sup> (به نقل از سینگ و بهارگاو، ۱۹۷۴) این افراد در ارتباط مؤثر توانمند بوده، قادر به مدیریت منابع عاطفی خود هستند و توان مقابله‌ای بالایی دارند (بهر<sup>۵</sup> و رانجالا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴، ص ۲۴۱).

- 
- 1- Emotional maturity
  - 2- Singh
  - 3- Bhargava
  - 4- Cole
  - 5- Behera
  - 6- Rangala

در واقع کسی که به لحاظ عاطفی بالغ است الزاماً همه موجبات اضطراب و خصومت را حل نکرده، پیوسته کوشیده عواطف خود را در چشم‌انداز روشن‌تری بازبینی کند، توقعات خویش را بر مبنای اقتضای موقعیت به تعویق انداخته و جهت نیل به سازگاری بیشتر برای تدارک راهبرد مقابله‌ای کاراتری کوشیده است. پس او توان تحمل میزان معقول ناکامی را دارد، می‌تواند در آن تجدید نظر (یاوری، ۱۳۹۲، ص ۴۱) و قادر است از تجربه‌های عاطفی خود در پاسخ به یک موقعیت استرس‌زا به درستی استفاده کند (موریتز،<sup>۱</sup> لادتک،<sup>۲</sup> وسترمن،<sup>۳</sup> هرمنیت،<sup>۴</sup> واتروبا،<sup>۵</sup> لینکولن،<sup>۶</sup> ۲۰۱۶، ص ۱۲۹). چنین فردی از آن جا که خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌های مقابله‌ای مجهز کرده در رویارویی با مشکلات موفق‌تر است، چرا که علاوه بر قابلیت بالا در مهار عواطف خود، به دلیل استفاده از پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر، در غلبه بر مشکلات موجود در روابط بین فردی و تعارضات فردی کفایت بیشتری داشته و می‌تواند موفق‌تر عمل کند (قاسم‌زاده‌نساجی، پیوسته‌گر، حسینیان، موتابی و بنی‌هاشمی، ۱۳۸۹، ص ۳۶).

در این صورت باید بیان کرد بلوغ عاطفی محصول فرایند رشد پویا و حاصل تلاش هوشمندانه فرد در شناسایی و مدیریت عواطف خود و سپس انتخاب و کاربست پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر است. از جمله رویکردهای قابل تأمل در این راستا تکیه بر هیجان‌های مثبت و تقویت مهارت‌های سبک‌تبینی خوش‌بینانه در روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۷</sup> سلیگمن<sup>۸</sup> است. سلیگمن (۱۳۸۱) معتقد است چنان‌چه به‌جای تمرکز بر ضعف‌ها و جنبه‌های منفی تجارب بر موفقیت‌ها و ابعاد مثبت زندگی تأکید شود، هیجان‌های مثبت تقویت شده، منابع پایدار فکری، جسمی و اجتماعی را بسط داده و حفاظ‌حمایتی مستحکم را ایجاد می‌کنند که می‌تواند در زمان بروز هر گونه تهدید به عنوان راهبرد مقابله‌ای مؤثر مورد استفاده قرار گیرد و فرد را در برابر آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از آن ایمن سازد. از نظر سلیگمن (۱۳۹۳) گزینش راهبرد مقابله‌ای موفق ناشی از رضایت عاطفی از خود و به کارگیری قابلیت‌های مثبت خود در برابر مشکلات است. تمرکز بر قابلیت‌ها یک خلق مثبت فراگیر و باداومی را

- 
- 1- Moritz
  - 2- Ludtke
  - 3- Westermann
  - 4- Hermeneit
  - 5- Watroba
  - 6- Lincoln
  - 7- Positive psychology
  - 8- Selgiman

موجب می‌شود که فرد را به جای خلق سرد و منفی هدایت‌گر تفکر ستیزه‌جویانه، به شیوه تفکر خلاق، سازنده، پذیرا، سخاوتمند و غیرتدافعی سوق می‌دهد.

اساس رویکرد مثبت‌نگر بر کشف شیوه‌هایی است که با استفاده از آن افراد بتوانند بر پایه احساس مثبت ناشی از توانمندی‌های خود در برابر مشکلات مقاومت کرده و به خلق راهبردهای مؤثر اقدام کند. مثبت‌نگری می‌کوشد از راه تغییر نگرش از جنبه‌های منفی زندگی به سوی تمرکز بر ابعاد مثبت خود منجر به تقویت خوش‌بینی و امید به آینده شده، میزان شکیبایی افراد را بهبود بخشد و احساس خودکارآمدی بیشتری را در آن‌ها پدید آورد (پارک، ۲۰۱۵، ص ۱۶۴۶). مثبت‌نگری به افراد کمک می‌کند تا افکار بدبینانه خود را شناسایی کرده و با آن مقابله کنند. آن‌ها در مثبت‌نگری می‌آموزند که این باورهای بدبینانه آن‌هاست که مانع بازنگری و تلاش دوباره می‌شود. ایشان می‌آموزند با زیر سؤال بردن باورهای بدبینانه خود، افکار و احساسات منفی را مهار کرده و به نیل پیامدهای مطلوب خوش‌بین باشند. در این صورت آن‌ها قادر خواهند بود تا گرفتاری و ناملایمات را به‌جای یک مانع چون فرصت و چالشی برای رشد و تحول خود تلقی کنند (کار، ۱۳۹۱). هنگام مواجهه با مشکلات به‌جای غلبه هیجانات منفی هدایت‌گر خشم و یأس، امیدوار به یافتن هدف‌های در دسترس، دست از تلاش بر نمی‌دارند و برای رسیدن به موفقیت مقاومت می‌کنند (پیترسون<sup>۲</sup> و سلگمن، ۲۰۰۶).

نکته جالب توجه این که مثبت‌اندیشی و به ویژه توجه بر نقاط قوت زندگی و قابلیت‌های خود از جنبه‌های مؤکد در آموزه‌های دینی است. قرآن کریم با آیاتی چون «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده، ۲۲) جهان را سراسر خیر محض دانسته و بر این اساس پیروان خود را به راهبردهای مقابله‌ای مثبت مانند صبر و توکل دعوت می‌کند. برای نمونه خداوند در آیه ۱۱۵ سوره شوری، پیامبر اکرم ﷺ و مؤمنین را به صبر فرا می‌خواند: «وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» «و شکیبیا باش که خدا پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌گرداند»؛ یا در آیه ۱۱۲ سوره آل‌عمران بر توکل به خدا سفارش شده است: «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» «و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند و بس».

صبر در فرهنگ اسلامی به حالت روان‌شناختی نسبت داده می‌شود که با نگهداری و کنترل نفس سبب پایداری در انجام کارهای دشوار و تحمل سختی‌ها شده و به تبع آن مهار تکانه‌های شهوانی و پرخاشگری را به دنبال دارد (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۳). مطابق با تعالیم دینی، صبر راهبردی مثبت است که به واسطه دعوت افراد به درنگ بیشتر در موقعیت و استقامت ورزیدن در تحمل دشواری‌ها، قدرت

---

1- Park

2- Piterson

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان

مهارت‌گانه‌ها و پاسخ‌ها را تقویت کرده و افراد را با تدارک فرصت بیشتر به تأمل و تفکر وامی‌دارد. در این صورت امکان ایجاد توازن میان منابع درونی و محیطی میسر شده و فرد را قادر می‌سازد توان مقابله‌ای خود را مدیریت کرده و در جهت حل موفقیت‌آمیز مسأله تصمیم مؤثر اتخاذ کند. بر این اساس صبر راهبرد اخلاقی دینی جهت مهار هیجان خشم، اصلاح روابط اجتماعی، کنترل غریزه جنسی و حتی دینداری و متعالی‌شدن محسوب می‌شود.

از سوی دیگر صبر به عنوان یک فضیلت ارزشمند اخلاقی با افزایش امید در فرد همراه است (خرمائی، فرمانی و سلطانی، ۱۳۹۳، ص ۱۷۰). چرا که افراد به واسطه انرژی روانی حاصل از صبر این نیروی مثبت را در خود پرورش می‌دهند که از عهده مسأله برمی‌آیند. هنگام مواجهه با مشکلات به‌جای غلبه بر هیجانات منفی هدایت‌گر خشم و یأس، امیدوار به یافتن هدف‌های در دسترس دست از تلاش برنمی‌دارند و برای رسیدن به موفقیت مقاومت می‌کنند. این تأثیر با سازه دیگر روان‌شناسی مثبت یعنی تاب‌آوری همخوان بوده و حاکی از آن است که راهبرد اخلاقی صبر در تعالیم اسلامی بر پایه موضوع محوری خود یعنی مهار و مدیریت هیجانات منفی و تنظیم عواطف در جهت استقامت و درنگ بیشتر هدایت‌گر توان مقابله‌ای فرد در برابر سختی‌ها و انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری بیشتر است. فرد شکیبای قادر است مقاومت و انعطاف‌پذیری بیشتری با کنارگذاشتن احساسات منفی ناشی از ناامیدی و یأس در برابر چالش‌ها داشته باشد و در برابر مسائل تاب آورد.

در این راستا به نظر می‌رسد می‌توان از طریق رشد مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت‌نگری به پرورش و بهبود راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان اقدام و آن‌ها را از این طریق در برابر مسائل و مشکلات کمک کرد. این موضوع در تجارب پژوهشی چیانگ<sup>۱</sup>، شین<sup>۲</sup>، لین<sup>۳</sup> و لی<sup>۴</sup> (۲۰۱۵)، آتم<sup>۵</sup> و حداد<sup>۶</sup> (۲۰۱۵)، نارانجو<sup>۷</sup> و کانو<sup>۸</sup> (۲۰۱۶)، میرزایی (۱۳۹۲)، حسین‌ثابت، جویانیان و فرحبخش (۱۳۹۳)، رعیت‌ابراهیم‌آبادی (۱۳۹۳) و مهرآفرید، خاکپور، جاجرمی و علیزاده‌موسوی (۱۳۹۴) که اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر را بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای و کاهش هیجانات منفی

- 
- 1- Chaing
  - 2- Shin
  - 3- Lin
  - 4- Lee
  - 5- Atoum
  - 6- Hadad
  - 7- Naranjo
  - 8- Cano

چون خشم و اضطراب نوجوانان نشان داده‌اند. افزون بر آن تجارب پژوهشی حاکی از امکان ارتقا برنامه‌های آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر پایه تعالیم دینی و به ویژه رویکرد اسلامی است. برای نمونه حسنی، احمدی و میردریکوندی (۱۳۹۰) نشان دادند بین خوش‌بینی اسلامی و خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت‌روانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نوری و سقایی‌بی‌ریا (۱۳۸۸) در پژوهشی گزارش کردند بین خوش‌بینی سرشتی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایتمندی از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. فراتر از آن پژوهش معرف‌زاده، سودانی، شفیع‌آبادی (۱۳۸۹) نیز نشانگر ثمربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مبتنی بر رویکرد اسلامی در کاهش هیجانات منفی مانند اضطراب در نوجوانان دختر می‌شود.

بر این اساس ضرورت تدارک آموزش مؤثر جهت کمک به بلوغ عاطفی در نوجوانان و ارتقا توان آن‌ها برای شکیبایی در برابر دشواری‌ها و مهار هیجانات ناشی از آن‌ها، تجربه پژوهشی حاضر را به شناسایی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی هدایت کرد تا به عنوان رویکردی مؤثر در بهبود مهارت‌های زندگی نوجوانان و افزایش قابلیت آن‌ها در مواجهه با چالش‌های دوران نوجوانی مورد توجه واقع شود.

## روش

این پژوهش به روش شبه آزمایشی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه انجام پذیرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل دبیرستان‌های دولتی دوره اول شهرستان ساوه در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بودند که از میان آن‌ها به روش نمونه در دسترس یک دبیرستان برگزیده شده و سپس از میان این دانش‌آموزان تعداد ۳۰ نفر از کسانی که در آزمون بلوغ عاطفی نمره‌ای بین ۲۴۰-۱۰۷ (بسیار بی‌ثبات) و در آزمون شکیبایی نمره‌ای بین ۷۸-۴۴ (نسبتاً صبور و کمتر از متوسط) کسب کرده بودند، در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و گواه) به صورت تصادفی جایگزین شدند.

### ۱- مقیاس بلوغ عاطفی<sup>۱</sup> (EMS)

این مقیاس توسط یاشویر سینگ و بهار گاوا (۱۹۹۱) تدوین شده و دارای ۴۸ گویه است که به پنج گروه تقسیم می‌شود: عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، سازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت هرکدام ۱۰ پرسش و فقدان استقلال با ۸ پرسش. یک مقیاس گزارش شخصی پنج گزینه‌ای است.

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان

مقیاس اندازه‌گیری این ابزار از (هرگز ۱-) تا (خیلی زیاد ۵) تغییر می‌کند. نمره پایین‌تر بیانگر وضعیت مطلوب‌تر و بلوغ عاطفی بیشتر است. روایی بیرونی پرسش‌نامه بلوغ عاطفی از طریق همبسته کردن آن سازگاری برای دانشجویان کالج توسط سینه‌ها و سینگ ۰/۶۴ به دست آمده است.

## ۲- پرسش‌نامه شکیبایی

این پرسش‌نامه جهت سنجش شکیبایی توسط ایوانز در سال (۱۹۸۰) ساخته شده و سپس آن را رضاخانی در سال (۱۳۷۹) به فارسی ترجمه و اعتباریابی کرده است. پرسش‌نامه شکیبایی ۲۹ گویه و هرگویه ۳ گزینه دارد. نمره‌گذاری آن به صورت معکوس بوده و نمرات پایین بیانگر شکیبایی بیشتر است. ضریب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و به روش دونیمه کرن ۰/۷۰ اعلام شد. ضریب روایی این آزمون از طریق همبسته کردن نمره‌های آن با نمره آزمون پرخاشگری اهواز بر نمونه ۱۰۰ نفری (۵۰ زن، ۵۰ مرد) بررسی شده است (شریفی، مهرابی‌زاده و شکرکن، ۱۳۸۳).

برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی شامل یک برنامه از مهارت‌های مثبت‌اندیشی (سالاری، ۱۳۹۳) مبتنی بر رویکرد اسلامی که به شیوه گروهی در این پژوهش اجرا شد و شامل ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. افراد گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. عناوین و خلاصه محتوای جلسات آموزشی به شرح جدول ۱ است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی

جلسه	هدف جلسه	فرایند آموزش در طول جلسات	تکالیف
اول	آشنایی	اجرای پیش‌آزمون، معرفی و ایجاد رابطه، معارفه اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، تعیین چارچوب‌ها و قوانین گروه، بیان کلی اهداف مشاوره و مقررات و اصول جلسات، اهمیت رعایت نظم و فعال بودن در بحث‌ها و انجام تکالیف، بیان توضیحاتی درباره جلسات آموزشی، آشنایی با مفهوم امید، مثبت‌اندیشی و داشتن دید مثبت، اهمیت تفکر و تصویرسازی ذهنی مثبت در زندگی و حسن نیت در در روایات اسلامی.	نمونه‌هایی از افکار مثبت، منفی و رفتارهایی که متناسب با آن انجام داده‌اید را بنویسید.
دوم	آموزش شناخت نقاط قوت و خویشتن و باورها، بررسی راه‌هایی که فرد را در نزدیک کردن به خواسته‌ها و اهدافش یاری می‌کند، بررسی عوامل مؤثر در زندگی سالم، آگاهی از مزایای مثبت‌نگری و ایجاد باورهای مثبت از دیدگاه آیات و روایات اسلامی (از جمله ایمان به خداوند و این که او بهترین یار و مونس و پشتیبان انسان مؤمن است و هیچ‌گاه او را از فضل و رحمت خود مأیوس نمی‌سازد).	آشنایی با معنا و مفهوم مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی، آگاهی از احساسات، افکار و باورها، آموزش شناخت نقاط قوت خویش، تعیین اهداف زندگی و مسیر خواسته‌ها، بررسی راه‌هایی که فرد را در نزدیک کردن به خواسته‌ها و اهدافش یاری می‌کند، بررسی عوامل مؤثر در زندگی سالم، آگاهی از مزایای مثبت‌نگری و ایجاد باورهای مثبت از دیدگاه آیات و روایات اسلامی (از جمله ایمان به خداوند و این که او بهترین یار و مونس و پشتیبان انسان مؤمن است و هیچ‌گاه او را از فضل و رحمت خود مأیوس نمی‌سازد).	یادداشت نقاط قوت از نظر خود و آن چه می‌داند دیگران در مورد او می‌گویند.

جلسه	هدف جلسه	فرایند آموزش در طول جلسات	تکالیف
سوم	آموزش مهارت خوش‌بینی	بررسی تکلیف جلسه دوم؛ افکار مثبت در مدرسه و ارتباطات، آشنایی با تفکر مثبت و منفی؛ آموزش مهارت خوش‌بینی، ایمان به الطاف پروردگار، یادآوری نعمت‌های الهی، شکر نعمت‌ها و ارزیابی افکار خودآیند.	یادداشت نقاط قوتی که از دیگران در مورد خود پرسیده‌اند. تهیه فهرستی از افکار خودآیند.
چهارم	آموزش داشتن دیدگاه مثبت نسبت به اطرافیان	بررسی تکلیف جلسه پیش (کاربرگ نقاط قوت از نظر دیگران و انتقال آن‌ها از ستون‌های دوم و سوم به ستون اول)؛ نوشتن عناوین تجربه و خاطره مثبت در مدرسه؛ بررسی نقش هدف‌گذاری و ارزش‌های فرد نسبت به زندگی آینده و توجه به این نکته که علم واقعی آینده نزد خداوند است و انسان مؤمن می‌تواند با نیت و انگیزه‌های مثبت و الهی سعادت و شادکامی دنیوی و اخروی خود و دیگران را رقم زند.	یادداشت نقاط قوت ۱۰ نفر از اعضای خانواده، اقوام، دوستان و همکاران
پنجم	بازگو کردن دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب	یادداشت دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب، بازگو کردن آن به اعضای گروه، گوش دادن به تجربیات خوب اعضای گروه، استخراج ویژگی‌های مثبت؛ چگونگی نهادینه کردن مثبت بودن، صبر در برابر مشکلات غیرقابل حل (راضی به قضای الهی بودن و اهمیت توکل و این نکته مهم که هر کس بر خدا توکل کند خدا او را کفایت می‌کند)، آشنایی با تکلیف‌گرایی، هدف‌گرایی و وظیفه‌گرایی.	تکمیل ۱۰ تا ۱۵ تجربه و خاطره خوب با اعضای خانواده در منزل.
ششم	بررسی نقاط قوت دیگران، آموزش تغییر کلمات به صورت مثبت، افزایش خودگویی‌های مثبت؛ تهیه فهرست کاملی از نقاط قوت خود با استفاده از نقاط قوت موجود در ستون اول فرم نقاط قوت خویشتن و نیز نقاط قوتی که پس از تعریف خاطره دریافت شده است؛ توانایی کنترل درونی و بیرونی افراد با توجه به موقعیت حاضر با مسائل.	بررسی نقاط قوت خاطرات، چگونگی واکنش هنگام دریافت بازخورد از جانب دیگران، آموزش تغییر کلمات به صورت مثبت، افزایش خودگویی‌های مثبت؛ تهیه فهرست کاملی از نقاط قوت خود با استفاده از نقاط قوت موجود در ستون اول فرم نقاط قوت خویشتن و نیز نقاط قوتی که پس از تعریف خاطره دریافت شده است؛ توانایی کنترل درونی و بیرونی افراد با توجه به موقعیت حاضر با مسائل.	تهیه فهرستی از کلمات جایگزین خویش.
هفتم	ارائه شواهد و معیارهای معتبر	اولویت‌بندی نقاط قوت و توانمندی‌های خود، ارائه شواهد و معیارهای معتبر؛ کنترل ذهن در راستای مثبت اندیشیدن، اهمیت توجه به بخشش‌های بی‌قید و شرط خداوند حتی به انسان‌های ناسپاس، تلاش برای سخاوت و بخشش نعمت‌های الهی به دیگران که آدمی را علاوه بر آرامش درونی از فیض و رحمت سرشار الهی برخوردار می‌سازد، دوری از موانع مثبت‌اندیشی مانند بخل، حسد و سوء ظن.	جمع‌بندی کل ویژگی‌های مثبتی که در خود یافته‌اند و استفاده از نقاط قوت قابل اتکای خود در حل مسائل و مشکلات.
هشتم	جمع‌بندی نهایی	تأکید بر مثبت‌زندگی کردن، هدفمند زندگی کردن، برقراری روابط خوب با دیگران، نقش دعا و برقراری ارتباط با خدا، جمع‌بندی نهایی، بازخورد گرفتن از اعضا، بیان جملات مثبت توسط ایشان، اجرای پس‌آزمون، نظرسنجی.	-



اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان

## یافته‌ها

تحلیل داده‌های گردآوری شده در دو سطح و به واسطه شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی صورت گرفت.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی برای شکیبایی و مؤلفه‌های بلوغ عاطفی به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شکیبایی	گواه	۵۵/۳۸	۷/۱۸	۵۳/۷۵	۴/۸۹
	آزمایش	۶۰	۶/۱۸	۳۹/۸۶	۴/۹۱
عدم ثبات عاطفی	گواه	۲۶/۶۹	۴/۶۶	۲۶/۶۹	۴/۵۳
	آزمایش	۲۹	۴/۶۱	۲۰/۲۱	۳/۵۱
بازگشت عاطفی	گواه	۲۶/۶۹	۵/۹۱	۲۵/۳۸	۶/۱۱
	آزمایش	۲۹/۰۷	۳/۸۳	۲۰/۱۴	۴/۷۷
ناسازگاری اجتماعی	گواه	۲۶/۰۶	۴/۹۷	۲۵/۰۶	۴/۸۵
	آزمایش	۲۹/۵۷	۵/۹۲	۲۰/۴۳	۴/۳۱
فروپاشی شخصیت	گواه	۲۲/۰۶	۴/۳۹	۲۰/۸۸	۴/۵۰
	آزمایش	۲۶/۶۴	۴/۴۳	۱۸/۶۴	۴/۱۴
فقدان استقلال	گواه	۲۱/۶۹	۳/۱۱	۲۰/۸۸	۳/۹۵
	آزمایش	۲۱/۴۳	۳/۱۵	۱۵/۲۹	۳/۷۹

در سطح استنباطی برای آزمون فرضیه تفاوت دو گروه در متغیرها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره<sup>۱</sup> استفاده شد. استفاده از آزمون تحلیل واریانس پس از بررسی دو مفروضه توزیع نرمال (همگنی واریانس داده‌ها به واسطه آزمون لوین و شیب رگرسیون به واسطه آزمون کالموگروف - اسمیرنوف<sup>۲</sup>) جهت بررسی معناداری تفاوت مشاهده شده میان پس‌آزمون و پیش‌آزمون و تأیید آن برای هر دو متغیر در سطح ( $P > 0/01$ ) بلا مانع بود. نتایج آزمون کرویت بارتلت<sup>۳</sup> به لحاظ آماری معنی‌دار بوده (خی‌دو تقریبی =  $108/67$ ،  $P < 0.001$ ) و نشان‌دهنده همبستگی لازم و کافی بین متغیرهای وابسته برای ادامه تحلیل بود.

- 1- Multi- Variate Analysis of Variance
- 2- Kolmogorov-Smirnov
- 3- Bartlett's Test of Sphericity

با توجه به جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه پس از حذف اثر پیش‌آزمون حداقل در یکی از متغیرهای مورد مقایسه تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین برای مشخص کردن این امر که تفاوت گروه‌ها در کدام یک از مؤلفه‌های مورد پژوهش است از آزمون تحلیل واریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای شکیبایی و مؤلفه‌های بلوغ عاطفی

منبع تغییرات	نوع آزمون	ارزش	F (df)	مجذور انای سهمی	سطح معنی‌داری
گروه‌ها	پیلایی	۰/۶۷	۵/۸ (۶ و ۱۷)	۰/۶۷	۰/۰۰۲
	ویلکز	۰/۳۳	۵/۸ (۶ و ۱۷)	۰/۶۷	۰/۰۰۲
	هنتینگ	۲/۰۵	۵/۸ (۶ و ۱۷)	۰/۶۷	۰/۰۰۲
	روی	۲/۰۵	۵/۸ (۶ و ۱۷)	۰/۶۷	۰/۰۰۲

با توجه به جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیره نشان داد بین دو گروه در میزان شکیبایی ( $F_{1, 22} = 11/63, P < 0/003$ ) و اندازه اثر (۳۵٪)، عدم ثبات عاطفی ( $F_{1, 22} = 26/73, P < 0/0005$ ) و اندازه اثر (۵۵٪)، و بازگشت عاطفی ( $F_{1, 22} = 10/56, P < 0/004$ ) و اندازه اثر (۳۲٪) تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بین دو گروه در متغیرهای ناسازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و فقدان استقلال تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ). با توجه به نمرات میانگین در جدول ۲، آزمودنی‌های گروه آزمایش پس از دریافت آموزش برنامه‌های مثبت‌نگری در مقایسه با گروه گواه در شکیبایی ( $M = 39/86$ )، عدم ثبات عاطفی ( $M = 20/21$ ) و بازگشت عاطفی ( $M = 20/14$ ) نمرات پایین‌تری کسب کرده‌اند. از آن جایی که نمرات پایین‌تر هم در شکیبایی و هم در مؤلفه‌های بلوغ عاطفی به معنای وضعیت بهتر آزمودنی در این متغیرها تفسیر می‌شود، به نظر می‌رسد اثربخشی برنامه‌های مثبت‌نگری بر میزان شکیبایی، عدم ثبات عاطفی و بازگشت عاطفی معنی‌دار است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس تک متغیره برای شکیبایی و مؤلفه‌های بلوغ عاطفی

منبع تغییرات	متغیرها	F (df)	سطح معنی‌داری	مجذور انای سهمی
گروه‌ها	شکیبایی	۱۱/۶۳ (۱ و ۲۲)	۰/۰۰۳	۰/۳۵
	عدم ثبات عاطفی	۲۶/۷۳ (۱ و ۲۲)	۰/۰۰۰۵	۰/۵۵
	بازگشت عاطفی	۱۰/۵۶ (۱ و ۲۲)	۰/۰۰۴	۰/۳۲
	ناسازگاری اجتماعی	۴/۶۴ (۱ و ۲۲)	۰/۰۴۲	۰/۱۷
	فروپاشی شخصیت	۱/۰۶ (۱ و ۲۲)	۰/۳۱۳	۰/۰۵
	فقدان استقلال	۲/۷۰ (۱ و ۲۲)	۰/۱۱۵	۰/۱۱

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش شناسایی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و مؤلفه‌های آن (یعنی عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، ناسازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت، فقدان استقلال) و شکیبایی دختران نوجوان پایه سوم متوسطه شهرستان ساوه بود. یافته‌های حاصل نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی موجب کاهش دو مؤلفه عدم بلوغ عاطفی یعنی بی‌ثباتی عاطفی (زودرنجی، آسیب‌پذیری، لجاجت و تندخویی)، بازگشت عاطفی (احساس حقارت، بی‌قراری، خصومت، پرخاشگری و خودمداری) و افزایش شکیبایی شده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های مهرآفرید و همکاران (۱۳۹۴)، حسین ثابت و همکاران (۱۳۹۳)، میرزایی (۱۳۹۲)، معتمدیان (۱۳۸۸)، نارنجو و کانو (۲۰۱۶)، چیانگ، شین، لین و لی (۲۰۱۵) و نیکولز، لوی و پری (۲۰۱۴)، مبنی بر اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای و کاهش هیجانات منفی چون خشم و اضطراب نوجوانان و پژوهش‌های عبادی و فقیهی (۱۳۸۹)، حسنی و همکاران (۱۳۹۲)، نوری و سقایی‌بی‌ریا (۱۳۸۸) و معرف‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) مبنی بر امکان ارتقا برنامه‌های آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر پایه تعالیم دینی و به ویژه رویکرد اسلامی همخوانی دارد.

در تبیین نتایج حاصل می‌توان اذعان داشت شرکت در جلسات آموزش گروهی مثبت‌نگری مبتنی بر رویکرد اسلامی به دانش‌آموزان کمک کرده تا با شناخت نقاط قوت خویش و تجارب خوب و شیرین گذشته برداشت شخصی مثبت‌تری از خویشتن بیوراندند و با کسب دید مثبت نسبت به خود و اطرافیان و تمرین امید و خوش‌بینی برای حفظ جنبه‌های مثبت به اصلاح کاستی‌ها و جنبه‌های منفی رفتار و زندگی خود پرداخته و بر اخلاق و هیجان‌های منفی مانند زودرنجی، آسیب‌پذیری، لجاجت، تندخویی، احساس حقارت، بی‌قراری، خصومت، پرخاشگری و خودمداری غلبه کنند. با توجه بیشتر به اهمیت دعا و توکل به خدا در مواقع دشوار زندگی قابلیت انطباق بیشتری با مشکلات یافته و شکیباتر شوند.

به دیگر سخن تجربه آموزشی حاضر توانسته بر چشم‌اندازهای مثبت در زندگی به عنوان عامل ضروری مقابله با مشکلات و از سویی پیشرفت در زندگی با وجود سختی‌ها تأکید کند (حسین ثابت و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۱۸). مثبت‌اندیشی به اشخاص کمک می‌کند مسائل منفی را به رسمیت نشناخته و به مقابله با آن‌ها بپردازند (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۴۵). یک شخص با جهت‌گیری خوش‌بینانه به آینده موقعیت‌های استرس‌زا را با دیدی مثبت ارزیابی می‌کند و محاسبه خوبی از توانایی‌های خود برای گذراندن مشکلات دارد. افراد خوش‌بین در مواجهه با رویدادهای استرس‌آمیز از خود ثبات و

اطمینان نشان می‌دهند و با خوش‌بینی به الطاف خداوند تمایل دارند در مورد آینده احتمالات مثبت را در نظر بگیرند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای مواجهه با مشکلات مانند صبر، شکیبایی و توکل بهره‌مند شوند (مهرآفرید و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۳). فرد خوش‌بین، صبور و شکیبا هنگام مواجهه با مشکلات به‌جای مغلوب شدن توسط هیجانات منفی هدایت‌گر خشم و یأس، امیدوار به یافتن هدف‌های در دسترس دست از تلاش برنداشته و برای نیل به موفقیت مقاومت می‌کند و با انعطاف‌پذیری بیشتری در برابر چالش‌ها تاب‌آوری نشان می‌دهد.

افراد خوش‌بین و صبور هنگام روبه‌رو شدن با چالش‌های زندگی حالت اطمینان دارند و بر این باورند که ناملایمات می‌تواند به شیوه موفقیت‌آمیزی اداره شود و این تفاوت در نگرش نسبت به ناملایمات در شیوه‌های مقابله با استرس افراد تأثیر می‌گذارد. آن‌ها قادر می‌شوند گرفتاری‌ها را به جای یک مانع چون فرصت و چالشی برای رشد و تحول خود تلقی کنند (کار، ۱۳۹۱). خوش‌بین‌ها از راهبردهای تغییر جنبه‌های قابل کنترل عوامل فشارزا، جست و جوی اطلاعات، برنامه‌ریزی و بازسازی مثبت، بهره می‌گیرند، در حالی که بدبین‌ها راهبردهایی چون امروز و فردا کردن، کنارکشیدن، انکار و فرار را که از راهبردهای هیجانی و غیرمؤثر است برمی‌گزینند. افراد خوش‌بین در مقابله با مشکلات و حوادث استرس‌زا و تهدیدکننده زندگی بیشتر به حل مسأله و ارزیابی مشکل به شکل سالم‌تر می‌پردازند و با تلاش برای اصلاح موقعیت در برابر مسأله ایستادگی می‌کنند (نصیری، ۱۳۹۰، ص ۶۴). افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی دوباره و مسأله‌گشایی بهتر با تنیدگی‌های روانی کنار می‌آیند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود فراهم می‌سازند (اسنایدر<sup>۱</sup> و لویز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲، ص ۱۸۵).

یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی نتوانسته میانگین سه مؤلفه عدم بلوغ عاطفی، یعنی ناسازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و فقدان استقلال دانش‌آموزان را کاهش دهد. این یافته‌ها با پژوهش‌های حسین‌پور و صمدی‌نیا (۱۳۹۵)، و کیلی (۱۳۸۷) و حیدری‌علی‌نظری (۱۳۸۷) ناهمخوان است؛ در پژوهش‌های خود نشان دادند آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد از آن‌جا که بهبود سازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و فقدان استقلال نیازمند زمان بیشتری است این پژوهش نتوانسته تفاوت معناداری در گروه آزمایش و گواه ایجاد کند، و شاید

---

1- Snyder

2- Lopez

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی در صورت افزایش تعداد جلسات می‌توانست بر این مؤلفه‌ها تأثیر معناداری داشته باشد.

با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن روان‌شناسی مثبت‌نگر و این که نوجوانان افرادی هستند که دوره حساسی را می‌گذرانند، نظر به اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر افزایش شکیبایی و ثبات عاطفی و نیز کاهش بازگشت عاطفی می‌توان چنین نتیجه گرفت این روش به عنوان یک روش کاربردی و مؤثر می‌تواند مورد بهره‌برداری مشاوران مدارس قرار گیرد.

## منابع

- قرآن کریم.  
توانایی، م. و سلیمزاده، ا. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث. *پژوهش‌نامه علوم و معارف قرآن کریم*، ۱۳۸۹، ۲ (۷)، ۳۹-۶۳.
- حسین‌پور، م. و صمدی‌نیا، م. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع اول دبیرستان. *مقاله‌های اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی و مطالعات اجتماعی ایران*.
- حسین‌ثابت، ف.؛ جوبانیان، ف. و فرحبخش، ک. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر یزد. *فصل‌نامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۳ (۵۲)، ۲۱-۵.
- حسینی، ر.؛ احمدی، م. و میردزیکوندی، ر. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی. *مجله روان‌شناسی و دین*، ۴ (۴)، ۷۵-۱۰۲.
- حیدری‌علی‌نظری، ر. (۱۳۸۷). *اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری دانش‌آموزان ۱۷-۱۶*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- خرمائی، ف.؛ فرمانی، ا. و سلطانی، ا. (۱۳۹۳). نقش صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی ناامیدی دانشجویان. *فصل‌نامه اخلاق پزشکی*، ۷ (۲۸)، ۱۶۷-۱۹۹.
- رعیت‌ابراهیم‌آبادی، م. (۱۳۹۳). *بررسی تأثیر برنامه مداخله‌های مثبت‌اندیشی بر سلامت روان و باورهای غیرمنطقی نوجوانان بزهکار*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.
- سالاری، م. (۱۳۹۳). *بررسی اثربخشی مثبت‌نگری اسلامی بر بهزیستی روانی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- سلیگمن، م. (۱۳۹۳). *شادمانی درونی*. ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری، تهران: نشر دانژه.
- سلیگمن، م. (۱۳۸۸). *خوش‌بینی آموخته‌شده*. ترجمه قربانعلی خدایی. تهران: نشر چنار.

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان

- شریفی، ط.؛ مهرابی‌زاده، م. و شکرکن، ح. (۱۳۸۳). رابطه نگرش مذهبی، سلامت عمومی و شکیبایی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی*، ۴۰، ۸۹-۹۹.
- قاسم‌زاده‌نساجی، س.؛ پیوسته‌گر، م.؛ حسینیان، س.؛ موتابی، ف. و بنی‌هاشمی، س. (۱۳۸۹). اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری بر پاسخ‌های مقابله‌ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱)، ۳۵-۴۳.
- قائمی، ع. (۱۳۸۰). *دنیای بلوغ*. تهران: نشر اسپید.
- کار، آ. (۲۰۰۴). *روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*. ترجمه حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی‌زند و باقر ثنائی. (۱۳۹۱). تهران: نشر سخن.
- معمدیان، ع. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- معرف‌زاده، ص.؛ سودانی، م. و شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دختران دبیرستان‌های اهواز. *فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*، ۱(۳)، ۱۹-۳۲.
- منصورنژاد، ز.؛ پورسید، ر.؛ کیانی، ف. و خدابخش، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ازدواج. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۵(۳)، ۷۰-۱۵۸.
- مهرآفرید، م.؛ خاکپور، م.؛ جاجرمی، م. و علیزاده‌موسوی، ا. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر سخت‌رویی، تاب‌آوری و فرسودگی شغلی زنان پرستار. *آموزش پرستاری*، ۴(۱)، ۷۲-۸۳.
- میرزایی، ع. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ارتقای تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر پایه دوم و سوم مقطع راهنمایی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.
- نصیری، م. (۱۳۹۰). رابطه راهبردهای مقابله با استرس و تاب‌آوری با خوش‌بینی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۶۸-۵۵.
- نوری، ن. (۱۳۸۷). بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن. *مجله روان‌شناسی و دین*، ۸(۴)، ۱۴۳-۱۶۸.

وکیلی، م. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش میزان سازگاری دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.

یاوری، ع. (۱۳۹۲). بررسی رابطه سبک‌های هویت و بلوغ عاطفی با سازگاری اجتماعی معنادان مرد تحت درمان نگهدارنده متادون مراکز شهر بجنورد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه آموزشی مشاوره. دانشکده علوم انسانی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان.

- Atoum, A.Y & Hadad, A.H. (2015). The effect of a training program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grade Jordanian students. *Indian journal of positive psychology*, 6(3), 276-278.
- Behera, S. & Rangala, DR. B. (2014). Emotional maturity from dance practice: As a predictor towards life satisfaction in relation to self- esteem. *Social Science International*, 30(2), 237-249.
- Chan, I. Y. S., Leung, M. & Yuan, T. (2014). Structural relationships between cultural values and coping behaviors of professionals in the stressful construction industry. *Engineering, Construction and Architectural Management*, 21(2), 133-151.
- Chaing, Y., Shih, H., Hsu, Y., Lin, D. & Lee, C. (2015). Effectiveness of a Mind Training and Positive Psychology Program on Coping Skills in Schoolchildren in Taiwan. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 3, 246-253.
- Moritz, S., Ludtke, T., Westermann, S., Hermeneit, J., Watroba, J. & Lincoln, T.M. (2016). Dysfunctional coping with stress in psychosis. An investigation with the maladaptive and adaptive coping styles (MAX) questionnaire. *Schizophrenia Research*, 175, 129-135.
- Naranjo, C. R. & Cano, A. (2016). Daily stress and coping styles in adolescent hopelessness depression: Moderating effects of gender. *Personality and Individual Differences*, 97, 109-114.
- Nicholls, A. R., Levy, A., R. & Perry, J. L. (2014). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32-39.



- Park, C.L. (2015). Integrating positive psychology into health-related quality of life research. *Quality of Life Research journal*, 24, 1645-1651.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2006). *Character strengths and virtues: A Handbook and classification*. A. P. A, Oxford University press.
- Singh, Y., & Bhargava, M. (1991). *Manual for Emotional Maturity Scale*. Agra: National Psychological Corporation.
- Snyder, C. R & Lopez, J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York, United States of America, Oxford University Press.