مجله علمی پژوهان
مقاله پژوهشی
دوره ۱۴، شماره ۴، تابستان ۱۳۹۵
صفحات ۲۷ تا ۳۷

اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴

سیده الهه غیاثی[1*]، تکتم سادات طباطبایی[2]، مریم نصری[2]

۱. کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران
۲. عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران

مشخصات مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۱/۲۷
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۳/۱۶

واژگان کلیدی

مثبت اندیشی
تنظیم هیجان
بهزیستی روانشناختی
دانشجویان

نویسنده مسئول

سیده الهه غیاثی، کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران

تلفن: ۰۹۱۵۱۳۰۲۸۱۱
ایمیل: Sh.e.Ghiasi@Gmail.com

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است

چکیده

مقدمه: مثبت اندیشی تمایل به اتخاذ امیدوارانه ترین دیدگاه و یک پیش آمادگی عاطفی و شناختی در فرد برای ارزیابی و پیش بینی وقایع زندگی است. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان انجام شد.

روش کار: این پژوهش از نوع آزمایشی و طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. از بین دانشجویان دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴، ۲۳۸ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و پیش آزمون انجام شد. از میان ۶۰ نفر که دارای تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی یک انحراف معیار پایین تر از میانگین جامعه بودند به صورت تصادفی ساده ۲۸ نفر در دو گروه (۱۴ نفر گروه آزمایش و گروه کنترل) قرار گرفتند. برای گروه آزمایش، ۷ جلسه ی ۲ ساعته برنامه آموزش مثبت اندیشی برگزار و سپس پس آزمون اجرا شد. داده ها با پرسشنامه های تنظیم هیجانی گرواس و جان، بهزیستی روانشناختی ریف و آموزش مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی، کلامی بندلر و گریندر بود. تحلیل آماری به روش تی مستقل و تحلیل کواریانس با نرم افزار SAS انجام شد.

یافته ها: آموزش مثبت اندیشی بر متغیرهای اصلی تنظیم هیجانی (P=۰/۰۰۱) و بهزیستی روانشناختی (P=۰/۰۱۱) و زیر مؤلفه های ارزیابی مجدد شناختی (P=۰/۰۰۱)، رشد شخصی (P=۰/۰۵)، ارتباط مثبت با دیگران (P=۰/۰۴۵) و پذیرش خود (P=۰/۰۰۲) تأثیر معنا دار دارد. همچنین آموزش مثبت اندیشی بر زیر مؤلفه های سرکوبی، استقلال، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی اثربخش نیست (P>۰/۰۵).

نتیجه گیری: نتایج اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان و نقش مثبت اندیشی در ارتقای روابط بین فردی، سلامت روانشناختی و توانایی های ابراز وجود را تأیید می کند.

مقدمه

در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روانشناسان بالینی بر درمان کمبودها و رفع ناتوانایی ها متمرکز بوده است و این تمرکز سنتی روانشناسی بر آسیب شناسی و بیماری ها با تغییرات به وجود آمده در روانشناسی در سال های اخیر کاهش یافته و رویکرد جدیدی در دهه اخیر تحت عنوان روانشناسی مثبت گرا مورد توجه روانشناسان قرار گرفت که به افزایش شادمانی و سلامتی و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی های شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد. این رویکرد معتقد است که هدف روانشناسان باید ارتقاء سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادهای نهفته وی باشد

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]
[DOI: 10.21859/psj-140427]

از این رو روانشناسی مثبت گرا به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر، تنظیم هیجانی، بهزیستی، مثبت اندیشی و... می پردازد و سعی می کند با نگاهی علمی و عملی حضور این مؤلفه های مثبت را در زندگی بشر هموار تر سازد [۱]. از جمله موضوعاتی که در این رویکرد جدید مورد توجه قرار گرفته می توان به مثبت اندیشی اشاره کرد. مثبت اندیشی، ره آورد نوعی نگاه افراد به هستی و پدیده های پیرامون آن است و در حقیقت آینه ای است که در آن شیوه بینش و نگرش افراد به آفرینش و آفریده های الهی دیده می شود [۲]. مثبت اندیشی مستلزم این است که چگونه یک شخص پیامدها و نتایج وقایع زندگی را ارزیابی و پیش بینی می کند. یکی از تأثیرات و نقش های مهم مثبت اندیشی، تأثیری است که بر سلامت روان افراد می گذارد و زندگی انسان را از نظر روانی، جسمانی و اجتماعی تحت الشعاع قرار می دهد [۱]. آموزش مثبت اندیشی برای افراد، برای بهبود ارتباط مثبت با خود و دیگران برای اینکه بتوانند احساس خوبی درباره خود داشته باشند و روابط ارزشمند و مثبتی با دیگران برقرار کنند و برای کنترل احساسات و هیجانات بسیار سودمند و مفید به نظر می رسد به طور کلی مثبت اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با مشکلات است، خلق خوب، پردازش اطلاعات افراد را مؤثرتر می کند و بهزیستی انسانها را بیشتر می کند [۳]. یکی از جنبه های مهم روانشناختی انسان، سازه ی هیجان می باشد. تجارب هیجان در زندگی روزمره بر سلامت روانشناختی، فرآیندهای انگیزشی و پاسخ دهی مناسب در برابر مشکلات تأثیر اساسی داشته، بر کنش های مختلف افراد تأثیر می گذارد. هر چند هیجان ها دارای پایه های زیستی هستند، ولی افراد قادر به تأثیر گذاری بر شدت، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می باشند. این فرآیند در متون روانشناختی، تنظیم هیجان نامیده می شود [۴]. در رویکردهای نوین، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل های شناختی نسبت داده می شود، به طوری که ناتوانی در کنترل هیجان منفی، ناشی از وجود افکار و باورهای منفی است. راهبردهای تنظیم هیجانی می تواند به عنوان راهبردهای هشیارانه ذهنی توصیف شود که افراد برای مقابله با شرایط و اطلاعات برانگیزنده هیجانی استفاده می کنند. هر رفتاری که فرد از خود نشان می دهد تحت تأثیر عوامل بسیاری همچون عوامل محیطی، عاطفی و شخصیتی است مقصود از عوامل شخصیتی در واقع همان ویژگی های شخصیتی است که می تواند فرد را مستعد بروز یک سری از رفتارها نماید [۵]. مطالعات روانشناختی نشان می دهد که تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق و تعاملات اجتماعی است و سلامت جسمی و روانی را که با انواع شاخص ها از جمله سلامت ذهنی، خلق مثبت، کنارآمدن مؤثر و رفتارهای ارتقاء دهنده ی سلامت مشخص شده اند پیش بینی می کند [۶]. به جهت اهمیت و ارزش بالای تفکر و اندیشه بر روی سلامتی و آسایش روح و روان و جامعه، مبحث مثبت اندیشی از اهمیت و جایگاه والایی برخودار است و خصوصاً در آینده نیز می توان از نتایج این تحقیق نیز در مراکز مشاوره، آموزشگاه های استثنایی و مدارس عادی، سازمان بهزیستی، کلینیک های سلامت روان جهت خدمت رسانی استفاده کرد. معلمان، مربیان، درمانگران و کارکنان با استفاده از استراتژی های روانشناسی مثبت می توانند دیگران را ترغیب کنند و در جهت درک و بهبود نقاط قوت افراد به آنها کمک کنند. Forester در سال ۱۹۹۱ اثبات نمود که اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خودشان دارند مثبت باشد از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود [۷]. Taylor & Brown نیز همچنین نشان دادند که گرایش و پرداخت به جنبه های مثبت خود با بهداشت روانی و سلامت شخص سازگارتر است [۸]. بنابراین با نظر به آنچه در اهمیت این مطلب گفته شد این پژوهش در نظر دارد با بررسی اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی، اثرات بالقوه ی خوش بینی بر ارتقاء سلامت و سطح زندگی را در جامعه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند آشکار سازد.

روش کار

این پژوهش با توجه به هدف و کاربرد از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بوده که در آن آموزش مثبت نگری به عنوان (متغیر مستقل) و تنظیم هیجانی و

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-140427]

بهزیستی روانشناختی به عنوان (متغیر وابسته) در نظر گرفته می شود. به گونه ای که آموزش، فقط به گروه آزمایش ارائه شد و سپس تأثیر آن بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی افراد گروه، از طریق مقایسه گروه آزمایش و گروه کنترل، به کمک روش آماری تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. این پژوهش با هدف اثر آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۴-۹۳ صورت گرفت. بعد از انجام فراخوان از میان (۳۰۰) نفر، ۲۳۸ نفر به پرسشنامه ها پاسخ دادند و تعداد ۶۰ نفر از دانشجویان دارای نمره تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی یک انحراف معیار پایین تر از میانگین جامعه (نمره برش) بودند و که از میان آنها به صورت تصادفی ساده ۲۸ نفر در دو گروه (۱۴ نفر گروه آزمایش و ۱۴ نفر گروه کنترل) قرار گرفتند، سپس برای گروه آزمایش، ۷ جلسه ی ۲ ساعته برنامه آموزش های مثبت اندیشی برگزار شد. ولی برای گروه کنترل، هیچ گونه آموزشی ارائه نشد و پس از اتمام آموزش به گروه آزمایش، در هر دو گروه، پس آزمون در همان شرایط فوق اجرا شد. ابزارهای گردآوری داده ها در این پژوهش پرسشنامه تنظیم هیجانی گراوس و جان [۹] و مقیاس های بهزیستی روانشناختی ریف [۱۰] و پروتکل آموزشی برنامه ی آموزش مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی کلامی بندلر و گریندر [۱۱] بود. پرسشنامه تنظیم هیجانی: مقیاس تنظیم هیجانی برای ارزیابی تفاوت های فردی در استفاده معمول دو استراتژی تنظیم هیجانی که عبارتند از ارزیابی مجدد شناختی و سرکوبی تهیه شده است [۹]. افراد پاسخ به هر آیتم را بر روی مقیاس لیکرت ۵ گویه ای با دامنه ی ۱ (بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) مشخص می نمایند. گراوس و جان [۹]، در پژوهش خود پایایی درونی مناسب را برای هر دو مقیاس تنظیم هیجانی گزارش کرده اند (آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد شناختی= ۰/۷۹ و سرکوبی= ۰/۷۳). در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرنباخ استفاده شد. ضریب آلفا برای پرسشنامه تنظیم هیجانی با ۱۰ آیتم ۰/۷۹ محاسبه شد. به علاوه میزان آلفا برای خرده مقیاس های سرکوبی با ۴ آیتم و ارزیابی مجدد شناختی با ۶ آیتم به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۳ بدست آمد که حاکی از ضرایب نسبتاً بالای پرسشنامه است. پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف: این مقیاس توسط ریف ساخته شده است و مشتمل بر ۱۸ آیتم و ۶ خرده مقیاس است. این خرده مقیاس ها عبارتند از استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود. پاسخ دهی به آیتم های این مقیاس در یک طیف لیکرت شش درجه ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۶ کاملاً موافقم) صورت می گیرد. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرنباخ استفاده شد. ضریب آلفا برای پرسشنامه بهزیستی روانشناختی با ۱۸ آیتم ۰/۷۶ محاسبه شد. به علاوه میزان آلفا برای خرده مقیاس های استقلال، ارزیابی مجدد شناختی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود به ترتیب ۰/۵۴ و ۰/۶۷، ۰/۶۲، ۰/۶۲، ۰/۷۱و ۰/۵۸ بدست آمد که حاکی از ضرایب نسبتاً بالای پرسشنامه است. برنامه ی آموزش مثبت اندیشی بر اساس (Neuro Linguistic Programing) برنامه ریزی عصبی_کلامی: زیر بنای نظری (برنامه ریزی عصبی_کلامی) مبتنی بر دیدگاه هایی است که عرصه ی ارتباط درمانی (سیبرنتیک)، (هیپنوتراپی) و (گشتالت درمانی) عرضه شده اند [۱۲]. (برنامه ریزی عصبی_کلامی) با پشتوانه ی نظری عنوان شده برای نخستین بار در دهه هفتاد توسط بندلر و گریندر، در جهت ارائه الگوی روان درمانی موفق عرضه شد. پس از جمع آوری داده ها، جهت تجزیه و تحلیل از رویه (GLM (Generalized Linear Model روش (LS Means) از نوع توکی، با نرم افزارآماری SAS ۹/۲ استفاده شد و به وسیله ی آزمون تحلیل کواریانس، در سطح آلفای ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین برای مقایسه میانگین متغیرهای مورد بررسی در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون از روش تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته ها

در این پژوهش ۱۶ نفر از آزمودنی ها زن و ۱۲ نفر مرد بودند. همچنین ۵ نفر متأهل و ۲۳ نفر مجرد و بر اساس توزیع فروانی آزمودنی ها به تفکیک سن، از مجموع ۲۸ نفر

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]
[DOI: 10.21859/psj-140427]

جدول ۱. تعداد محتوا و اهداف جلسه های آموزشی مثبت اندیشی

جلسه	عنوان	اهداف	مدت زمان
اول	تصمیم گیری و شناسایی بازدارنده ها	گام اول: تمرکز یافتن براهداف	۴۰ دقیقه
		گام دوم: راهنمای هدفگذاری «برنامه سیستم فعال کننده»	۲۰ دقیقه
		گام سوم: فرمول موفقیت نهایی	۲۰ دقیقه
		گام چهارم: شناسایی بازدارنده ها برای رسیدن به اهداف	۲۰ دقیقه
		گام پنجم: راههای تغییر روحیه	۲۰ دقیقه
دوم	شناسایی نیروها و سؤال از خود	گام اول: تمرکز یافتن بر نیرو های عظیم درون	۶۰ دقیقه
		گام دوم: یافتن راه حل مشکلات با پرسیدن سؤالات مناسب	۶۰ دقیقه
سوم	تمرین تغییر و نیروی کلمات	گام اول: پذیرفتن مسئولیت تغییر کردن	۵۰ دقیقه
		گام دوم: تکنیک های شرطی کردن	۲۰ دقیقه
		گام سوم: کشف تأثیر شگفت انگیز کلمات	۵۰ دقیقه
چهارم	عاطفه و احساسات و روزه فکری	گام اول: کشف راه حل بر خورد با عواطف مثبت و منفی	۲۰ دقیقه
		گام دوم: آموختن نشانه های عمل	۳۰ دقیقه
		گام سوم: احساس های نیروبخش	۳۰ دقیقه
		گام چهارم: چگونگی تسلط بر افکار و چگونگی تسلط بر افکار	۴۰ دقیقه
پنجم	ارزشها و قوانین و شناخت مراجع	گام اول: مشخص شدن عالی ترین ارزشها در نظر افراد	۵۰ دقیقه
		گام دوم: شناخت تجارب و آشنایی با اثرات آن	۲۰ دقیقه
		گام سوم: شناخت هویت	۵۰ دقیقه
ششم	قانون هدایت و جمع بندی جلسات	گام اول: یافتن دستور العمل یا قانونی برای هدایت	۵۰ دقیقه
		گام دوم: شناخت لذتهای پنهانی	۳۰ دقیقه
		گام سوم: نتیجه گیری از امور کلی	۴۰ دقیقه

جدول ۲. توزیع فراوانی آزمودنی ها به تفکیک جنسیت، تأهل و سن

گروه ها		فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۱۶	۵۷/۱۰
	زن	۱۲	۴۲/۹۰
	کل	۲۸	۱۰۰
تأهل	متأهل	۵	۱۷/۹۰
	مجرد	۲۳	۸۲/۱۰
	کل	۲۸	۱۰۰
سن	زیر ۲۰ سال	۴	۱۴/۲۸
	۲۰-۲۱ سال	۱۱	۳۹/۲۹
	۲۲-۲۳ سال	۱۱	۳۹/۲۹
	۲۴-۲۵ سال	۲	۷/۱۴
	کل	۲۸	۱۰۰

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-140427]

۴ نفر زیر ۲۰ سال، ۱۱ نفر بین ۲۰ تا ۲۱ سال، ۱۱ نفر بین ۲۲ تا ۲۳ سال، و ۲ نفر بین ۲۴ تا ۲۵ سال سن داشته اند (جدول ۲). در (جدول ۳) آماره های توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد و نتایج آزمون t برای متغیرهای وابسته ارایه شده است. آنگونه که در (جدول ۳) مشخص است: میانگین نمره گروه های آزمایش و کنترل در مؤلفه هدفمندی در زندگی پیش آزمون معنادار است (P=۰/۰۰۴) و در سایر متغیرهای پیش آزمون بین گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نشد. به علاوه (جدول ۳) در پس آزمون نشان می دهد که بین گروه های آزمایش و کنترل تنظیم هیجانی، ارزیابی مجدد شناختی، نمره کلی بهزیستی روانشناختی، رشد شخصی، در مؤلفه ارتباط مثبت و پذیرش خود

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته، تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی

متغیرها		پیش آزمون				پس آزمون			
		میانگین	انحراف استاندارد	t	سطح معناداری	میانگین	انحراف استاندارد	t	سطح معناداری
تنظیم هیجانی	آزمایش	۳۵/۱۴	۳/۶۷	۱/۹۳	۰/۰۶۴	۳۷/۵۰	۳/۲۲	۵/۸۱	۰/۰۰۱
	کنترل	۳۲/۳۵	۳/۹۳			۳۱/۰۰	۲/۶۶		
سرکوبی	آزمایش	۱۲/۲۱	۳/۴۶	۰/۴۱	۰/۶۸	۱۰/۹۲	۳/۰۴	۱/۰۴	۰/۳۱
	کنترل	۱۱/۷۱	۲/۸۹			۹/۹۲	۱/۸۹		
ارزیابی مجدد شناختی	آزمایش	۲۲/۹۲	۴/۱۵	۱/۷۶	۰/۰۹	۲۶/۲۸	۳/۱۹	۴/۲۱	۰/۰۰۱
	کنترل	۲۰/۶۴	۲/۴۹			۲۱/۲۱	۳/۱۶		
بهزیستی روانشناختی	آزمایش	۷۳/۷۸	۷/۳۹	۱/۵۱	۰/۱۴	۸۳/۵۰	۶/۲۸	۳/۲۸	۰/۰۰۳
	کنترل	۶۸/۷۱	۱۰/۰۷			۷۴/۶۴	۷/۸۷		
استقلال	آزمایش	۹/۵۰	۳/۴۳	۱/۳۲	۰/۲۰	۱۱/۰۷	۳/۱۲	۰/۳۰	۰/۷۶
	کنترل	۱۱/۰۰	۲/۴۸			۱۱/۳۵	۱/۶۹		
تسلط بر محیط	آزمایش	۱۱/۸۵	۱/۹۵	۱/۵۷	۰/۱۲۷	۱۱/۳۵	۱/۵۹	۱/۳۶	۰/۱۸
	کنترل	۱۰/۵۰	۲/۵۶			۱۰/۳۵	۲/۲۳		
رشد شخصی	آزمایش	۱۵/۰۰	۲/۲۸	۱/۸۸	۰/۰۷	۱۶/۳۵	۱/۷۳	۲/۸۵	۰/۰۰۸
	کنترل	۱۳/۰۷	۳/۰۷			۱۴/۲۸	۲/۰۹		
ارتباط مثبت با دیگران	آزمایش	۱۲/۷۱	۲/۵۲	۰/۰۶	۰/۹۴	۱۵/۲۱	۱/۶۲	۲/۱۳	۰/۰۴۳
	کنترل	۱۲/۶۴	۳/۱۰			۱۳/۴۲	۲/۶۸		
هدفمندی در زندگی	آزمایش	۱۲/۵۷	۲/۳۷	۳/۱۵	۰/۰۰۴	۱۴/۲۱	۱/۹۲	۱/۸۷	۰/۰۷
	کنترل	۹/۴۲	۲/۸۷			۱۲/۶۴	۲/۴۶		
پذیرش خود	آزمایش	۱۲/۲۸	۲/۹۴	۰/۱۸	۰/۸۵	۱۵/۲۸	۲/۳۰	۲/۸۰	۰/۰۰۹
	کنترل	۱۲/۵۰	۳/۲۲			۱۲/۵۷	۱۲/۷۹		

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]
[DOI: 10.21859/psj-140427]

تفاوت معنادار جود داشت. اما در سایر متغیرها در پس آزمون تفاوت معنا داری بین گروه های آزمایش و کنترل مشاهده نشد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر نمرات کسب شده توسط آزمودنی ها در متغیرهای تنظیم هیجانی، نمره کلی بهزیستی روانشناختی معنادار (P<۰/۰۵) بود که در جدول ۴ قابل مشاهده است، در جدول ۵ متغیر آموزش مثبت اندیشی بر سرکوبی اثر بخش نبود ولی در متغیر ارزیابی مجدد شناختی تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت، همچنین نتایج نشان داد آموزش مثبت اندیشی بر متغیرهای رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تأثیر معنادار داشت (P<۰/۰۵)، ولی بر استقلال، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی اثر بخش نبود (جدول۶).

جدول۴. خلاصه تحلیل کوواریانس برای تعیین آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی با کنترل نمره تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی

منابع تغییرات	SS	DF	MS	F	P	Ɒ۲
نمره های تنظیم هیجانی پیش آزمون	۳۳/۲۸	۱	۳۳/۲۸	۴/۲۸	۰/۰۴۹	۰/۱۵
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۱۹۶/۸۵	۱	۱۹۶/۸۵	۲۵/۳۳	۰/۰۰۰	۰/۵۰
خطای باقی مانده	۱۹۴/۲۲	۲۵	۷/۷۶			
نمره های بهزیستی روانشناختی پیش آزمون	۲۵۸/۸۲	۱	۲۵۸/۸۲	۶/۰۹	۰/۰۲	۰/۲۰
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۳۱۹/۳۰	۱	۳۱۹/۳۰	۷/۵۱	۰/۰۱۱	۰/۲۳
خطای باقی مانده	۱۰۶۱/۸۹	۲۵	۴۲/۴۷			

جدول ۵. خلاصه تحلیل کوواریانس برای تعیین آموزش مثبت اندیشی بر مؤلفه های تنظیم هیجانی با کنترل نمره مؤلفه های تنظیم هیجانی

منابع تغییرات	SS	DF	MS	F	P	Ɒ۲
نمره های سرکوبی پیش آزمون	۱۴/۴۶	۱	۱۴/۴۶	۴/۲۸	۰/۱۴	۰/۰۹
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۵/۴۲	۱	۵/۴۲	۰/۸۸	۰/۳۵	۰/۰۳۴
خطای باقی مانده	۱۵۳/۳۹	۲۵	۶/۱۳			
نمره های ارزیابی مجدد شناختی پیش آزمون	۳/۱۲	۱	۳/۱۲	۱۴/۰۷	۰/۵۸	۰/۰۱۲
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۱۴۶/۳۱	۱	۱۴۶/۳۱	۱۴/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۳۶
خطای باقی مانده	۲۶۰/۰۰	۲۵	۱۰/۴۰			

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-140427]

جدول ۶. خلاصه تحلیل کوواریانس برای تعیین آموزش مثبت اندیشی بر مؤلفه های بهزیستی روانشناختی با کنترل نمره مؤلفه های بهزیستی روانشناختی

منابع تغییرات	SS	DF	MS	F	P	D۲
نمره های استقلال پیش آزمون	۰/۱۳	۱	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۸۸	۰/۰۱
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۰/۴۱	۱	۰/۴۱	۰/۰۶	۰/۸۰	۰/۰۳
خطای باقی مانده	۱۶۴/۰۱	۲۵	۶/۵۶			
نمره های تسلط بر محیط پیش آزمون	۰/۵۷	۱	۰/۵۷	۰/۱۵	۰/۷۰	۰/۰۰۶
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۷/۵۶	۱	۷/۵۶	۱/۹۳	۰/۱۷	۰/۰۷
خطای باقی مانده	۹۷/۸۵	۲۵	۳/۹۱			
نمره های رشد شخصی پیش آزمون	۲۰/۶۰	۱	۲۰/۶۰	۶/۸۲	۰/۰۱۵	۰/۲۱
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۱۲/۷۳	۱	۱۲/۷۳	۴/۲۱	۰/۰۵	۰/۱۴
خطای باقی مانده	۷۵/۴۷	۲۵	۳/۰۱			
نمره های ارتباط مثبت با دیگران پیش آزمون	۳/۲۴	۱	۳/۲۴	۰/۶۵	۰/۴۲	۰/۰۲۵
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۲۲/۰۹	۱	۲۲/۰۹	۴/۴۳	۰/۰۴۵	۰/۱۵
خطای باقی مانده	۱۲۴/۵۳	۲۵	۴/۹۸			
نمره های هدفمندی در زندگی پیش آزمون	۰/۳۹	۱	۰/۳۹	۰/۰۷	۰/۷۸	۰/۰۰۳
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۱۰/۲۸	۱	۱۰/۲۸	۲/۰۲	۰/۱۶	۰/۰۸
خطای باقی مانده	۱۲۷/۱۸	۲۵	۵/۰۸			
نمره های پذیرش خود پیش آزمون	۵۳/۱۱	۱	۵۳/۱۱	۱۱/۳۳	۰/۰۰۲	۰/۳۱
اثر اصلی (آموزش مثبت اندیشی)	۵۵/۳۳	۱	۵۵/۳۳	۱۱/۸۰	۰/۰۰۲	۰/۳۲
خطای باقی مانده	۱۱۷/۱۶	۲۵	۴/۶۸			

بحث

نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی مؤثر است (P<۰/۰۵). از آنجایی که شناخت، عاطفه و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند تنظیم هیجان با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم های شناختی (از قبیل حافظه، توجه، هشیاری) و سپس تنظیم هیجان می شود. از طرفی چون مثبت اندیشی باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت های روان شناختی مثبت می شود بنابراین آموزش مثبت اندیشی در بهبود سلامت روان آنها مؤثر واقع شده است. یافته های این پژوهش در متغیر تنظیم هیجانی با مطالعه Fredrickson (۲۰۰۰) [۱۳] و Carver (۲۰۱۴) [۱۴] و در متغیر بهزیستی روانشناختی با مطالعات Scheier & Carver (۱۹۹۲) [۱۵]؛ Strassle (۱۹۹۹) [۱۶] همسو بوده است. نتیجه دیگر حاصل از پژوهش حاکی از این بود که آموزش مثبت اندیشی بر زیر مؤلفه های ارزیابی مجدد شناختی، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تأثیر معنادار دارد و بر زیر مؤلفه های سرکوبی، استقلال، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی اثر بخش نبود. سرکوبی به عنوان یکی

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]
[DOI: 10.21859/psj-140427]

از مؤلفه های تنظیم هیجانی تحت تأثیر تجربه بیشتر هیجان های منفی قرار می گیرد، اما مثبت اندیشی بر ارزیابی مجدد شناختی هیجانات به عنوان یک راهبرد مثبت تنظیم هیجان تأثیر گذار بوده است. طبق پژوهش Kraaij Garnefski (۲۰۰۶) آموزش مثبت اندیشی باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه می شود [۱۷]. در توضیح زیر مؤلفه های بهزیستی روانشناختی نیز با توجه به عدم تأثیر آموزش بر استقلال و تسلط بر محیط مؤلفه ی استقلال احتمالاً تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و مؤلفه ی تسلط بر محیط احتمالاً تحت تأثیر عوامل متعدد مانند فرهنگ و محیط خانواده و شرایط محیطی نامناسب قرار گرفته و ظاهراً در این تحقیق تأثیری دال بر اثر گذاری مثبت نگذاشته است. همانطور مؤلفه رشد شخصی دارای تأثیر معناداری بوده است و با پژوهش های Lindfors (۲۰۰۶) همسو است [۱۸]. این مقیاس نیز از طریق ویژگی هایی نظیر احساس رشد مداوم، پذیرش تجارب جدید، تجربه تحول در خود، تعمق درباره خود، مشخص می گردد. همچنین مثبت اندیشی تأثیر معناداری بر روابط مثبت با دیگران داشته است و طبق پژوهش های Jiménez Castillo & Ortega Egea (۲۰۱۵)، تفکر مثبت باعث ایجاد رابطه مثبت میان رسانه های تصویی، صوتی، چاپی و اینترنت با مخاطبین هر روز باعث ایجاد حلقه های جمعیتی خود جوش پیرامون موضوعات با منشأ رسانه می شود [۱۹]. و به گفته Perera & Mcllveen (۲۰۱۴) که در پژوهش آنها اثر مثبت اندیشی بر سازگاری دانشجویان با محیط دانشکده بررسی شده مشخص شده است که مثبت اندیشی به دلیل تأثیری که بر ارتباط مثبت می گذارد باعث تسهیل سازگاری و محیط آموزشی می شود [۲۰]. روابط مثبت با دیگران به کمک ویژگی هایی از قبیل بر قراری روابط گرم و قابل اعتماد، قابلیت همدلی بالا و صمیمیت بین فردی که از ویژگی های این افراد است که مثبت اندیشی بر این مؤلفه تأثیر داشته است. بعلاوه عدم تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر هدفمندی در زندگی است به این علت است که هدفمندی در زندگی احتمالاً تحت تأثیر فعالیت ها و رویدادهای زندگی و یافتن معنی برای تلاش ها و چالش های زندگی قرار می گیرد. همانطور طبق نتایج تأثیر مثبت اندیشی بر پذیرش خود معنادار بوده است و طبق پژوهشLopez & Snyder (۲۰۰۳) مؤلفه ی پذیرش خود به معنی داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته خویش است [۲۱].

در پایان لازم به ذکر است پژوهش حاضر با محدودیت هایی مواجه است که در زیر به آنها اشاره شده است.

۱. دشواری دسترسی به پاسخ گویان و جلب رضایت آنان جهت تکمیل پرسشنامه های پژوهش

۲. برای تعمیم و استفاده نتایج برای جامعه ای غیر از دانشجویان باید با احتیاط به کار رود

۳. میزان اعتماد به روش معمول، یعنی داده های مبتنی بر پرسشنامه های خود گزارشی برای سنجش متغیرها؛ چراکه در چنین روشی تظاهرات رفتاری در نتیجه پژوهش تأثیر گذار خواهد بود.

نتیجه گیری

با توجه به نتایج این پژوهش می توان چنین استنباط کرد که با بهره گیری از مثبت اندیشی هیجان های منفی را می توان مهار کرد یا کاهش داد و به شیوه مؤثری با هیجان منفی مقابله کرد و همچنین آموزش مهارتهای مثبت اندیشی باعث می شود که افراد راهکارهای روانی و تازه ای پیدا کنند و به تفکر مثبت و سودمند دست پیدا کنند، همچنین نگرش مثبت به مسائل روزمره زندگی، انسان را قادر می سازد تا زندگی پر نشاطی را برای خود به ارمغان آورد درحالیکه نگرش منفی انسان ها را بیمار و روان رنجور می سازد، بنابراین مثبت اندیشی با نتایج بهتر در سازگاری، رضایت، بهتر زیستن و بهزیستی روان شناختی همراه است.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری صمیمانه مدیر گروه روانشناسی بالینی و دانشجویان دانشگاه بیرجند تشکر و قدردانی می شود.

تضاد منافع

این مطالعه برای نویسندگان هیچ گونه تضاد منافعی نداشته است.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-140427]

Reference

1. Hossein Zadeh Mahdavi M. The effect of positive thinking and group training of optimism skills with cognitive and behavioral approach to a group of adolescent girls in high school [MSc Thesis]. Tehran:Allameh Tabatabaei University;2008. (Persian)

2. Parsa A. The impact of optimism training on mental health of high school female students in Tehran [MSc Thesis]. Tehran:Payam Noor University;2013. (Persian)

3. Shafi'i G. Evaluation of effectiveness of positive thinking skills training on reducing test anxiety and anger control by group training in male students of the public schools of Jiroft [MSc Thesis]. Shiraz:Islamic Azad University of Shiraz;2009. (Persian)

4. Moslempoor M. determination of differences in cognitive bases of emotional regulation in manic phase and depression of bipolar patients [MSc Thesis]. Tabriz:University of Tabriz;2012. (Persian)

5. Amiri S, Sepehrian Azar F, Naseri Tamrin K. The role of cognitive emotion regulation strategies, impulsivity and extraversion in the tendency of the internet addiction in the students of Urmia University, in 2014. Pajouhan Scientific Journal. 2015;14(1):1-11. (Persian)

6. Salehi A, Baghban I, Bahrami F, Ahmadi A. The effect of emotion regulation training based on dialectical behavior therapy and Gross Process Model on symptoms of emotional problems. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences. 2011;2(14):25-31. (Persian)

7. Forster J. Facilitating positive changes. International Journal of Personal Construct Psychology. 1991;4(3):281-292.

8. Taylor S, Brown J. Illusion and well being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin. 1988;103(2):193-210.

9. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology. 2003;85(2):348-362.

10. Ryff CD. Psychological well being in adult life. Current Directions in Psychological Science. 1995;4(4):99-104.

11. Bandler R, Grinder J. Frogs into princes: Neuro linguistic programming. Colorado:Real People Press;1979.

12. Jacobson S. A brief history of NLP. Viriginia:Info LINE, American Society for Training Development;2002.

13. Fredrickson B. Cultivating positive emotions to optimize health and well being. Prevention & Treatment. 2000;3(1):1-7.

14. Carver SC. Self control and optimism are distinct and complementary strengths. Personality and Individual Differences. 2014;66(3):24-26.

15. Scheier FM, Carver SC. Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research. 1992;16(2):201-228.

16. Strassle CG, McKee EA, Plant DD. Optimism as an indicator of psychological health: Using Psychological Assessment Wisely. Journal of Personality Assessment. 1999;72(2):190-199.

17. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18 item version (CERQ short). Personality and Individual Differences. 2006;41(6):1045-1053.

18. Lindfors P. Factor Structure of Ryff´s Psychological Well being Scales in Swedish female and Male White collar workers. Personality and Individual Differences. 2006;40(6):1213-1222.

19. Jiménez Castillo D, Ortega Egea JM. Too positive to change Examining optimism bias as a barrier to media effects on environmental activism. Journal of Envi-

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-140427]

ronmental Psychology. 2015;43;216-225.

20. Perera HN, Mcllveen P. The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model. Journal of Vocational Behavior. 2014;84(3):395-404.

21. Lopez SJ, Snyder CR. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington DC:American Psychological Association;2003.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-140427]

Pajouhan Scientific Journal
Research Article
Vol 14, No 4, Summer 2016

Effect of optimism training on emotion regulation and psychological well–being in undergraduate students of University of Birjand, in 2014-2015

Seyedeh Elaheh Ghiasi[1*], Taktom Sadat Tabatabaee[2], Maryam Nasri[2]

1. MSc of Clinical Psychology, Islamic Azad University of Birjand, Birjand, Iran
2. Assistant Professor, Department of Psychologyy Clinical, Islamic Azad University,of Birjand, Birjand, Iran

Article Info

Recieved: 15 Apr. 2016
Accepted: 5 Jun. 2016

Keywords

Optimism
Emotion regulation
Psychological well–being
Students

Corresponding Author

Elaheh Ghiasi, MSc of Clinical Psychology, Islamic Azad University of Birjand, Birjand, Iran

Tel: +989151302811
Email: Sh.e.ghiasi@Gmail.com

Citation

Ghiasi SE, Tabatabaee TS, Mar-Nasri M. [Effect of optimism training on emotion regulation and psychological well–being in undergraduate students of University of Birjand, in 2014-2015]. Pajouhan Scientific Journal. 2016;14(4):27-37

Abstract

Introduction: Positive thinking is a trend to adopt the most hopeful standpoint and cognitive and emotional preparation in persons for prediction and evaluation of life events. The aim of this study was to evaluate the effect of optimism training on emotion regulation and psychological well–being in undergraduate students.

Methods: This study was a semi-experimental research by pre and post exam design with a control group. First, among the students of University of Birjand, 300 students were selected by the simple random sampling and pre-study was carried out . Among 60 students having emotion regulation and standard deviation lower than the society's mean, 28 people were hold randomly in two groups (14 in examination group and 14 in control group). For the examination group, seven two-hour sessions of positive thinking were done and then the post-exam was conducted. The collection of the data was done using two questionnaires of emotion regulation (Gross & John, 2003) and Ryff scales of Psychological well-being (Ryff, 1995). Neuro-linguistic programing (NLP) methodology was used for optimism training. The SAS software was utilized for data interpretation using analysis of covariance.

Results: The results showed that optimism training affected significantly the main variables of psychological well-being (P=0.011), emotion regulation (P=0.001) and the consequent variables of reappraisal (P=0.001), personal growth (P=0.05), positive relations with others (P=0.045), and self-acceptance (P=0.002). But the consequent variables of suppression, autonomy, environmental, and purpose in life mastery, were not affected (P>0.05) by optimism training.

Conclusion: The results validate the positive effect of optimism training on emotion regulation and psychological well–being in undergraduate students.

© 2016 Pajouhan Scientific Journal. All right reserved

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-140427]