Pajouhan Scientific Journal Volume 19, Issue 4, Summer 2021, Pages: 59-67

Original Article

doi: 10.61186/psj.19.4.59

The Effectiveness of Positivity Education on the Students' Perception of Competence and Quality of life

Moslem Beshkar (Msc)[1], Zahra Nikmanesh (PhD)[2,*], Farhad Kahrazei (PhD)[2]

[1] *PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran*

[2] *Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran*

**** Corresponding Author:*** *Zahra Nikmanesh, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran. Email: zahranikmanesh@yahoo.com*

Received: 21/06/2021
Accepted: 10/07/2021

How to Cite this Article:
Beshkar M, Nikmanesh Z, Kahrazei F. The Effectiveness of Positivity Education on the Students' Perception of Competence and Quality of life. *Pajouhan Scientific Journal*. 2021; 19(4): 59-67. DOI: 10.61186/psj.19.4.59

Abstract

Background and Objectives Improvement of one's competencies leads to a higher quality of life. Therefore, this study aimed to determine the effectiveness of positivity education on the students' perception of competence and quality of life.

Materials and Methods: This is a quasi-experimental study with pre-test and post-test design and a control group. The statistical population consisted of all fifth and sixth-grade students of Chabahar city, Iran, in the academic year 2020-2021 from whom 30 people were selected through convenience sampling method. The study population was divided into two experimental (n=15) and control (n=15) groups and both groups responded to Harter's Perceived Competence and Ravens-Sieberer et al. Quality of Life scales. The students in the experimental group were educated about positivity (based on Seligman et al.) for eight sessions, each taking 60 min; however, the control group did not receive any education. Data were analyzed using SPSS software (Version 22) and multivariate analysis of covariance at the significance level of α=0.05.

Results: Based on the obtained results, positivity education significantly increased students' perception of competence and quality of life (P<0.01).

Conclusions: Based on the obtained results, it is recommended to educate positivity to students to improve their perception of competence and quality of life.

Keywords: Competence Perception; Positiveness; Quality of Life; Students

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.61186/psj.19.4.59]

Copyright © 2021 Pajouhan Scientific Journal. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (*http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/*) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cite.

مقاله پژوهشی

doi: 10.61186/psj.19.4.59

اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان

مسلم بشکار[۱]، زهرا نیک‌منش[۲،*]، فرهاد کهرازئی[۳]

[۱] دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

[۲] دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

* **نویسنده مسئول:** زهرا نیک‌منش، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. ایمیل: zahranikmanesh@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۳۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۴/۱۹

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

چکیده

سابقه و هدف: بهبود شایستگی‌های فردی، زمینه خوب‌زیستن را امکان‌پذیر می‌سازد؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان بود.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر شبه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمام دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر چابهار در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند که ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. دانش‌آموزان به مقیاس ادراک شایستگی هارتر و کیفیت زندگی راونز سیبری و همکاران پاسخ دادند. دانش‌آموزان گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌نگری سلیگمن و همکاران قرار گرفتند. گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در سطح معنی‌داری α =۰/۰۵ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش مثبت‌نگری به‌طور معناداری موجب افزایش ادراک شایستگی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان شد (P<۰/۰۱).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج، آموزش مثبت‌نگری به‌منظور ارتقای ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: ادراک شایستگی؛ دانش‌آموزان؛ کیفیت زندگی؛ مثبت‌نگری

مقدمه

یکی از چالش‌های اصلی بهداشت و ارتقای سطح سلامت افراد جامعه، زندگی باکیفیت است [۱]. کیفیت زندگی را می‌توان مفهومی برای بررسی چگونگی تأمین نیازهای انسان و ملاکی برای درک رضایت و عدم رضایت افراد و گروه‌ها از جنبه‌های مختلف زندگی در نظر گرفت [۲]. کیفیت زندگی ساختاری چندبعدی است که ابعاد عینی و ذهنی دارد و شامل مؤلفه‌های جسمی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و رفتاری است [۳]. سازمان بهداشت جهانی بر اهمیت کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان در مدرسه و افزایش سلامت دانش‌آموزان تأکید دارد [۴]. کیفیت زندگی دانش‌آموزان با احساس تعلق به مدرسه، پیشرفت تحصیلی، پذیرش مسئولیت و تعهد نسبت به تکالیف مدرسه، مشارکت بیشتر در تکالیف و امور مدرسه، انگیزه بالا برای یادگیری، نگرش مثبت نسبت به مدرسه، ارتباط صمیمی‌تر و بهتر دانش‌آموزان با معلم و سایر هم‌سالان و سلامت جسمی و روانی همراه است [۵].

از دید تانگن کیفیت زندگی بر اساس تجربه و ادراک دانش‌آموزان بروز می‌کند و با توجه به درک و تجربه متفاوت هر دانش‌آموز نمی‌توان تعریف واحدی برای آن در نظر گرفت [۶]. ادراک شایستگی از مؤلفه و مفاهیم اصلی خودپنداشت به شمار می‌آید [۷] که به فرایند آگاهی‌یافتن فرد از خصوصیات خود، نوع روابط با دیگران، بازخورد از وقایع، ظرفیت‌ها و توانایی‌ها اشاره دارد و بر زمینه‌های مختلف شناختی (نشان‌دهنده موفقیت در آموزش)، جسمی (توانایی‌ها و مهارت‌های جسمی و ورزشی) و اجتماعی (احساس شایستگی در برقراری ارتباط با همسالان) متمرکز است [۸-۹]. درک شایستگی باعث افزایش تلاش برای موفقیت می‌شود، اما عدم درک شایستگی به اضطراب و کاهش تلاش برای موفقیت منجر می‌شود [۱۰].

افزون بر این، آموزش مثبت‌نگری به کودکان و نوجوانان به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مؤثر با خود و دیگران، زندگی، افزایش عزت‌نفس و موفقیت تحصیلی بسیار مفید خواهد بود

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.61186/psj.19.4.59]

[۱۱]. مثبت‌نگری رویکرد و جهت‌گیری کلی در مورد زندگی است؛ یعنی تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در برابر مشکلات موجب می‌شود فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ کند، اقدام مناسب انجام دهد و از آنچه انجام می‌دهد، احساس خوبی داشته باشد [۱۲]. مهارت‌های مثبت‌نگری شامل مبارزه با افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، افزایش عزت نفس و زندگی مثبت است [۱۳]. مداخلات مثبت‌نگر به‌معنی بهبود توانایی‌های فرد به‌منظور کنارآمدن با موقعیت‌های منفی و تمرکز بر مهارت‌های مثبت متمرکز است [۱۴]. هدف از آموزش مثبت‌نگری ایجاد دیدگاه واقع‌بینانه از خود و زندگی است تا فرد در مورد مشکلات واقعی خود به‌درستی قضاوت کند. در واقع، آموزش این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند اعتمادبه‌نفس قابل قبولی داشته باشند تا بتوانند با دیگران ارتباط برقرار کنند، در صورت بروز مشکلات، با حفظ روحیه تصمیم درستی بگیرند و درنهایت مراحل زندگی را با آرامش و نشاط طی کنند [۱۵].

پژوهش‌ها از تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست [۱۶]، اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش‌آموزان [۱۷]، تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر عزت‌نفس زنان معتاد [۱۸]، اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان [۱۹]، تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو [۲۰]، اثربخشی آموزش مثبت‌نگری به شیوه گروهی بر افزایش کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار [۲۱]، تأثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی سالمندان [۲۲] و اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی بزهکاران نوجوان [۱۲] حکایت دارند.

کیفیت زندگی در دانش‌آموزان به دلیل نقش اثرگذار آن بر سلامت روانی و جسمی اساسی، نیازمند ارزیابی دقیق است [۵]. از سویی، شایستگی را نیاز به مؤثربودن در تعامل با محیط دانسته‌اند، لذا دستیابی به مهارت، نیاز به شایستگی را در یادگیرندگان ارضا می‌کند و یادگیرندگانی که با موفقیت از چالش‌ها گذر می‌کنند، به شایستگی ادراک‌شده می‌رسند [۲۳]. اگرچه در سال‌های اخیر در زمینه تأثیر آموزش مثبت‌نگری مطالعات متعددی انجام شده و در این زمینه پیشرفت‌های چشمگیری حاصل شده است، تحقیقات در زمینه تأثیر آموزش این مهارت‌ها بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان محدود است و تحقیقات بیشتری را برای رسیدن به نتایجی دقیق‌تر و برطرف‌کردن خلأ موجود میان دستاوردهای علمی می‌طلبد. لذا، پژوهش حاضر با هدف بررسی و تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال بود که آیا آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان اثربخش است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر شبه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر چابهار در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند (بازه انجام پژوهش در مهر و آبان ۱۳۹۹ با توجه به بازبودن مدارس ابتدایی بود). ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که واجد شرایط مشارکت در پژوهش بودند. در تحقیقات مداخله‌ای حجم نمونه در هر گروه حداقل ۱۵ نفر توصیه شده است [۲۴]. ملاک‌های ورود شامل نداشتن سابقه بستری، نداشتن سابقه بیماری بر اساس پرونده‌های مشاوره‌ای، قرارنداشتن تحت درمان یا روش‌های اثربخشی دیگر و تمایل و رغبت برای شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه و همکاری‌نکردن در جریان مداخله آموزشی بود.

ابزار پژوهش

مقیاس ادراک شایستگی کودکان

هارتر در سال ۱۹۸۲ این مقیاس ۲۸ سؤالی را تهیه کرده است که سه حوزه شناختی (سؤالات ۱،۲،۳،۶،۷،۹،۱۰،۱۲،۱۳،۱۷،۲۱، ۲۲،۲۳،۲۴،۲۵)، اجتماعی (سؤالات ۸،۱۱،۱۴،۲۷) و جسمانی (سؤالات ۴،۵،۱۵،۱۶،۱۸،۱۹،۲۰،۲۶،۲۸) را با طیف لیکرت چهار درجه‌ای از ادراک شایستگی کم (۱) تا ادراک شایستگی زیاد (۴) می‌سنجد. ادراک شایستگی کلی (خودارزشمندی کلی) نیز حاصل جمع سه ادراک شناختی، اجتماعی و جسمانی است. کمترین نمره ۲۸ و بیشترین نمره ۱۱۲ است. هرچه افراد نمرات بیشتری کسب کنند، نشان‌دهنده میزان ادراک بهتر فرد نسبت به خود است. نتایج مطالعه هارتر با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه ادراک شایستگی کودکان، نشان‌دهنده روایی سازه و پایایی مطلوب این ابزار بود. پایایی به روش بازآزمایی بین ۰/۸۷ تا ۰/۷۰ و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد ادراک شایستگی شناختی، اجتماعی، جسمانی و ادراک شایستگی کلی بین ۰/۸۲ تا ۰/۷۵ گزارش شده است [۲۵]. در پژوهش شهیم، روایی مقیاس از طریق تحلیل عاملی منجر به استخراج سه عامل شناختی، اجتماعی، فیزیکی و کلی به ترتیب با بار عاملی ۰/۶۷، ۰/۶۱، ۰/۶۴ و ۰/۵۰ شد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای عوامل شناختی، جسمانی و اجتماعی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۴ به دست آمد [۲۶]. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد شناختی، اجتماعی، جسمانی و کل به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۷۹ و ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان

راونز سیبری و همکاران این پرسش‌نامه ۵۲ سؤالی را در سال

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.52547/psj.19.4.59]

۲۰۰۸ طراحی کردند که میزان سلامت را در ۱۰ بعد بهزیستی جسمانی (سؤالات ۱ تا ۵)، بهزیستی روانی (سؤالات ۶ تا ۱۱)، خلق (سؤالات ۱۲ تا ۱۸)، خودپنداره (سؤالات ۱۹ تا ۲۲)، استقلال (سؤالات ۲۳ تا ۲۷)، رابطه با والدین (سؤالات ۲۸ تا ۳۳)، منابع مالی (سؤالات ۳۶ تا ۳۹)، حمایت اجتماعی و همسالان (سؤالات ۳۷ تا ۴۲)، محیط مدرسه (سؤالات ۴۴ تا ۴۹) و زورگویی (سؤالات ۵۰ تا ۵۲) بررسی می‌کند. نحوه پاسخ‌دهی به این پرسش‌نامه به‌صورت لیکرت از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) و در بعضی سؤالات از اصلاً (نمره ۱) تا بسیار زیاد (نمره ۵) است. بیشترین نمره برای هر سؤال ۵ و کمترین نمره ۱ است. بیشترین نمره کیفیت زندگی ۲۹۰ و کمترین آن ۵۲ است. نمرات بیشتر نشان‌دهنده این است که نوجوان کیفیت زندگی مرتبط با سلامت مطلوب‌تری دارد.

در مطالعه راونز سیبری و همکاران، روایی محتوایی تأیید و پایایی به روش آلفای کرونباخ برای تمامی بعدهای این پرسش‌نامه بین ۰/۸۹ تا ۰/۷۷ گزارش شده است. همچنین ضریب همبستگی بین تمامی ابعاد بین ۰/۷۷ تا ۰/۵۶ به دست آمده است [۲۷]. در پژوهش شاکری ثناوی و همکاران، روایی محتوایی ۰/۹۹، شاخص روایی محتوایی ۰/۸۸ و پایایی پرسش‌نامه بر اساس روش بازآزمایی ۰/۹۳ به دست آمد [۲۸]. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد بهزیستی جسمانی (۰/۶۴)، بهزیستی روانی (۰/۷۶)، خلق (۰/۶۸)، خودپنداره (۰/۷۳)، استقلال (۰/۷۹)، رابطه با والدین (۰/۶۶)، منابع مالی (۰/۶۷)، حمایت اجتماعی و همسالان (۰/۷۸)، محیط مدرسه (۰/۶۹) ، زورگویی (۰/۷۱) و کیفیت زندگی کلی ۰/۸۳ به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش

در مرحله اجرا پس از گرفتن اجازه از آموزش‌وپرورش شهر چابهار و مجوزهای لازم، به مدرسه هدف مراجعه و هماهنگی لازم با مدیر آموزشگاه و معلمان انجام و نکات لازم درباره اهداف پژوهش گفته شد. سپس از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون گرفته شد. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی شامل گرفتن رضایت والدین، حضور داوطلبانه اعضا در جلسات برنامه مشاوره‌ای گروهی، تکمیل‌کردن پرسش‌نامه‌ها با میل و رغبت توسط دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی مناسب برای اجرای جلسات آموزش به‌گونه‌ای انجام شد که مزاحم تدریس آموزگاران و برنامه‌های مدرسه نباشد. همچنین اطلاعات و نام افراد در پژوهش محرمانه بود. در این پژوهش از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و برای بررسی فرضیه از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

محتوای مداخله آموزش مثبت‌نگری

در مرحله اجرا بعد از تخصیص تصادفی نمونه‌ها (بدین‌صورت که نمونه‌ها به‌صورت تصادفی از طریق برداشتن گوی زوج یا فرد داخل کیسه به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند؛ به این شیوه که اگر فرد گوی زوج را برمی‌داشت، در گروه آزمایش و اگر گوی فرد را برمی‌داشت، در گروه گواه قرار داده می‌شد. همچنین ازآنجایی‌که محقق مشاور مدرسه مورد مداخله بود، بر اساس شناخت در زمینه وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی دانش‌آموزان و پرونده تحصیلی آنان، دو گروه آزمایش و گواه ازلحاظ جنسیت و پایه تحصیلی و دیگر عوامل مزاحم همگن شده بودند. برای اثر انتشار عمل آزمایش، به گروه گواه بعد از اتمام پژوهش، آموزش‌های معادل داده شد.) دانش‌آموزان گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌نگری سلیگمن و همکاران [۲۹] قرار گرفتن. گروه گواه در این مدت آموزشی دریافت نکرد. محتوا و اهداف جلسات برگرفته و گسترش‌یافته از دیدگاه سلیگمن و همکاران در زمینه مثبت‌نگری بود. خلاصه جلسات آموزش مطابق جدول ۱ بود.

جدول ۱: برنامه آموزش مثبت‌نگری سلیگمن و همکاران [۲۹]

جلسه	محتوا و فعالیت‌های هر جلسه	هدف
۱	معارفه اعضا، ارائه توضیحات درباره اهداف برگزاری جلسات، گفت‌وگو درباره نقاط قوت اعضا و نوشتن نقاط قوت	آماده‌سازی و اجرای پیش‌آزمون
۲	صحبت درباره نحوه استفاده از نقاط قوت در زندگی روزانه و یادداشت سه رویداد مثبت در زندگی	شناسایی توانمندی‌های شخصی
۳	بحث و گفت‌وگو درباره سپاسگزاری و نوشتن نامه سپاسگزاری به دوستان	ایجاد هیجان مثبت و ذکر نعمت‌ها
۴	بحث و گفت‌وگو درباره تجربه لذت‌بردن از زمان حال با تمرکز بر موضوع زمان حال	لذت‌بردن از زمان حال و امور خوب در زندگی
۵	بحث و گفت‌وگو درباره پاسخ‌دهی سازنده و فعال و ایجاد تعامل با سایر افراد	آموزش سبک پاسخ‌دهی و بهبود روابط با دیگران
۶	گفت‌وگو درباره ویژگی‌های شخصیتی و ارزش‌هایی که فرد دوست دارد در آینده اطرافیان به او نسبت دهند.	افزایش امید و هدف‌گذاری
۷	گفت‌وگو درباره توانایی‌های مثبت و شیوه‌ای که فرد می‌تواند توانایی‌هایش را بروز دهد.	استفاده از توانمندی‌ها به شکلی نوین
۸	گفت‌وگو درباره مثبت‌اندیشی و انتخاب یک تمرین مورد علاقه از تمرین‌های ارائه‌شده در جلسات قبل و بحث درباره آن	افزایش هیجان‌های مثبت و مروری بر جلسات قبل و پس‌آزمون

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.61186/psj.19.4.59]

یافته‌ها

از بین افراد نمونه، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گواه قرار داشتند. میانگین و انحراف معیار سن در گروه آزمایش ۱/۶۷ ±۱۱/۸۲ با انحراف ۱/۶۷ و میانگین و انحراف معیار سن در گروه گواه ۱/۴۵ ±۱۱/۶۳ به‌دست آمد. برای مقایسه سن افراد دو گروه آزمایش و گواه از آزمون تی مستقل استفاده شد که با توجه عدم معنی‌داری مقدار آماره به‌دست‌آمده نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین سنی دو گروه تفاوتی وجود ندارد (P>۰/۰۵). در جدول ۲ توزیع متغیر پایه تحصیلی به تفکیک گروه‌های بررسی‌شده ارائه

جدول ۲: توزیع متغیر پایه تحصیلی به تفکیک گروه‌های بررسی‌شده

شاخص		گروه			
		آزمایش		گواه	
		تعداد	درصد	تعداد	درصد
پایه تحصیلی	پنجم	۶	۴۰	۷	۴۶/۷
	ششم	۹	۶۰	۸	۵۳/۳
	مجموع	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون-پس‌آزمون ادراک شایستگی و کیفیت زندگی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شناختی	آزمایش	۱۵/۶۷	۳/۲۶۲	۲۱/۹۰	۳/۸۸۹
	گواه	۱۵/۸۷	۳/۵۲۱	۱۶/۷۷	۴/۰۵۷
اجتماعی	آزمایش	۲۷/۶۳	۶/۳۳۸	۲۹/۸۰	۴/۳۷۴
	گواه	۲۷/۱۷	۵/۸۹۰	۲۶/۵۳	۵/۵۵۷
جسمانی	آزمایش	۴۵/۴۳	۸/۸۱۵	۴۷/۴۷	۸/۴۳۵
	گواه	۴۵/۳۳	۷/۴۱۱	۴۵	۸/۵۳۴
ادراک شایستگی	آزمایش	۸۸/۷۳	۱۶/۴۴۰	۹۹/۱۷	۱۱/۹۲۲
	گواه	۸۸/۳۷	۱۵/۰۵۰	۸۸/۳۰	۱۵/۰۹۱
بهزیستی جسمانی	آزمایش	۲۲/۵۰	۳/۲۹۸	۲۷/۲۰	۳/۱۹۹
	گواه	۲۱/۹۳	۲/۷۲۸	۲۲/۹۰	۳/۷۹۱
بهزیستی روانی	آزمایش	۲۴/۶۰	۳/۹۷۱	۳۰/۵۷	۲/۵۲۸
	گواه	۲۵/۸۰	۳/۰۳۳	۲۶/۳۰	۳/۱۲۰
خلق	آزمایش	۲۸/۵۳	۳/۴۹۱	۳۰/۱۷	۲/۶۷۹
	گواه	۲۷/۰۳	۴/۸۵۳	۲۷/۶۰	۴/۸۷۵
خودپنداره	آزمایش	۱۲/۴۳	۲/۳۴۴	۱۶/۸۷	۱/۹۴۳
	گواه	۱۳/۱۷	۱/۷۶۳	۱۴/۵۷	۲/۴۰۲
استقلال	آزمایش	۱۷/۷۷	۳/۶۲۶	۲۰/۱۳	۴/۷۴۰
	گواه	۱۹/۴۷	۳/۵۵۰	۱۹/۹۷	۳/۹۲۶
رابطه با والدین	آزمایش	۲۴/۳۳	۴/۰۶۳	۲۸/۹۳	۳/۱۹۴
	گواه	۲۵/۹۳	۴/۱۶۸	۲۶/۸۰	۳/۱۷۸
منابع مالی	آزمایش	۹/۵۷	۳/۰۲۵	۱۲/۸۰	۳/۵۰۸
	گواه	۱۱/۱۷	۳/۴۳۵	۱۲/۳۷	۲/۹۳۰
حمایت اجتماعی	آزمایش	۱۹/۹۳	۳/۱۱۸	۲۳/۱۷	۲/۹۱۴
	گواه	۲۰/۹۰	۴/۴۴۴	۲۱/۰۷	۴/۵۲۵
محیط مدرسه	آزمایش	۲۴/۰۳	۲/۶۷۱	۲۶/۸۳	۲/۹۲۵
	گواه	۲۳/۹۷	۳/۱۱۳	۲۳/۷۷	۴/۱۹۹
زورگویی	آزمایش	۸/۸۰	۱/۳۷۵	۱۲/۲۷	۱/۹۴۶
	گواه	۷/۷۳	۲/۰۶۷	۸/۳۳	۲/۱۷۱
کیفیت زندگی	آزمایش	۱۹۲/۵۰	۱۶/۳۲۲	۲۲۸/۹۳	۱۵/۴۱۱
	گواه	۱۹۷/۱۰	۱۹/۶۸۱	۲۰۳/۶۷	۲۰/۲۴۴

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.52547/psj.19.4.59]

شده است. همچنین طبق نتایج آزمون خی‌دو، از نظر توزیع پایه تحصیلی در دو گروه تفاوت آماری معناداری وجود نداشت (P>۰/۰۵).

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دو گروه آزمایش و گواه به ترتیب در جدول ۳ ارائه شده است. به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. پس از تأیید پیش‌فرض‌های آماری (آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال‌بودن داده‌ها، آزمون لوین برای شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی و شرط همگنی ماتریس واریانس/کوواریانس، همسانی شیب خطوط رگرسیون از طریق بررسی اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه) از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

با توجه به جدول ۴، آماره F برای مؤلفه‌های شناختی ($F_{1.55}$=۳۰/۱۹۷، P<۰/۰۱)، اجتماعی ($F_{1.55}$=۱۶/۴۱۲، P<۰/۰۱) و جسمانی ($F_{1.55}$=۷/۷۷۳، P<۰/۰۱) معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در این متغیرها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول ۴ نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در شناختی (۲۱/۹۱۱)، اجتماعی (۲۹/۶۲۷) و جسمانی (۴۷/۳۷۱) بیشتر از میانگین گروه گواه در این متغیرها به ترتیب با میانگین ۱۶/۷۵۵، ۲۶/۷۰۶ و ۴۵/۰۹۵ است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری مؤثر بوده است و موجب افزایش ادراک شایستگی دانش‌آموزان می‌شود. همچنین اندازه اثر در جدول ۴ نشان می‌دهد عضویت گروهی ۳۵/۴ درصد از تغییرات شناختی، ۲۳ درصد از تغییرات اجتماعی و ۱۲/۴ درصد از تغییرات جسمانی را تبیین می‌کند.

با توجه به جدول ۵، آماره F برای مؤلفه‌های بهزیستی جسمانی (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۱۷/۷۸۲)، بهزیستی روانی (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۶۱/۳۵۸)، خلق (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۸/۰۵۸)، خودپنداره (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۴۰/۰۱۴)، استقلال (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۲۶/۳۴۹)، رابطه با والدین (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۴۶/۲۶۰)، منابع مالی (P<۰/۰۵، $F_{1.48}$=۵/۵۷۳)، حمایت اجتماعی (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۲۳/۴۷۶)، محیط مدرسه (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۱۱/۵۸۵) و زورگویی (P<۰/۰۱، $F_{1.48}$=۲۷/۴۷۲) معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در این متغیرها تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول ۵ نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در بهزیستی جسمانی (۲۷/۲۵۹)، بهزیستی روانی (۳۰/۸۳۲)، خلق (۲۹/۷۰۸)، خودپنداره (۱۷/۳۵۹)، استقلال (۲۱/۲۰۷)، رابطه با والدین (۲۹/۶۰۹)، منابع مالی (۱۳/۴۰۶)، حمایت اجتماعی (۲۳/۶۵۰)، محیط مدرسه (۲۶/۴۶۳) و زورگویی (۱۱/۷۸۰) بیشتر از میانگین گروه گواه در این متغیرها به ترتیب با میانگین ۲۲/۸۴۱، ۲۶/۰۳۵، ۲۸/۰۵۹، ۱۴/۰۷۴، ۱۸/۸۹۳، ۲۶/۱۲۴، ۱۱/۷۶۱، ۲۰/۵۸۳، ۲۴/۱۳۷ و ۸/۸۲۰ است. با توجه به این یافته‌ها می توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری مؤثر بوده است و موجب افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان می‌شود. همچنین اندازه اثر در جدول ۵ نشان می‌دهد عضویت گروهی ۲۷/۱ درصد از تغییرات بهزیستی جسمانی، ۵۶/۱ درصد از تغییرات بهزیستی روانی، ۱۴/۴ درصد از تغییرات خلق، ۴۵/۵ درصد از تغییرات خودپنداره، ۳۵/۴ درصد از تغییرات استقلال، ۴۹/۱ درصد از تغییرات رابطه با والدین، ۱۰/۴ درصد از تغییرات منابع مالی، ۳۲/۸ درصد از تغییرات حمایت اجتماعی، ۱۹/۴ درصد از محیط مدرسه و ۳۶/۴ درصد از تغییرات زورگویی را تبیین می‌کند.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های ادراک شایستگی

متغیر	منبع	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	F	P	اندازه اثر
شناختی	آزمایش	۲۱/۹۱۱	۵/۱۵۶	۰/۶۶۳	۳۰/۱۹۷	۰/۰۰۱	۰/۳۵۴
	گواه	۱۶/۷۵۵					
اجتماعی	آزمایش	۲۹/۶۲۷	۲/۹۲۱	۰/۵۰۹	۱۶/۴۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۳۰
	گواه	۲۶/۷۰۶					
جسمانی	آزمایش	۴۷/۳۷۱	۲/۲۷۶	۰/۵۷۶	۷/۷۷۳	۰/۰۰۷	۰/۱۲۴
	گواه	۴۵/۰۹۵					

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های کیفیت زندگی

متغیر	منبع	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	F	P	اندازه اثر
بهزیستی جسمانی	آزمایش	۲۷/۲۵۹	۴/۴۱۸	۰/۶۸۷	۱۷/۸۷۲	۰/۰۰۱	۰/۲۷۱
	گواه	۲۲/۸۴۱					
بهزیستی روانی	آزمایش	۳۰/۸۳۲	۴/۷۹۷	۰/۴۰۳	۶۱/۳۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۱
	گواه	۲۶/۰۳۵					

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.52547/psj.19.4.59]

ادامه جدول ۵.

خلق	آزمایش	۲۹/۷۰۸	۱/۶۴۹	۰/۳۸۲	۸/۰۵۸	۰/۰۰۷	۰/۱۴۴
	گواه	۲۸/۰۵۹					
خودپنداره	آزمایش	۱۷/۳۵۹	۳/۲۸۵	۰/۳۴۱	۴۰/۰۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۵۵
	گواه	۱۴/۰۷۴					
استقلال	آزمایش	۲۱/۲۰۷	۲/۳۱۴	۰/۲۹۶	۲۶/۳۴۹	۰/۰۰۱	۰/۳۵۴
	گواه	۱۸/۸۹۳					
رابطه با والدین	آزمایش	۲۹/۶۰۹	۳/۴۸۵	۰/۳۳۷	۴۶/۲۶۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹۱
	گواه	۲۶/۱۲۴					
منابع مالی	آزمایش	۱۳/۴۰۶	۱/۶۴۵	۰/۴۵۸	۵/۵۷۳	۰/۰۲۲	۰/۱۰۴
	گواه	۱۱/۷۶۱					
حمایت اجتماعی	آزمایش	۲۳/۶۵۰	۳/۰۶۷	۰/۴۱۶	۲۳/۴۷۶	۰/۰۰۱	۰/۳۲۸
	گواه	۲۰/۵۸۳					
محیط مدرسه	آزمایش	۲۶/۴۶۳	۲/۳۲۶	۰/۴۴۹	۱۱/۵۸۵	۰/۰۰۱	۰/۱۹۴
	گواه	۲۴/۱۳۷					
زورگویی	آزمایش	۱۱/۷۸۰	۲/۹۶	۰/۳۷۱	۲۷/۴۷۲	۰/۰۰۱	۰/۳۶۴
	گواه	۸/۸۲۰					

بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مثبت‌نگری به‌طور معناداری موجب افزایش ادراک شایستگی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان شده است.

اولین یافته پژوهش نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه در نمرات مربوط به ادراک شایستگی و مؤلفه‌های آن (شناختی، اجتماعی و جسمانی) در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، نتیجه می‌شود که آموزش مثبت‌نگری مؤثر بوده و موجب بهبود ادراک شایستگی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان شده است. یافته فوق با مطالعات پیشین در این زمینه همسو است؛ به‌طور مثال، یافته‌های پژوهش صفار حمیدی و همکاران نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی توانسته است ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست را افزایش دهد [۱۶]. مطالعه فرنام و مددی‌زاده نشان داد آموزش مثبت‌نگری در افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، هدفمندی، امیدواری، رضایت از زندگی، زندگی معنادار، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی‌بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی و بخشش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر بود [۱۷]. در مطالعه‌ای دیگر نشان داده شد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر افزایش عزت‌نفس، سلامت روان و همچنین کاهش افسردگی و ناسازگاری خانوادگی مؤثر واقع شود [۳۰]. همین‌طور طبق نتایج پژوهش Killam و Kim روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند در توسعه ایدئال خود تأثیر بسزایی داشته باشد [۳۱].

در تبیین یافته به‌دست‌آمده می‌توان گفت که در آموزش مثبت‌نگری، توجه به ویژگی‌ها و جنبه‌های مثبت رفتارها به‌جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه‌های منفی رفتار حائز اهمیت است. وقتی فرد ارزیابی مثبتی از خود، دیگران و زندگی داشته باشد، احساس ارزشمندی بیشتری می‌کند. برای اینکه افراد به چنین دیدگاهی برسند، باید از خصوصیات مثبت، توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعدادهای خاص خود آگاه شوند و به آن‌ها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی‌ها احساس رضایت کنند [۳۲]. همچنین آموزش مثبت‌نگری به آنان کمک می‌کند خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. در آموزش مثبت‌نگری، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تجربه‌های مثبت و خوب را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید را به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند [۳۳]. همچنین کودکانی که تفکر منفی دارند، نسبت به ظاهر خود و توانایی‌های فیزیکی‌شان خودآگاهی مثبتی ندارند و معمولاً این جملات را خیلی با خود تکرار می‌کنند «من بی‌عرضه‌ام، من نمی‌توانم و ...». این تصورات باعث می‌شود کودک از تمام توانایی‌های خود استفاده مفیدی نداشته باشد [۱۶]؛ بنابراین، اگر افکار کودک درباره خود و توانمندی‌های فیزیکی‌اش تغییر کند، می‌تواند به خودآگاهی مثبتی درباره خود برسد که همان بهبود ادراک شایستگی است.

دیگر یافته پژوهش نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه در

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.52547/psj.19.4.59]

نمرات مربوط به کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن (بهزیستی جسمانی، بهزیستی روانی، خلق، خودپنداره، استقلال، رابطه با والدین، منابع مالی، حمایت اجتماعی و همسالان، محیط مدرسه و زورگویی) در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، چنین نتیجه می‌شود که آموزش مثبت‌نگری مؤثر بوده و موجب ارتقای کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان شده است. نتیجه به‌دست‌آمده با پژوهش‌های پیشین در این زمینه همسو است؛ به‌طور مثال، پژوهش نیک‌منش و زند وکیلی نشان داد آموزش مثبت‌نگری بر کاهش میانگین نمرات افسردگی، اضطراب و استرس و ارتقای سطح کیفیت زندگی نوجوانان بزهکار مؤثر بوده است [۱۲]. مطالعه فرنام و مددی‌زاده نشان داد آموزش مثبت‌نگری در افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس کنترل، هدفمندی، امیدواری، رضایت از زندگی، زندگی معنادار، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی‌بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی و بخشش) دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر بود [۱۷]. نتایج پژوهش Diener و Chan و Sing و Wong [۳۵] نشان داد آموزش مثبت‌نگری بر ارتقای سطح کیفیت زندگی نوجوانان مؤثر است.

در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که روان‌شناسی مثبت اساساً به مطالعه توانمندی‌های انسان می‌پردازد و به شناسایی عوامل افزایش‌دهنده سلامت روانی توجه دارد. برخی از توانمندی‌های انسان که به منش و سرشت او مربوط می‌شود، جنبه روانی دارد و به افراد کمک می‌کند حوادث بالقوه را کمتر تهدیدکننده تصور کند یا واکنش‌های خود را نسبت به این‌گونه حوادث کنترل کند. به‌طورکلی روان‌شناسی مثبت بیشتر متوجه نقاط قوت و استعدادهای ذاتی انسان‌هاست. هدف دیگر روان‌شناسی مثبت شناسایی و تعریف مفاهیمی است که به تأمین سلامتی و شادکامی افراد و بهره‌مندشدن آن‌ها از زندگی سالم کمک می‌کند [۲۲]. از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ما نشئت می‌گیرد. هرچه ما بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنیم و این شیوه تفکر ماست که کیفیت زندگی‌مان را تعیین می‌کند [۱۹]. به‌عبارتی‌دیگر، آموزش مثبت‌نگری با ایجاد مثبت‌اندیشی منجر به شاد زندگی‌کردن، نگاه به زندگی از جنبه‌های خوب آن و نه با تمرکز بر بیماری و محدودیت‌های آن، دیدن نقاط مثبت در افراد و زندگی، انتقال انرژی مثبت به دیگران، کاهش تنش‌های روانی و ایجاد اعتمادبه‌نفس می‌شود که همگی باعث ارتقای کیفیت زندگی می‌شوند [۲۰].

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، خودگزارشی بودن ابزار پژوهش، محدودکردن جامعه آماری به پسران پایه پنجم و ششم شهر چابهار و برگزارنشدن دوره پیگیری بود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود متصدیان تعلیم و تربیت نظیر آموزش‌وپرورش و سازمان ملی جوانان به‌منظور توسعه ادراک شایستگی و بهبود کیفیت زندگی برای جمعیت نوجوان و جوان کشور کارگاه‌های آموزشی برگزار کنند. همچنین برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه در سایر اقشار جامعه به‌ویژه نوجوانان دختر و پایه‌های مختلف تحصیلی انجام پذیرد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده به مقایسه آموزش مثبت‌نگری با رویکردهای درمانی جدید ازجمله تعهد و پذیرش همراه با دوره پیگیری پرداخته شود.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر از نظر بنیادی، موجب روشن‌شدن نقش آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان شد و از نظر کاربردی با آشکارساختن تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر بهبود ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان، اطلاعات مفیدی را در اختیار دست‌اندرکاران آموزش، روان‌شناسان، مشاوران و دیگر متخصصان تعلیم و تربیت قرار می‌دهد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از کارکنان آموزش‌وپرورش شهر چابهار و تمامی دانش‌آموزان و کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

تضاد منافع

بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافعی وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی

مطالعه حاضر از رساله دکتری نویسنده اول مقاله در رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان استخراج شده است و کد اخلاق IR.USB.REC.1400.005 از دانشگاه سیستان و بلوچستان (کمیته اخلاق در پژوهش) دارد.

سهم نویسندگان

نویسنده اول آقای مسلم بشکار در نقش تهیه متن اولیه، جمع‌آوری داده‌ها و تأمین مالی؛

نویسنده دوم خانم زهرا نیک‌منش به‌عنوان استاد راهنما در نقش ویراستاری و نهایی‌سازی متن، نظارت و مسئول؛

نویسنده سوم آقای فرهاد کهرازئی به‌عنوان استاد مشاور در نقش اعتبارسنجی ابزار و تحلیل داده‌ها.

حمایت مالی

پژوهش حاضر با هزینه شخصی نویسنده اول انجام شده است.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.61186/psj.19.4.59]

REFERENCES

1. Kian M, Yasemi S. Quality assessment of female sixth grade students' life in elementary schools. Research in Elementary Education. 2020;2(3):16-24.
2. Asmari-Bardezard Y, Mehraban S, Hallajisani M. The relationship between religious and national identity with depression and quality of life in the first high school students. Journal of Research on Religion and Health. 2020;6(4):7-17. (Persian)
3. Peipert JD, Caicedo JC, Friedewald JJ, Abecassis MM, Cella D, Ladner DP, et al. Trends and predictors of multidimensional health-related quality of life after living donor kidney transplantation. Quality of Life Research. 2020;29(9):2355-74.
4. Saneie E, Raeisoon M. Role of social skills in predicting the students' sense of coherence and quality of school life. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2020;7(2):96-107. (Persian)
5. Zahed Babolan A, Karimianpour G, Dashti A. Role of life quality in school and academic self-concept on academic engagement in salas babajani fifth and sixth grade students. New Educational Approaches. 2017;12(1):75-91. (Persian)
6. Tangen R. Conceptualising quality of school life from pupils' perspectives: a four- dimensional model. International Journal of Inclusive Education. 2009;13(8):829-44.
7. Sorbi MH, Baghaei Pour L, Nasiri Zade MJ, Kahdoie S. Designing a model of optimism of students based on Metacognitive beliefs and perceived competence. Journal of Educational Psychology Studies. 2017;14(27):137-60. (Persian)
8. Nelson LR Jr, Signorella ML, Botti KG. Accent, gender, and perceived competence. Hispanic Journal of Behavioral Sciences. 2016;38(2):166-85.
9. Barnett LM, Ridgers ND, Zask A, Salmon J. Face validity and reliability of a pictorial instrument for assessing fundamental movement skill perceived competence in young children. Journal of Science and Medicine in Sport. 2015;18(1):98-102.
10. Redfield JL. The influence of an educational coaching model on children's perceived competence and self-esteem. [Doctoral Dissertation]. Minnesota: Capella University; 2008.
11. Jabbari M, Shahidi S, Mootabi F. Effectiveness of group intervention based on positive therapy on dysfunctional attitudes and happiness in adolescent girls. Journal of Clinical Psychology. 2014;6(2):65-74. (Persian)
12. Nikmanesh Z, Zandvakili M. The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles. Positive Psychology Research. 2015;1(2):64-53. (Persian)
13. Asadi Z, Hosseini Tabaghdehi L. The role of perfectionism and positive thinking of parents in prediction of social skills. Journal of Psychology. 2020;24(1):91-105. (Persian)
14. Bekhet AK, Zauszniewski JA. Measuring use of positive thinking skills: psychometric testing of a new scale. Western Journal of Nursing Research. 2013;35(8):1074-93.
15. Nikbakht Z, Farnam A, Kahrazehi F. The effectiveness of positivity skills training on improving extramarital relationships by emphasizing the mediating role of attachment styles. Islamic Life Style. 2021;4(0):23-35. (Persian)
16. Saffarhamidi E, Hosseininan S, Zandipour T. The effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2017;4(1):13-23. (Persian)
17. Farnam A, Madadizade T. Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. Positive Psychology Research. 2017;3(1):61-76. (Persian)
18. Aghajani MJ, Khalatbari J. The effectiveness of teaching positivity on the basis of the quranic concepts on the self-esteem and life expectancy of socially-impaired women. The Women and Families Cultural Educational. 2017;11(37):93-112. (Persian)
19. Barkhordari H, Refahi R, Farahbakhsh K. Investigating the effectiveness of positivism skills trainingon the progress motivation, self-esteem and happiness of. Journal of New Approaches in Educational Administration. 2010;1(3):131-44. (Persian)
20. Assarzadegan M, Raeisi Z. The effectiveness of training based on positive-psychology on quality of life and happiness of patients with type 2 diabetes. Quarterly Journal of Health Psychology. 2019;8(30):97-116. (Persian)
21. Mostafa Pour V, Hossein Sabet F, Borjali A. Effectiveness of positive group training on increasing the happiness and quality of life of women heads of households. Journal of Women and Study of Family. 2019;12(45):62-78. (Persian)
22. Farnam A. The effect of positive thinking training in enhancement of quality and hope of life among the elderly. Positive Psychology Research. 2016;2(1):75-88. (Persian)
23. Mirzaee S, Kiamanesh AR, Hejazi E, Banijamali S. The effect of perceived competence on academic resiliency with mediation of autonomous motivation. Journal of Psychological Models and Methods. 2016;7(25):67-82. (Persian)
24. Delavar A. Research methodology in psychology and education. Tehran: Virayesh; 2015. (Persian)
25. Harter S. The perceived competence scale for children. Child Development. 1982;53(1):87-97.
26. Shahim S. Self-perception of competence by Iranian children. Psychological Reports. 2004;94(3):872-6. (Persian)
27. Ravens-Sieberer U, Gosch A, Rajmil L, Erhart M, Bruil J, Power M, et al. The KIDSCREEN-52 quality of life measure for children and adolescents: psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. Health in Value. 2008;11(4):645-58.
28. Shahraki Sanav F, Navidian A, Ansarimoghadam A, Farajiyshoy M. The relationship of family communication patterns on life quality in adolescents. Family Counseling and Psychotherapy. 2011;1(1):101-14. (Persian)
29. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American Psychologist. 2005;60(5):410.
30. Pais-Ribeiro J, da Silva AM, Meneses R, Falco C. Relationship between optimism, disease variables, and health perception and quality of life in individuals with epilepsy. Epilepsy & Behavior. 2007;11(1):33-8.
31. Killam KM, Kim YH. Positive psychological interventions and self-perceptions: a cautionary tale. New Jersey: Wiley Blackwell; 2014.
32. Woodworth RJ, O'Brien-Malone A, Diamond MR, Schüz B. Happy days: positive psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. International Journal of Clinical and Health Psychology. 2016;16(1):21-9.
33. Sadeghi M, Beyranvand Z. The effects of positive group intervention on school bonding in the female students. Positive Psychology Research. 2017;3(2):19-36. (Persian)
34. Diener E, Chan MY. Happy people live longer: subjective well- being contributes to health and longevity. Applied Psychology: Health and Well- Being. 2011;3(1):1-43.
35. Sing CY, Wong WS. The effect of optimism on depression: the mediating and moderating role of insomnia. Journal of Health Psychology. 2011;16(8):1251-8.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2028-12-28]

[DOI: 10.61186/psj.19.4.59]