

## بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن

خدیجه اعراب شیبانی<sup>۱</sup>، سمیرا گل محمدی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور تهران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت‌گرا اسلامی دانشگاه پیام نور قشم

### چکیده

تحقیق حاضر به‌منظور «بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن» انجام شده است. این تحقیق از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، نیمه تجربی (نیمه آزمایشی) است. جامعه آماری در این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در سال ۱۴۰۳، ۱۱۲۵ نفر می‌باشد. نمونه این پژوهش به‌صورت تصادفی و جایگزینی به‌صورت تصادفی از بین دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن بود. در مجموع ۱۱۰ دانش‌آموز، از دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن انتخاب می‌شوند، و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری شامل از پروتکل آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی، طراحی شده توسط نعیمی، شفیع آبادی و داود آبادی (۱۳۹۵) طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه، پرسشنامه رشد اخلاقی لطف آبادی و پرسشنامه ادراک خدا لاورنس (۲۰۰۰) استفاده شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی نرم‌افزار SPSS استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی، رشد اخلاقی، ادراک از خدا.

## مقدمه

خداوند به عنوان مبدا آفرینش از مهمترین موضوعاتی است که ذهن بشر را به خود معطوف کرده است. ادراک از خدا یکی از محوریت‌ترین جنبه‌های نظام اعتقادی افراد را تشکیل می‌دهد و با این که به آگاهی نیاز دارد، اما به طور ضمنی و غیرمستقیم از طریق تجربیات مذهبی افراد شکل گرفته و به صورت احساس معنوی از خداوند نمود پیدا می‌کند. خداوند به عنوان مبدا بشر هرگز دیده نشده است، اما با صفاتش توصیف شده است و به نظر می‌رسد مفهومی چند بعدی یا چند متغیره است که تحت حوزه وسیع‌تری به نام دین قرار دارد (علیان‌سب، ۱۳۹۹). ادراک از خدا به رابطه هر کسی با خدا برمی‌گردد و در واقع بینش نسبت به ادراک از خدا پیش‌نیازی برای درک کامل رابطه با خداست (منصور و دادستان، ۱۳۹۸). درک از خداوند یک مدل کاربردی درون روانی است که فرد خدا را بدان‌گونه و در آن قالب متصور می‌کند. ادراک از خدا نه فقط یک سازه روانی در ارتباط با هوش معنوی افراد است، بلکه می‌تواند نشان دهنده درجه رشد یافتگی استدلال اخلاقی و میزان بلوغ روانی و در نگاهی ژرف‌تر تمامیت شخصیت فرد باشد (احمدی، ۱۴۰۰). ادراک از خدا امر مهمی در تحول و شکل‌گیری باورهای دینی افراد تلقی می‌شود، ادراک خدا یکی از محوری‌ترین جنبه‌های نظام اعتقادی افراد مؤمن را تشکیل می‌دهد و با اینکه به آگاهی نیاز دارد، اما به طور ضمنی و غیرمستقیم از طریق تجربیات دینی و مذهبی افراد شکل گرفته و به صورت احساس معنوی از خدا در می‌آید. این تصویر به سبب اهمیتی که از لحاظ دینی و روان‌شناختی دارد، توجه نظریه‌پردازان روابط موضوعی و روان‌شناسان دین را به خود جلب کرده است. این موضوع از آن جهت قابل بحث و بررسی است که معرفت و شناخت خدا همراه با داشتن ادراک درست از او شرط اساسی و یکی از پایه‌های مهم شکل‌گیری رابطه با خداوند است. شناخت و چگونگی ادراک ما از خداوند به شدت در رفتار و تعامل ما با خدا تأثیر می‌گذارد. کاربرد مفهوم خداوند در گروه‌های مختلف انسانی برای اکثر روان‌شناسان، محققان و متخصصین امور دینی امری مهم تلقی می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۹). همانطور که در واقع بنیانه ترین ویژگی هر یک از ادیان را باید در کیفیت درک مفهوم خدا دنبال کرد. انسان از آغاز آفرینش همواره از تسلط نیرویی برتر بر زندگی خود آگاه بوده و نام‌های گوناگونی برای آن نهاده است. اما همواره از چیستی و هویت این نیروی برتر یا خدا درمانده شده و آن را همچون رازی در سرتاسر تاریخ با خود همراه داشته است. عقلانیت باور به خدا از محوری‌ترین مسائل کلام جدید است که با عنوان‌های مختلف از آن بحث می‌شود. مسائل عقل و دین، ادله اثبات وجود خدا، مسئله شر، زبان دین، تجربه دینی و... هر کدام به نوعی و از جنبه‌ای به مسئله عقلانیت و خدا می‌پردازد. اگر وجود خداوند از جنبه نظری اثبات گردد، راه برای توجیه همه قضایای دینی باز می‌شود. شاید به همین دلیل باشد که کانت در فلسفه نظری خود، هر جا که خواسته است نتایج بحث را در مفاهیم متافیزیکی نشان دهد، معمولاً به ادراک از خدا مثال زده است؛ هرچند به مفاهیمی همچون جاودانگی نفس هم اشاره دارد (فیروزی و حسینی، ۱۳۹۸). ادراک از خدا ۶ مفهوم را شامل می‌شود: ۱- حضور (آیا خداوند اینجا حضور دارد؟)، ۲- چالش (آیا خدا می‌خواهد من رشد و پیشرفت کنم؟)، ۳- پذیرش (آیا من شایسته دوست داشته شدن از جانب خداوند هستم؟)، ۴- خیرخواهی (آیا خداوند همانند کسانی است که مرا دوستم میدارند و آنچه برای من بهتر است را برایم می‌خواهند؟)، ۵- تأثیر (من تا چه حد می‌توانم بر خداوند و خواست او تأثیر بگذارم؟)، ۶- مشیت (خداوند تا چه حد توان تأثیرگذاردن بر مرا دارد؟) (منصور و دادستان، ۱۳۹۸).

از طرفی اخلاق جمع خلقت است و به معنای باطن و سرشت است. رشد اخلاقی اصطلاحی است برای توصیف مراحل که فرد از نظر اعتقاد به ارزش‌های اخلاقی در آن قرار گرفته است. همچنین رشد اخلاقی شامل منظم بودن و تعهد به رفتار منصفانه با مردم است. این قواعد در ۳ بعد شناختی، رفتاری و عاطفی قابل بررسی است (اشری، ۱۳۹۹). رشد اخلاقی در واقع تغییر در استدلال، احساس و رفتار با توجه به معیارهای درست و نادرست تلقی می‌شود (پوترا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). ژان پایژه اولین کسی بود که درباره تفکر کودکان و نوجوانان در قضاوت‌های اخلاقی آنها تحقیق کرده و تئوری رشد تفکر اخلاق خود را به جهان عرضه کرد (اشرفی، ۱۳۹۷).

<sup>1</sup> Putra

رشد و توسعه اخلاقی فرآیندی است که توسط آن افراد اصول و ارزشهایی را اتخاذ می‌کنند که استدلال اخلاقی آنها را تغییر می‌دهد. نظریه رشد اخلاقی کلبِرگ (۱۹۶۹) با هدف تبیین چارچوب شناختی و با تأکید بر تصمیم‌گیری در زمینه معضلات اخلاقی است. که این هدف برای شناسایی صحت تصمیمات نیست بلکه تلاش می‌کند استدلال شناختی را که از تصمیمات فردی حمایت می‌کند درک کند. رست<sup>۱</sup> (۱۹۷۹) در یک کار اصلی در مورد رشد اخلاقی رفتاری فرض می‌کند که پیشرفت اخلاقی در سه سطح با پیشرفت صعودی از مراحل پایین‌تر منافع پیش از متعارف به مراحل میانی رعایت قانون و سپس به مراحل بالاتر پایبندی به اصول جهانی و عدالت می‌انجامد. (فرکنال هوگست و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). این مراحل رشد اخلاقی شامل سه سطح می‌باشد که به ترتیب زیر می‌باشد: سطح اول-سطح پیش از متعارف: بیانگر مراحل یک و دو رشد اخلاقی است. در این سطح از افراد انتظار می‌رود اخلاق اطاعت را رعایت کنند، از این رو افراد در ازای مجازات یا پاداش کاری را که از آنها خواسته می‌شود انجام دهند. در واقع در این مرحله کار درست یعنی اطاعت از بزرگان واجتناب از تنبیه شدن (فرکنال هوگست و همکاران، ۲۰۲۱). سطح دوم-سطح متعارف: بیانگر مراحل سه و چهار رشد اخلاقی است، در این مرحله افراد به عنوان عضوی از جامعه قرار دادی، به رعایت ارزشها، هنجارها و انتظاراتی که جامعه از شهروندان دارد فکر می‌کنند. از این رو در این مرحله افراد آنچه را که فکر می‌کنند مطابق با انتظارات خانواده، دوستان یا جامعه است انجام می‌دهند (فرکنال هوگست و همکاران، ۲۰۲۱). سطح سوم-سطح فرا متعارف (فراقردادادی): در این مرحله افراد کمتر به حفظ جامعه بخاطر خود جامعه توجه دارند. و بیشتر به اصول و ارزشهایی می‌اندیشند که جامعه‌ای را مطلوب می‌سازد. افراد بر حقوق اساسی و فرآیندهای دموکراتیک که به فرد اجازه اظهار نظر می‌دهد تأکید دارند که به بیشترین توافق‌های عدالت خواهانه و بشر دوستانه منجر شود (فرکنال هوگست و همکاران، ۲۰۲۱).

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از راه‌های افزایش رشد اخلاقی مثبت اندیشی است (مارایس، شانکلند، هاگ، فیالت و جونپیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). برخی از روانشناسان معتقدند که روانشناسی، بیش از حد بر جنبه‌های منفی رفتار متمرکز شده و به اندازه کافی به جنبه‌های مثبت رفتار نپرداخته است. آموزش خوشبینی و مثبت اندیشی به صورت طرح وقایع سخت زندگی گذشته و تعدیل آنها با تعیین اهداف مثبت برای آینده، بر افزایش خود اثربخشی، معنا و امید به زندگی و بهزیستی افراد اثربخش بوده است. (یی هو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) سلیگمن و همکاران (۱۹۲۲)، معتقدند که افراد خوشبین، زمانی که با بدبختی و مشکلات مواجه می‌شوند، به نظر می‌رسد که شکست و ناکامی را نقص و اشتباه خودشان نمی‌دانند و با مقاومت و ایستادگی کافی و ایمان بر شرایط پیروز و غالب می‌شوند. مطابق دیدگاه مثبت نگر، هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند (رنشاو، لانگ و کوک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). در طی دهه گذشته روانشناسی مثبت‌گرا به یکی از گرایشهای عمده در روانشناسی تبدیل شده و به سرعت جایگاه مناسبی در این رشته یافته است. سرعت این گرایش در تبدیل به یک رویکرد عملگرا و مبتنی بر شواهد با پیشینه هیچ یک از گرایشهای دیگر قابل مقایسه نیست؛ این سرعت به ویژه در زمینه شیوه‌ها و مداخلاتی که در روانشناسی مثبت‌گرا ابداع و مورد استفاده قرار گرفته‌اند، چشمگیر است (بولیر، هاورمن، وسترهوف، ریپر، اسمیت و بهلمیجر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). کاربست مداخلات مثبت به منظور ارتقای کیفیت زندگی، عدالت، خشنودی بیشتر از زندگی، شادکامی و نشاط و دستیابی به سلامت روان بیشتر می‌باشد. گسترش این کاربردها تا جایی است که در چند سال اخیر از درمانهای مثبت‌گرا سخن گفته شده است (پور رضوی و حافظیان، ۱۳۹۷). روان‌درمانگران مثبت نگر علاقه مند به ایجاد و تقویت توانمندی‌ها، خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه‌های

<sup>1</sup> Rest

<sup>2</sup> Frecknall-Hughes et al

<sup>3</sup> Marais, G.A., Shankland, R., Haag, P., Fiault, R., Juniper,

<sup>4</sup> Yee Ho

<sup>5</sup> Renshaw, T.L., Long, A.C., Cook, C.T

<sup>6</sup> Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E

منفی زندگی هستند (گاندر، پرویر و راج<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). روان شناسان مثبت نگر برقراری نوعی توازن و تعادل را ضروری می دانند، توازنی که در آن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک شود (کارور، شیر و سگسترورم<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی برای دانش‌آموزان، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش حرمت خود و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند به نظر می رسد. آموزش این مهارت‌ها به آنان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره خویشتن و جهان کنجکاو کنند. در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه ای مثبت و خوب را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب نمایند. آنان همچنین می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شکل دهند، نه این که هر آنچه برسرشان می آید را به گونه ای منفعل بپذیرند. مثبت اندیشی به فرد کمک می کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه و محیط کار به دست بیاورد (جتباری و همکاران، ۱۳۹۸). مثبت اندیشی به ما نشان میدهد، برای آنکه درباره خود احساس خوبی داشته باشیم، روابط ارزشمندی با دیگران برقرار کنیم، در تصمیم گیریهایمان اصول منطقی را رعایت کنیم و از پس چالشهای زندگی براییم و در رویارویی با مشکلات زندگی شانه خالی نکنیم، باید با چه دیدی به زندگی بنگریم (کویلیام، ۱۳۹۷). هدف از آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی این است که دانش‌آموزان دیدگاهی واقع بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند. در واقع، آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می کند تا اعتماد به نفس قابل قبولی داشته باشند و به دنبال آن با دیگران ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنند، با زندگی هدفمند برخورد نمایند و در موقع بروز مشکلات، با حفظ روحیه، به تصمیم گیری صحیح پرداخته و در نهایت، با آرامش و نشاط، مراحل زندگی را با موفقیت پشت سر گذارند. (رئیس، ۱۳۹۷). در تأیید امر فوق، مداخلات مثبت اندیشی بر بهبود توانایی های فردی به‌منظور رویارویی با موقعیت های منفی بر روی مهارت‌های مثبت، تأکید دارد. (استالارد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). همچنین یکی از شاخص های مهم در ابعاد شخصیت انسان، توجه به بُعد معنوی و آموزه‌های دینی، بویژه بحث مثبت اندیشی و تفکر مثبت است که می تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت روانی داشته باشد. اکثریت روانشناسان قرن بیستم معتقد بودند که سلامت روان با دین ارتباطی ندارد ولی پژوهشهای نیمه دوم قرن بیستم نشان دادند که گرایشهای دینی میتوانند از بسیاری از اختلالات روانی و رفتارهای ضد اجتماعی پیشگیری کنند. مثبت اندیشی دین، بر اساس کشف واقعیت های خوشایند است. نتایج پژوهش های مختلف نشان می دهد آموزش مثبت اندیشی بر سازگاری و سرمایه روانشناختی (دهقان نژاد، حاج حسینی و اژه ای، ۱۳۹۸). ابراز وجود (خاکپور، جعفری و جعفری، ۱۳۹۳)، عدالت (بابایی آبراک و صفرزاده، ۱۳۹۷). تأثیر مثبت دارد. همچنین شایرخ (۱۴۰۲) به بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر وجدان کاری، تعهد شغلی و سلامت روان معلمان استثنایی استان هرمزگان پرداخت. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر وجدان کاری، تعهد شغلی و سلامت روان معلمان استثنایی استان هرمزگان مؤثر است. قالباف (۱۴۰۲) به بررسی اثربخشی مثبت اندیشی براساس آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی و کاهش تعلل ورزی در نوجوانان پرداخت. نتایج نشان داد مداخله و برنامه آموزش مثبت اندیشی بر اساس آموزه‌های دینی در افزایش خودتنظیمی و کاهش تعلل ورزی نوجوانان مؤثر بوده است. خسروی (۱۴۰۰) به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر انگیزش پیشرفت و خستگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع دوره اول متوسطه پرداخت. یافته ها نشان داد در مرحله پس آزمون انگیزش پیشرفت و خستگی تحصیلی گروه آزمایش بهبود معنی داری داشت. برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر انگیزش پیشرفت و خستگی تحصیلی تأثیرگذار بوده است که این یافته، توجه ویژه مسئولین در بخش آموزش و پرورش را میطلبد. نیکو زاده (۱۳۹۷)

<sup>1</sup> Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W

<sup>2</sup> Carver, C., Scheier, M., Segerstrom, S.

<sup>3</sup> Stallard

در تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تعهد شغلی در کارکنان ادارات برق شهر یزد پرداخت. یافته‌ها نشان داد در مرحله پس از آزمون میزان تعهد شغلی کارکنان گروه آزمایش افزایش معنی داری داشت. برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تعهد شغلی کارکنان تأثیرگذار بوده است. سلیگمن (۲۰۲۲) به بررسی تاثیر باورهای دینی روی سلامت روانی فرد و قدرت تحمل مشکلات پرداخت و نشان داد که باورهای دینی میتواند روی سلامت روانی فرد و قدرت تحمل مشکلات تأثیر مطلوبی داشته باشد. هانلر (۲۰۲۱)، مطالعه ای به بررسی رابطه مذهبی بودن و رشد اخلاقی که روی دانش‌آموزان ترکیه انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که مذهبی بودن، تأثیر عمده ای بر رشد اخلاقی دانش‌آموزان دارد. در کنار مهارت‌های مثبت اندیشی، یکی دیگر از عوامل مؤثر بر ویژگی‌های مثبت افراد، عامل اعتقادات و ارزش‌های دینی است (خدایاری فرد، غباری بناب و اکبری زردخانه، ۱۳۹۸). مذهب و معنویت با زندگی ما آمیخته شده اند. بسیاری از افراد اذعان دارند که این امور نقش محوری در زندگی آنها بازی میکنند. معنویت عبارت از ارتباط با یک وجود متعالی، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی در راستای گذر از پیچ و خمهای زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر مبنای ارتباط باوجود متعالی و درک حضور دائمی وجودی متعالی میباشد. این بعد وجود انسان فطری و ذاتی است و با توجه به رشد بالندگی انسان و در نتیجه انجام تمرینات و مناسک دینی متحول شده و ارتقا مییابد (غباری بناب و همکاران، ۱۳۹۹). پژوهش‌های انجام شده نشان دهنده ی آن است که آموزه‌های دینی می تواند روی سلامت روانی فرد و قدرت حل مشکلات تأثیر مطلوبی داشته باشد. کسانی که امور مذهبی را به جا می آورند به دلایل زیادی شادتر از سایر افراد هستند که در این جا می توان سه دلیل روان شناختی را مورد توجه قرار داد: اول این که دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می کند که باعث ایجاد معنا در زندگی افراد می شود. دوم این که حضور در امور مذهبی برای افراد حمایت اجتماعی را فراهم می آورد و سوم اینکه پرداختن به مذهب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم تر همراه است (ابو رایا، پارگامنت، کراس و ایرونسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). در پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده شده که معنویت به افراد کمک می کند تا مشکلات زندگی شان را مدیریت کرده و در عین حال سلامت جسمانی و روانی خود را حفظ کنند (گارسن، ویسر و دی جاگر مزنبروک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶)... با توجه به آنچه ذکر شد و با توجه به اهمیت این موضوع مساله اصلی این تحقیق چنین مطرح می شود: آیا آموزش مثبت اندیشی مبتنی آموزه‌های دینی رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است؟

### اهداف تحقیق

هدف اصلی: بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن

اهداف فرعی:

۱- بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن

۲- بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن

<sup>1</sup> Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Krause, N., Ironson, G

<sup>2</sup> Garssen, B., Visser, A., de Jager Meezenbroek, E

## فرضیه‌های تحقیق

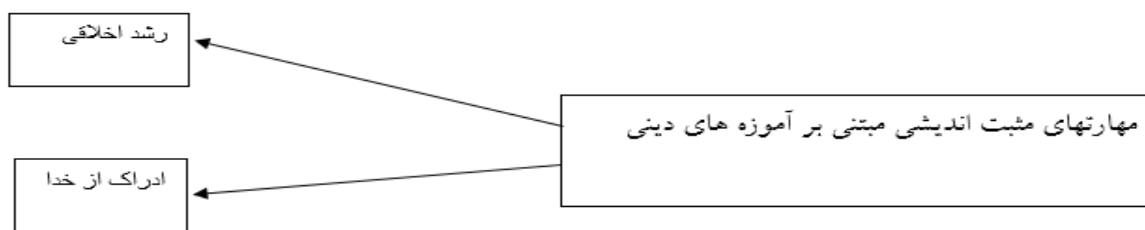
فرضیه اصلی: آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.

فرضیه‌های فرعی:

۱- آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.

۲- آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.

## مدل مفهومی



رشد اخلاقی برگرفته از مدل لطف آبادی (۱۳۹۷)

ادراک از خدا برگرفته از مدل لاورنس (۲۰۰۰)

## روش‌شناسی پژوهش

با توجه به اینکه در این پژوهش محقق سعی دارد بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن بررسی کند، لذا روش تحقیق نیمه تجربی و از نظر هدف بخشی از تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود که روش میدانی به بررسی وضعیت موجود پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در سال ۱۴۰۳ این جامعه با توجه به آمار آموزش و پرورش شهرستان تنکابن ۱۱۲۵ نفر است. نمونه آماری در این پژوهش به صورت تصادفی و جایگزینی به صورت تصادفی از بین دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن بود. در مجموع ۱۱۰ دانش‌آموز، از دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن انتخاب شدند، و به صورت تصادفی در دو گروه ۵۵ نفر آزمایش و ۵۵ نفر کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) تحت مداخله آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی قرار گرفتند؛ در طول این مدت گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند و پس اتمام مداخله از گروه‌های آزمایش و کنترل پس از آزمون دریافت شد. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق شامل پرسشنامه رشد اخلاقی لطف آبادی که از ۱۸ گویه و ۶ بعد (خلاق زیست-محیطی، اخلاق مراقبت از خود یا اخلاق فردی، اخلاق در مناسبات خانوادگی، اخلاق اجتماعی، اخلاق انسانی، و اخلاق مینوی (یا متعالی) است. پرسشنامه ادراک

خدا لاورنس (۲۰۰۰) که شامل ۷۲ سؤال بوده که ۶ بعد (حضور، چالش، پذیرش، خیر خواهی، تاثیر، مشیت) می باشند. پروتکل مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه های دینی طراحی شده توسط نعیمی، شفیع آبادی و داود آبادی (۱۳۹۵) طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای استفاده شد. روش تجزیه و تحلیل آماری این پژوهش با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی بود. و آزمون تحلیل کواریانس که جهت تحلیل داده ها از نرم افزار آماری spss نسخه ۲۵ استفاده شد.

#### تجزیه و تحلیل داده ها

در تحقیق حاضر به «بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن» پرداخته شد که نتایج آن به صورت کلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور جمع آوری داده تعداد ۱۱۰ پرسشنامه که حاوی سؤالات مشخصات فردی و سؤالات مربوط به فرضیه های تحقیق است (55 نفر گروه آزمایش و 55 نفر گروه شاهد) در میان نمونه توزیع و جمع آوری شد. بعد از جمع آوری پرسشنامه ها مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. سپس برای گروه آزمایش کلاسهای مثبت اندیشی برگزار گردید و پس از پایان کلاسه ها پس آزمون برگزار شد. سپس با استفاده از جداول، توصیفی از وضعیت شاخص های دموگرافیک و فرضیات تحقیق ارائه گردید. سپس به منظور رد یا تائید، سؤالات تحقیق بر اساس نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه ها با استفاده از آمار استنباطی مورد آزمون قرار گرفت. کلیه ی این تجزیه و تحلیل ها به وسیله نرم افزار SPSS ۲۵ انجام گردیده است.

#### شاخصهای توصیفی میزان رشد اخلاقی

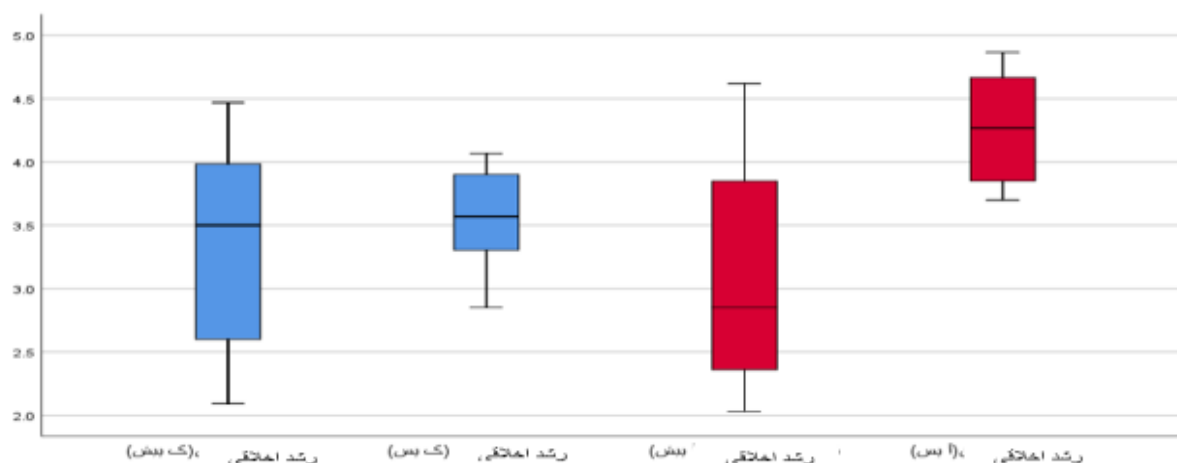
در این قسمت مقادیر شاخص میزان رشد اخلاقی در جدول ۱ آورده شده است. میانگین و انحراف معیار نمره آورده شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی میزان رشد اخلاقی دو گروه قبل و بعد از مداخله آزمایشی

| گروه       |        | تعداد     | میانگین | انحراف معیار |
|------------|--------|-----------|---------|--------------|
| رشد اخلاقی | کنترل  | پیش آزمون | 3.4056  | 0.74633      |
|            |        | پس آزمون  | 3.5508  | 0.37365      |
|            | آزمایش | پیش آزمون | 3.1162  | 0.86495      |
|            |        | پس آزمون  | 4.2248  | 0.39227      |

در جدول ۱ مشاهده می شود که قبل از آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر رشد اخلاقی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در گروه آزمایش میانگین برابر با ۳,۱۱، انحراف معیار برابر با ۰,۸۶۴۹ بوده است. این مقادیر پس از آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر رشد اخلاقی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در پس آزمون برابر با میانگین ۴,۲۲، انحراف معیار ۰,۳۹۲۲۷، تغییر یافته است. میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل به ترتیب از ۳,۴۰ به ۳,۵۵ تغییر یافته، انحراف معیار نمرات ۰,۷۴۶۳ به ۰,۳۷۳۶ تغییر یافته است. با توجه به شیوه نمره گذاری پرسشنامه متغیر رشد

اخلاقی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن که بر اساس آن نمرات پایین نشان‌دهنده‌ی کاهش متغیر رشد اخلاقی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن و نمرات بالای آن نشانگر افزایش رشد اخلاقی در این افراد می‌باشد، افزایش میانگین نمره‌ی متغیر رشد اخلاقی گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون حاکی از افزایش متغیر رشد اخلاقی در آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن است. بدین معنا که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.



نمودار ۱. نمودار جعبه‌ای تأثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در گروه‌های کنترل و آزمایش با پیش‌آزمون و پس‌آزمون

#### شاخصهای توصیفی ادراک از خدا

در این قسمت مقادیر شاخص‌های ادراک از خدا در جدول ۲ آورده شده است. میانگین و انحراف معیار نمره آورده شده است.

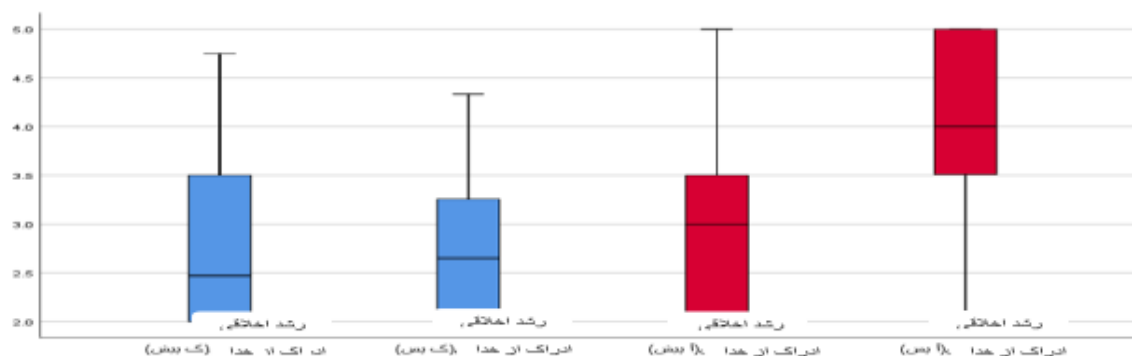
جدول ۲. شاخص‌های توصیفی ادراک از خدا دو گروه قبل و بعد از مداخله آزمایشی

| گروه   | تعداد     | میانگین | انحراف معیار |
|--------|-----------|---------|--------------|
| کنترل  | پیش‌آزمون | 2.7260  | .78582       |
|        | پس‌آزمون  | 2.7942  | .69015       |
| آزمایش | پیش‌آزمون | 2.8764  | .80650       |
|        | پس‌آزمون  | 4.0817  | .87700       |

در جدول ۲ مشاهده می‌شود که قبل از آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در گروه آزمایش میانگین برابر با ۲٫۸۷، انحراف معیار برابر با ۰٫۸۰۶۵ بوده است. این مقادیر پس از آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در پس‌آزمون برابر با میانگین ۴٫۰۸، انحراف معیار ۰٫۸۷۷۰۰ تغییر یافته است. میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل به ترتیب از ۲٫۷۲



به ۲,۷۹ تغییر یافته، انحراف معیار نمرات ۰,۷۸۵۸ به ۰,۶۹۰۱ تغییر یافته است. با توجه به شیوه نمره گذاری پرسشنامه متغیر ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن که بر اساس آن نمرات پایین نشان دهنده کاهش متغیر ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن و نمرات بالای آن نشانگر افزایش ادراک از خدا در این افراد می باشد، افزایش میانگین نمره‌ی متغیر ادراک از خدا گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون حاکی از افزایش متغیر ادراک از خدا در آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن است. بدین معنا که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.



نمودار ۲. نمودار جعبه ای تأثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن در گروه های کنترل و آزمایش با پیش آزمون و پس آزمون

پیش فرض‌های تحلیل کواریانس:

آزمون نرمال بودن (آزمون اسمیرنوف و کلموگروف) و آزمون شاپیرو ویک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها

قبل از اینکه فرضیه‌های این پژوهش آزمون شوند باید ابتدا از نرمال بودن متغیرها اطمینان حاصل شود بدین منظور از آزمون اسمیرنوف و کلموگروف و آزمون شاپیرو ویک برای بررسی نرمال بودن متغیرها استفاده شده است. آنالیز توزیع نرمال به روش اسمیرنوف و کلموگروف و آزمون شاپیرو ویک است. با توجه به عدد متناظر با معناداری اگر این عدد کوچکتر از  $P$  موردنظر (معمولاً  $P=0.05$ ) باشد در این صورت فرض  $H_0$  را به نفع عدم توزیع نرمال متغیر مورد مطالعه قرار می‌گیرد ولی اگر مساوی یا بزرگتر از عدد  $P$  باشد به نفع نرمال بودن توزیع متغیر در نظر گرفته شود.

جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون شاپیرو ویک برای بررسی فرض نرمال بودن

| شاخصها                           |              |            | آزمون کولموگروف اسمیرنوف |              | آزمون شاپیرو ویک |              |
|----------------------------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|------------------|--------------|
|                                  | مقادیر آماری | درجه آزادی | سطح معناداری             | مقادیر آماری | درجه آزادی       | سطح معناداری |
|                                  |              |            |                          |              |                  |              |
| رشد اخلاقی گروه کنترل پیش آزمون  | ۰,۱۲۰        | ۵۵         | ۰,۱۱۵                    | ۰,۱۳۴        | ۵۴               | ۰,۱۰۹        |
| رشد اخلاقی گروه کنترل پس آزمون   | ۰,۱۲۱        | ۵۵         | ۰,۱۲۶                    | ۰,۱۳۵        | ۵۴               | ۰,۲۰۰        |
| رشد اخلاقی گروه آزمایش پیش آزمون | ۰,۱۲۷        | ۵۵         | ۰,۲۰۰                    | ۰,۱۲۶        | ۵۴               | ۰,۱۵۵        |

|       |    |       |       |    |       |                                    |
|-------|----|-------|-------|----|-------|------------------------------------|
| ۰,۱۶۶ | ۵۴ | ۰,۰۴۹ | ۰,۲۰۰ | ۵۵ | ۰,۱۳۳ | رشد اخلاقی گروه آزمایش پس آزمون    |
| 0.122 | ۵۴ | ۰,۱۳۴ | ۰,۲۰۰ | ۵۵ | ۰,۱۳۷ | ادراک از خدا گروه کنترل پیش آزمون  |
| 0.114 | ۵۴ | ۰,۱۳۷ | ۰,۱۱۴ | ۵۵ | ۰,۱۲۴ | ادراک از خدا گروه کنترل پس آزمون   |
| ۰,۱۰۹ | ۵۴ | ۰,۱۳۴ | ۰,۱۱۵ | ۵۵ | ۰,۱۲۰ | ادراک از خدا گروه آزمایش پیش آزمون |
| ۰,۲۰۰ | ۵۴ | ۰,۱۳۵ | ۰,۱۲۶ | ۵۵ | ۰,۱۲۱ | ادراک از خدا گروه آزمایش پس آزمون  |

نتایج نشان دهنده آن است که فرض نرمال بودن برای تمام متغیرهای تحقیق تأیید می شود چرا که سطح معنی داری آنها مساوی و یا بزرگتر از ۰,۰۵ می باشد (جدول ۳).

#### آزمون طبیعی بودن توزیع داده ها با استفاده از چولگی و کشیدگی

طبیعی بودن توزیع نمرات، با محاسبه کجی (چولگی) و بلندی (کشیدگی)، می توان طبیعی بودن توزیع داده ها را آزمایش کرد. (جدول ۵) اگر خارج قسمت کجی و بلندی بر انحراف استاندارد در دامنه  $(+2, -2)$  باشد، نتیجه می گیریم توزیع نمره دو آزمون طبیعی است. چون مقدار چولگی و کشیدگی برای متغیرهای تحقیق در بازه  $(+2, -2)$  قرار دارند پس توزیع نرمال دارند.

#### جدول ۴. بررسی نرمال بودن متغیرها و توزیع داده ها از طریق حجم نمونه و چولگی و کشیدگی

| شخصها                             |  | تعداد        | میانگین      | انحراف معیار | چولگی        |             | کشیدگی       |             |
|-----------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|                                   |  | مقادیر آماری | مقادیر آماری | مقادیر آماری | مقادیر آماری | خطای انحراف | مقادیر آماری | خطای انحراف |
| رشد اخلاقی گروه کنترل پیش آزمون   |  | ۵۵           | 3.4056       | .74633       | -۰,۱۴۹       | ۰,۵۸۰       | -۲,۳۰۸       | ۱,۱۲۱       |
| رشد اخلاقی گروه کنترل پس آزمون    |  | ۵۵           | 3.5508       | .37365       | -۰,۸۲۰       | ۰,۵۸۰       | -۰,۵۶۴       | ۱,۱۲۱       |
| رشد اخلاقی گروه آزمایش پیش آزمون  |  | ۵۵           | 3.1162       | .86495       | ۰,۲۷۳        | ۰,۵۸۰       | -۰,۱۱۹       | ۱,۱۲۱       |
| رشد اخلاقی گروه آزمایش پس آزمون   |  | ۵۵           | 4.2248       | .39227       | ۰,۰۷۲        | ۰,۵۸۰       | -۱,۲۱۶       | ۱,۱۲۱       |
| ادراک از خدا گروه کنترل پیش آزمون |  | ۵۵           | 2.7260       | .78582       | ۱,۵۸۸        | ۰,۵۸۰       | ۱,۵۸۹        | ۱,۱۲۱       |
| ادراک از خدا گروه کنترل پس آزمون  |  | ۵۵           | 2.7942       | .69015       | -۰,۱۰۶       | ۰,۵۸۰       | -۱,۸۲۶       | ۱,۱۲۱       |

|       |        |       |        |       |        |    |                                       |
|-------|--------|-------|--------|-------|--------|----|---------------------------------------|
| ۱,۱۲۱ | -۱,۲۵۸ | ۰,۵۸۰ | -۰,۱۴۹ | 80650 | 2.8764 | ۵۵ | ادراک از خدا گروه آزمایش پیش<br>آزمون |
| ۱,۱۲۱ | -۰,۵۶۴ | ۰,۵۸۰ | -۰,۸۲۰ | 87700 | 4.0817 | ۵۵ | ادراک از خدا گروه آزمایش پس<br>آزمون  |

آزمون ام باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس  
از آزمون ام باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس استفاده شده است (جدول ۵).

#### جدول ۵. نتایج آزمون ام باکس برای تحلیل کواریانس چند متغیری

| منبع | نام آزمون            | مقدار | df اثر | Df خطا | F       | سطح معنی<br>داری | مجذور اتا |
|------|----------------------|-------|--------|--------|---------|------------------|-----------|
| گروه | اثر پیلایی           | ۰,۵۵۸ | ۹,۸۷۷  | ۱۲,۰۰۰ | ۵۵۲,۰۰۰ | ۰.001            | ۰,۱۲۷     |
|      | لامبدای<br>ویلکز     | ۰,۶۳۹ | ۶,۴۲۹  | ۱۲,۰۰۰ | ۴۱۲,۰۰۰ | ۰.001            | ۰,۲۸۰     |
|      | اثر هتلینگ           | ۱,۸۷۶ | ۱۲,۴۳۶ | ۱۲,۰۰۰ | ۳۹۸,۰۰۰ | ۰.001            | ۰,۲۷۵     |
|      | بزرگترین<br>ریشه خطا | ۱,۷۴۹ | ۱۴,۸۵۰ | 4.000  | ۲۶۴,۰۰۰ | ۰.001            | ۰,۳۷۵     |

همانطوری که در جدول شماره ۵ ملاحظه می شود سطوح معنی داری همه آزمونها، قابلیت استفاده از مانکوا را مجاز می شمارد، این امر بیانگر آن است که بین افراد گروه آزمایش و گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون از لحاظ متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارد سطح معناداری کمتر از ۰,۰۵ می باشد. برای پی بردن به تفاوت مذکور نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کواریانس در متن مانکوا در جدول ۶ نشان داده شده است.

#### جدول ۶. نتایج آزمونهای اثرات بین گروه های کنترل و آزمایش

| متغیر وابسته                      | Ss    | Df | Ms       | F     | P     | Eta   |
|-----------------------------------|-------|----|----------|-------|-------|-------|
| رشد اخلاقی گروه کنترل پیش آزمون   | ۱,۱۰۲ | 54 | ۱۲۷,۶۰۰۵ | ۲,۵۶۴ | ۰,۰۰۴ | ۰,۱۰۴ |
| رشد اخلاقی گروه کنترل پس آزمون    | ۱,۵۴۵ | 54 | ۱۲۲,۴۵۰۰ | ۱,۱۸۷ | ۰,۰۰۱ | ۰,۱۱۴ |
| رشد اخلاقی گروه آزمایش پیش آزمون  | ۱,۴۳۹ | 54 | 288.0895 | 7.050 | ۰.000 | ۰,۱۳۵ |
| رشد اخلاقی گروه آزمایش پس آزمون   | ۱,۳۲۳ | 54 | ۱۷۷,۶۵۶۲ | ۶,۷۵۷ | ۰,۰۱۳ | ۰,۱۱۶ |
| ادراک از خدا گروه کنترل پیش آزمون | ۲۲۸1. | 54 | 103.5994 | 7.325 | ۰,۰۰۱ | ۰,۱۸۴ |

|       |       |       |          |    |       |                                    |
|-------|-------|-------|----------|----|-------|------------------------------------|
| ۰,۱۷۴ | ۰,۰۰۰ | ۷,۶۴۹ | ۱۱۰,۹۸۷  | 54 | ۱,۶۵۶ | ادراک از خدا گروه کنترل پس آزمون   |
| ۰,۱۹۹ | ۰.000 | 9.751 | 148.8568 | 54 | ۶۳۹۱. | ادراک از خدا گروه آزمایش پیش آزمون |
| ۰,۱۱۸ | ۰,۰۰۰ | ۶,۷۳۹ | ۱۵۵,۶۰۰  | 54 | ۱,۵۴۲ | ادراک از خدا گروه آزمایش پس آزمون  |

با توجه به یافته های جدول ۶-مشاهده می شود که بین رشد اخلاقی گروه کنترل پیش آزمون ( $p < /0.04$ )  $(f_{(1.102)})=0/104$  رشد اخلاقی گروه کنترل پس آزمون ( $p < /0.000$ )  $(f_{(1.439)})=0/135$  ادراک از خدا گروه آزمایش پیش آزمون ( $p < /0.01$ )  $(f_{(1.228)})=0/184$  و ادراک از خدا گروه آزمایش پس آزمون ( $p < /0.000$ )  $(f_{(1.639)})=0/199$  تفاوت معناداری وجود دارد.

### آزمون فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی تحقیق: آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.

جدول ۷. خلاصه تحلیل کواریانس تاثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است.

| منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معناداری | اندازه اثر |
|--------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|
| ادراک از خدا | 117.350       | ۱          | 117.350         | ۱,۱۵    | ۰,۲۶         | ۰,۱۴۹      |
| گروه         | 100.750       | ۱          | 100.750         | ۴۰,۱۶   | ۰,۰۰۱        | ۰,۱۹۵      |
| خطا          | 218.100       | ۵۲         |                 |         |              |            |
| رشد اخلاقی   | ۰,۱۳۰         | ۱          | ۰,۱۳۰           | ۱,۳۲۰   | ۰,۰۰۱        | ۰,۱۰۱      |
| گروه         | 2۲,۴۰۰        | ۱          | 2۲,۴۰۰          | ۲۲,۳۳۵  | ۰,۰۰۴        | ۰,۳۰۸      |

|     |        |    |  |  |  |
|-----|--------|----|--|--|--|
| خطا | ۲۲,۵۳۰ | ۵۲ |  |  |  |
|-----|--------|----|--|--|--|

با توجه به جدول ۷ آماره‌ی آزمون F با مقدار ۴۰,۱۶ نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه‌های مورد مطالعه در آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است. با اطمینان ۰,۹۵ از نظر آماری معنادار است ( $P<0.05$ ). نتایج آزمون ( $P=0.000, F=40.16$ ) و آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن. اندازه اثر از ۰,۱۴۹ به ۰,۱۹۵ افزایش یافته است. معنی این نتیجه این است که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن تاثیر معناداری دارد و سبب افزایش آن می‌گردد. تحلیل کوواریانس بین گروهی یک‌طرفه برای تاثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن اجرا شد. متغیر مستقل آموزش مثبت اندیشی تأکید بر آموزه‌های دینی و متغیر وابسته نمره رشد اخلاقی بود. نمره‌های افراد در اجرای پیش از مداخله در این تحلیل مورد استفاده قرار گرفت. نتایج آزمون ( $P=0.004, F=22.335$ ) و اندازه اثر از ۰,۱۰۱ به ۰,۳۰۸ افزایش یافته است که نشان‌دهنده تاثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن است. بدین معنا که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن شده است.

فرضیه فرعی اول: آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است. تحلیل کوواریانس بین گروهی یک‌طرفه برای تاثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن اجرا شد. متغیر مستقل آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی و متغیر وابسته نمره رشد اخلاقی بود. نمره‌های افراد در اجرای پیش از مداخله در این تحلیل مورد استفاده قرار گرفت. نتایج آزمون ( $P=0.004, F=22.335$ ) و اندازه اثر از ۰,۱۰۱ به ۰,۳۰۸ افزایش یافته است که نشان‌دهنده تاثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن است. بدین معنا که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر بوده است.

فرضیه فرعی دوم: آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است. آماره‌ی آزمون F با مقدار ۴۰,۱۶ نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه‌های مورد مطالعه در آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن با اطمینان ۰,۹۵ از نظر آماری معنادار است ( $P<0.05$ ). نتایج آزمون ( $P=0.000, F=40.16$ ) و آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن اندازه اثر از ۰,۱۴۹ به ۰,۱۹۵ افزایش یافته است. معنی این نتیجه این است که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن تاثیر معناداری دارد و سبب افزایش آن می‌گردد.

## جدول ۸. خلاصه نتایج

| تحلیل کواریانس             | فرضیه های تحقیق                                                                                                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تایید تاثیر مثبت و معنادار | آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است |
| تایید تاثیر مثبت و معنادار | ۱. آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر بر رشد اخلاقی در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است             |
| تایید تاثیر مثبت و معنادار | ۲. آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر بر ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است           |

## بحث و نتیجه گیری

آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی یکی از مؤثرترین روش ها برای تقویت رشد اخلاقی و معنوی در دانش آموزان، به ویژه دختران نوجوان، به شمار می آید. این رویکرد با بهره گیری از مفاهیمی نظیر امید، شکرگزاری، اعتماد به خدا، و پذیرش اراده الهی، به دانش آموزان کمک می کند تا نگرش مثبتی نسبت به زندگی و چالش های آن پیدا کنند. استفاده از داستان های قرآنی، احادیث، و الگوهای اخلاقی مذهبی در این فرآیند نقش کلیدی دارد. این آموزش ها نه تنها به درونی سازی ارزش های اخلاقی کمک می کند، بلکه باعث می شود دانش آموزان بتوانند مهارت هایی مانند همدلی، مسئولیت پذیری، و کنترل احساسات را در خود تقویت کنند. از منظر روان شناسی، ایجاد چنین بینشی باعث کاهش استرس و اضطراب، تقویت اعتماد به نفس و ایجاد ثبات هیجانی در نوجوانان می شود. در نتیجه، این آموزش ها بستر مناسبی برای رشد اخلاقی دانش آموزان فراهم می کنند و آنان را به انسان هایی آگاه تر و اخلاق مدارتر تبدیل می کنند. از سوی دیگر، تأثیر این آموزش ها بر ادراک از خدا نیز بسیار چشمگیر است. با تأکید بر صفات الهی همچون رحمت، مهربانی، حکمت و عدالت، نوجوانان یاد می گیرند خدا را به عنوان منبعی از آرامش و قدرت در زندگی خود بشناسند. این شناخت عمیق تر از خدا، آنان را قادر می سازد رابطه ای معنوی تر و شخصی تر با خالق خود برقرار کنند و در مواجهه با سختی های زندگی، به جای احساس تنهایی یا ناامیدی، حس حمایت و هدایت الهی را تجربه کنند. تحقیقات نشان داده اند که آموزش مثبت اندیشی دینی می تواند احساس معنویت و رضایت درونی را در دانش آموزان افزایش داده و به آنان کمک کند تا زندگی خود را با هدفی متعالی تر دنبال کنند. این فرآیند همچنین موجب می شود که دختران نوجوان با الگوبرداری از ارزش های دینی، هویت اخلاقی قوی تری پیدا کرده و توانایی بیشتری برای تصمیم گیری های اخلاقی در موقعیت های پیچیده داشته باشند. به طور کلی، این نوع آموزش ها نه تنها بر رشد فردی، بلکه بر ایجاد جامعه ای اخلاق محور و آگاه نیز تأثیر مثبتی دارد.

نتایج پژوهش ما در فرضیه اصلی اول تحقیق نشان داد آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است. که با نتایج مطالعات قالیباف (۱۴۰۲)، دادور (۱۴۰۱)، هانلر (۲۰۲۱)، باتلر (۲۰۱۹) همسویی و همخوانی دارد در تبیین این فرضیه می توان بیان داشت: رابطه آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی با رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن، بیانگر نقش سازنده این آموزش ها در تقویت جنبه های معنوی و اخلاقی نوجوانان است. این نوع آموزش با تکیه بر مفاهیم دینی نظیر رحمت، عدالت، توکل و شکرگزاری، به دانش آموزان کمک می کند نگرشی مثبت نسبت به زندگی و چالش های آن ایجاد کنند. در این فرآیند، آنان ضمن درونی سازی ارزش های اخلاقی مانند صداقت، همدلی و مسئولیت پذیری، درک عمیق تری از خداوند به عنوان پشتیبان و هدایت گر زندگی خود

به دست می‌آورند. مطالعات انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهد که چنین آموزش‌هایی به تقویت حس اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و توانایی تصمیم‌گیری اخلاقی در دانش‌آموزان کمک کرده و رابطه معنوی آنان با خدا را مستحکم‌تر می‌سازد. به‌ویژه در شهرهایی مانند تنکابن که فرهنگ دینی و ارزش‌های اخلاقی نقش پررنگی در زندگی روزمره دارند، این رویکرد می‌تواند به تربیت نسل‌هایی آگاه‌تر و اخلاق‌مدارتر منجر شود و تأثیر مثبتی بر ساختار اجتماعی و معنوی جامعه داشته باشد.

نتایج پژوهش ما در فرضیه فرعی اول تحقیق نشان داد آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر رشد اخلاقی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است. که با نتایج مطالعات قالیباف (۱۴۰۲)، هانلر (۲۰۲۱) همسویی و همخوانی دارد. در تبیین این رابطه می‌توان بیان داشت: آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی تأثیر قابل‌توجهی بر رشد اخلاقی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن دارد، زیرا این آموزش‌ها از طریق ایجاد نگرشی مثبت نسبت به زندگی و ارائه چارچوب‌های اخلاقی مبتنی بر مفاهیم دینی، شخصیت اخلاقی دانش‌آموزان را تقویت می‌کند. با توجه به تأثیر مستقیم آموزه‌های دینی بر رفتار و نگرش، این نوع آموزش بر اصولی نظیر مهربانی، عدالت، تواضع، و مسئولیت‌پذیری تأکید دارد که در زندگی روزمره دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا می‌کنند. در شهر تنکابن، که ارزش‌های فرهنگی و دینی در خانواده‌ها و جامعه ریشه‌دار است، این روش آموزشی می‌تواند باعث هم‌افزایی بین آموزه‌های خانوادگی و تربیت رسمی شود. از سوی دیگر، آموزش مثبت‌اندیشی با ارائه راهبردهایی برای مدیریت احساسات و رفتارهای چالش‌برانگیز، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف با انتخاب‌های اخلاقی سازگار و ارزش‌مدارانه عمل کنند. این آموزش‌ها ضمن تقویت خودآگاهی و پرورش تفکر اخلاقی، زمینه‌ساز تربیت نسلی با انگیزه و اخلاق‌مدار در این جامعه می‌شود.

نتایج پژوهش ما در فرضیه فرعی دوم تحقیق نشان داد آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است. که با نتایج مطالعات دادور (۱۴۰۱) و باتلر (۲۰۱۹) همسویی و همخوانی دارد در تبیین این رابطه می‌توان گفت آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی تأثیر عمیقی بر ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن دارد، زیرا این نوع آموزش از طریق تقویت نگرش معنوی و آشنا کردن دانش‌آموزان با صفات الهی مانند رحمت، حکمت و عدالت، ارتباطی نزدیک‌تر و عمیق‌تر با خداوند را در آنان ایجاد می‌کند. این رویکرد با استفاده از داستان‌های دینی، تفاسیر قرآنی، و فعالیت‌های مبتنی بر تأمل معنوی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند خداوند را نه تنها به‌عنوان خالق، بلکه به‌عنوان منبع آرامش، هدایت و محبت بی‌پایان درک کنند. در شهر تنکابن، که باورها و ارزش‌های دینی در بطن فرهنگ جامعه حضور پررنگی دارند، این آموزش‌ها موجب می‌شود دانش‌آموزان معنای ارتباط با خدا را در زندگی روزمره خود به‌صورت ملموس تجربه کنند. از سوی دیگر، ترویج دیدگاهی مثبت و امیدوارانه درباره نقش خدا در زندگی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، به جای ناامیدی یا ترس، به قدرت و حکمت الهی توکل کنند و درک روشنی از عشق و هدایت او پیدا کنند. این فرآیند نه تنها به تقویت هویت دینی و معنوی آنان منجر می‌شود، بلکه بستر مناسبی برای ارتقای سلامت روانی و رشد درونی آنان فراهم می‌آورد.

برای رشد اخلاقی و ادراک از خدا در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر تنکابن مؤثر است، پیشنهاد می‌شود: دعوت از کارشناسان دینی و مربیان اخلاقی برای ارائه سخنرانی‌ها و کارگاه‌های آموزشی. تشویق دانش‌آموزان به مشارکت فعال در این جلسات و بیان تجربیات شخصی خود. تدوین و اجرای کارگاه‌های آموزشی که تکنیک‌های مثبت‌اندیشی و توجه‌آگاهی را با آموزه‌های دینی ترکیب کند. استفاده از تمرین‌های عملی مانند مدیتیشن، تمرین شکرگزاری و تفکر مثبت که با مفاهیم دینی هماهنگ هستند. تشویق دانش‌آموزان به انجام تمرینات روزانه و ثبت تجربه‌های خود در یک دفترچه یادداشت. سازماندهی پروژه‌های گروهی که دانش‌آموزان را به انجام کارهای نیک و خدمت به جامعه تشویق کند. تشویق دانش‌آموزان به شرکت در

فعالیت‌های خیریه و کمک به نیازمندان بر اساس آموزه‌های دینی. ایجاد فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان تا بتوانند تأثیر مثبت اعمال خود را بر جامعه مشاهده کنند و از تجربیات خود بهره‌برداری کنند.

## منابع

۱. احمدی تبار، نیما (۱۳۹۹) در پژوهشی به مقایسه اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی با آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری (CBT) بر تاب آوری زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور مرکز ابهر.
۲. احمدی، آرمان (۱۴۰۰). ویژگیهای دانش‌آموزان دوره متوسطه، ضرورت توجه به ویژگیهای رشدی اخلاقی و دینداری دانش‌آموزان دوره متوسطه در تعیین ساختار نظام آموزشی. رشد آموزش متوسطه. ۱، ۳۲-۳۵.
۳. اشرفی، وجیهه. (۱۳۹۷). رابطه رشد اخلاقی و کارکردهای اجرایی مغز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران.
۴. اشرفی، محمد. (۱۳۹۹)، مبانی نظری و کاربردهای آموزشی نظریه فراشناخت، تهران، انتشارات نو پردازان،
۵. امیری، گلاره. (۱۳۹۶). بررسی نقش آموزه‌های دینی در سلامت روانی به عنوان رویکردی از سبک زندگی اسلامی. کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی.
۶. بابایی ابراک، سیده صغری و حافظیان، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روانشناسی مدرسه، ۶ (۱): ۴۷ - ۲۶.
۷. پرچم، ندا (۱۳۹۷) اثربخشی دیدگاه مثبت نگر و قرآن کریم به منظور افزایش امید. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور مرکز ساری.
۸. پور رضوی، سیده صغری و حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. روانشناسی مدرسه، ۶ (۱): ۴۷ - ۲۶.
۹. جباری. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی و همدلی دانش‌آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور مرکز بهبهان.
۱۰. خاکپور، سودابه؛ جعفری، علیرضا و جعفری، اصغر. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر ابزار وجود دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. نشریه پژوهش‌ها و مطالعات علوم رفتاری، ۲۲: ۶۵ - ۵۹.
۱۱. خدایاری فرد، محمد؛ غباری بناب، باقر و اکبری زردخانه، سعید. (۱۳۹۸). مقیاس نشت نگرانی ایرانیان: ساخت و استاندارد سازی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۵ (۴): ۹۹ - ۷۲.
۱۲. خسروی، ندا (۱۴۰۰) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر انگیزش پیشرفت و خستگی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع دوره اول متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
۱۳. دادور (۱۴۰۱) بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر گرایش به عدالت در بین دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان اصفهان
۱۴. دهقان نژاد، سمانه؛ حاج حسینی، منصوره و اژه ای، جواد. (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان شناختی دختران نوجوان ناسازگار. فصلنامه روانشناسی مدرسه، ۶ (۱)، ۴۸-۴۸
۱۵. رئیس، پوران، و توکلی، گلاره. (۱۳۹۷). تأثیر مثبت اندیشی بر سلامت روانی و عملکرد شغلی دانش‌آموزان. مجله پژوهشی حکیم، دوره پنجم، شماره ۴، ص ۲۵۴ - ۲۴۸



۱۶. شایرخ، فاطمه (۱۴۰۲) بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر وجدان کاری، تعهد شغلی و سلامت روان معلمان استثنایی استان هرمزگان، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.
۱۷. شجاعی، محمد. صالح. (۱۳۹۹). توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود. قم: انتشارات دانشکده علوم قرآنی قم.
۱۸. علیانسب، حامد. (۱۳۹۹). تصویر ذهنی از خدا و خاستگاه آن. روانشناسی و دین. ۱۴(۲)، ۶۳-۷۷.
۱۹. فیروزی، جواد؛ و حسینی، زهرا. (۱۳۹۸). خدا در اندیشه یونگ. مجله علمی پژوهشی فلسفه دین. ۹(۲)، ۱۴۸-۱۳۱.
۲۰. غباری بناب، علی رضا (۱۳۹۹)، روانشناسی صنعتی / سازمانی، انتشارات سبز، تهران، چاپ ششم.
۲۱. قالیباف، آسیه (۱۴۰۲) اثربخشی مثبت اندیشی براساس آموزه‌های دینی بر خودتنظیمی و کاهش تعلل ورزی در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان اصفهان
۲۲. کوپلیام، سوزان. (۱۳۹۷). تفکر مثبت. ایزدی، شیوا و حسینی، محمد علی. تهران: سارگل. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۰). طب نظامی، ۲۰ (۳): ۲۷۳ - ۲۶۵.
۲۳. منصور، محمد؛ و دادستان، پروانه. (۱۳۹۸). روان‌شناسی ژنتیک ۲: از روان تحلیل‌گری تا رفتارشناسی. تهران: انتشارات رشد.
۲۴. میرزایی، علی (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر وجدان کاری در معلمان مقطع دوره اول متوسطه. پژوهشکده حوزه و دانشگاه، چاپ تابستان ص ۱۳۰ تا ۱۹۲
۲۵. نعیمی، ابراهیم؛ شفیع آبادی، عبدالله و داوود آبادی، فاطمه. (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تاب آوری و استرس دانش‌آموزان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۷ (۲۸): ۲۶ - ۱.
۲۶. نیکو زاده، کیوان (۱۳۹۷) در تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزه‌های دینی بر تعهد شغلی در کارکنان ادارات برق شهر یزد. مجله سلامت و بهداشت، دوره چهارم، شماره اول، ص ۴۷-۵۶

27. Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Krause, N., Ironson, G. (2015). Robust links between religious/spiritual struggles, psychological distress, and well-being in a national sample of American adults. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(6): 565-575.
28. Barabale, J. M., (۲۰۱۵), *Boredom and social meaning*. British Journal of sociology, pp. 50,631-616.
29. Berlyne, D. E., (۲۰۱۹), *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
30. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (201۸). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13: 119.
31. Batler. E, Sylvia C. Perotta, Bruno (2019). Relationship among Medical Student Resilience, Educational Environment and Quality of Life.
32. Brasselet, C., Guerrien, A. (2019). Rôle médiateur du sentiment de compétence dans la relation entre orientation choisie ou subie et motivation scolaire chez les élèves au niveau secondaire. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 51(1): 70-81.
33. Burton, C., King, L. (20۱4). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
34. Carver, C., Scheier, M., Segerstrom, S. (20۲0). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30: 879-889.

35. Ferii, D (201۹), *Approach or avoidance(or both?): Integrating core self-evaluations within an approach/avoidance framework*. Personnel Psychology, pp. 64, 137-161.
36. Frecknal, X., Fu, S., & Qin, J. (2021). Determinants of consumers' attitudes toward mobile advertising: The mediating roles of intrinsic and extrinsic motivations. *Comput HumanBehav.* 63:334-341.
37. Fisher, C (۲۰۱۹), *Boredom at work, A neglected concept*. Human Relation.:pp.46:395-417.
38. .
39. Fossati,P AND Guillaunme, LB AND Ergis,AM AND Allilaire,JF(20۱۹ ),*Qualitative analysis of verbal fluency in depression*. Psychiat Res.; pp.117:17-24.
40. Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. (201۷). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 20(7): 686-695.
41. Garssen, B., Visser, A., de Jager Meezenbroek, E. (2016). Examining whether spirituality predicts subjective well-being: How to avoid tautology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(2): 141-148.
42. Hamilton, J. A., Haier, R. J., & Buchsbaum, M. S., (۲۰۲۰), *Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention measures*. Personality and Individual Differences, pp. 5, 183-193.
43. Hunler OS. Gencoz T. (20۲۱). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction Relationship. *Contemporary Family Therapy*. 27 (1):123-36.
44. Hom,P.W AND Griffeth,R (۲۰۱۹), *Employee Turnover*. Cincinnati, Ohio.: South Western College Publishing.
45. Kim.L. Tigran.M (2020) Positive Psychology Happiness and Virtue The Troublesome Conceptual Issues
46. Levon and Tonivi (2018) Investigating the effectiveness of teaching positive thinking skills on increasing the feeling of happiness and reducing fatigue from exams of depressed female students. *International journal on recent trends in life science and mathematics*, 2(2), 7-10.
47. Marais, G.A., Shankland, R., Haag, P., Fiault, R., Juniper, B. (2018). A survey and a positive psychology intervention on French phd student well-being. *International Journal of Doctoral Studies*. 13: 109-138.
48. Marais.F (2019) The effect of positive thinking on reducing students' psychological problems. *Journal of adolescence*, 49, 99-104.
49. Marais, G.A., Shankland, R., Haag, P., Fiault, R., Juniper, B. (2018). A survey and a positive psychology intervention on French phd student well-being. *International Journal of Doctoral Studies*. 13: 109-138.
50. Mahoney, A... (201۹Religion in families. A relational spirituality frame work). *Journal of Marriage and Family*, 805-827
51. Marsh.K. Dalas.A. (2020) Religiosity and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy*. 28: 497-504

52. Putra, A. P., Muslimin, I., Sukmana, B. I., Achmad, H., Fauziah, F., & Huldani, H. (2020). Are There Levels of Students Morales? The Effects of Biological Problem Solving on Moral Development. *International Education Studies*, 13(6), 32-47.
53. Renshaw, T.L., Long, A.C., Cook, C.T. (201۹). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(4): 534-552.
54. Romo. Kh. - Gonzalez. R. (2019) Investigating the effectiveness of positive education in promoting well-being and happiness and reducing depression in students. *Scholarly research journal for interdisciplinary studies*, 3(16), 2622-2629.
55. Seligman. M. (2022) The effect of religious beliefs on a person's mental health and ability to bear problems. *International journal of psychology and behavioral sciences and counselling*; 6(10): 133-137
56. Stallard. J., Arranz, H. and Castro, A. (2018), A Randomised Trial of a Positive Intervention to Promote Well-Being in Cardiac Patients. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
57. Werner.M. and Smith.H. (2020) The effect of spirituality in creating mental health and reducing stress. *International Journal of Business and Social Science*, 3(19), 245-251
58. YeeHo,C.R., & lopes.J shane. (2020). *Positive psychology : the scientific and practical exploration of human strengths*. London :united kingdom.