

تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر سخت‌رویی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

شاهرخ مکوند حسینی^۱، معصومه اسکندری آذر^۲

^۱ دانشیار گروه آموزشی روانشناسی دانشگاه سمنان

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات سمنان

چکیده

دانش‌آموزانی که از ویژگی تعهد بالایی برخوردار هستند، با علاقه و آفری در فعالیت درسی خود غوطه‌ور شده و این موقعیت را به عنوان بهترین شیوه، برای نیل به اهداف آموزشی خود تلقی می‌کنند. در سال‌های اخیر پژوهشگران به طور روزافزون به سلامت و بهزیستی ذهنی علاقه‌مند شده‌اند. لذا از آنجا که از جمله اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه‌جانبه فرد و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است، در این مقاله سعی بر آن شده است که به آموزش مثبت‌نگری پرداخته شود و تأثیر آن بر روی سخت‌رویی، خودکارآمدی و پیشرفت دانش‌آموزان بررسی شود. در پژوهش حاضر جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی منطقه ۱۲ و ۱۷ شهر تهران می‌باشد و ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه است. در انتها به این نتیجه رسیدیم که آموزش مثبت‌نگری بر سخت‌رویی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثر دارد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مثبت‌نگری، سخت‌رویی، خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان.

۱- مقدمه

از همان ابتدای تمدن بشری متفکران به بحث و گفتگو در مورد حیات انسانی و زندگی مطلوب پرداخته‌اند. برخی از افراد ایده‌آل خود را در ثروت، بعضی در داشتن روابط پرمعنا و گروهی در کمک به افراد نیازمند می‌بینند. همه‌ی این افراد از لحاظ شرایط و ضوابط بیرونی با یکدیگر متفاوتند، ولی از یک احساس بهزیستی ذهنی برخوردارند (مرادی و همکاران، ۱۳۸۴). چکیده‌های روان‌شناسی از سال ۱۸۸۷ تا کنون نشان می‌دهد که روان‌شناسی در طول تاریخ خود اغلب به احساسات منفی پرداخته است.

به طور معمول عملکرد و پیشرفت تحصیلی با میزان هوشبهر حاصل از آزمون‌های هوشی و میزان انگیزش تحصیلی ارتباط دارد. انگیزش از لحاظ مفهومی به عنوان خصیصه‌ای شخصیتی تلقی می‌گردد. ویژگی‌های شخصیتی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در عملکرد تحصیلی به شمار می‌آیند. در پژوهشی مشخص شد دانش‌آموزانی که از جدیت و وجدان بالایی برخوردارند در فعالیت‌های تحصیلی خود کنجکاو، طالب پیشرفت، سخت‌کوش و واجد پشتکار هستند. چنین ویژگی‌هایی به خوبی با مفهوم ویژگی شخصیتی سخت‌روی که کوباسا (۱۹۹۷) تعریف نموده منطبق است. جالب توجه آن که، سخت‌روی شخصیتی ارتباط مثبتی با سخت‌کوشی و جدیت در کار دارد سخت‌روی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می‌کند که از سه مؤلفه مبارزه طلبی، تعهد و کنترل تشکیل شده است. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است، بر اهمیت، ارزش و معنای این که چه کسی است و چه فعالیتی انجام می‌دهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است در مورد هر آنچه که انجام می‌دهد، معنایی بیابد و کنجکاو خود را برانگیزد (گاتفردسون، ۲۰۰۳).^۱

دانش‌آموزان سرمایه‌های آینده جامعه محسوب می‌شوند نقش بی‌بدیل این قشر در روند رشد، توسعه و تعالی کشور بر هیچ کس پوشیده نیست، هرگونه سرمایه‌گذاری برای این قشر در جهت رشد و عنوان‌پشتوانه‌ای اساسی، ضروری است (به نقل از پورجعفردوست، ۱۳۸۶). لذا نظر به اینکه دانش‌آموزان بخش عظیمی از جامعه کنونی ما را تشکیل می‌دهند و مدارس هم نقش مهمی در پیشگیری و بهداشت روانی دانش‌آموزان دارند، بنابراین با توجه به نقش مثبت‌نگری بر ویژگی‌های شخصیتی همچون سخت‌روی و خودکارآمدی و همچنین پیشرفت و یادگیری دانش‌آموزان ضرورت تحقیق حاضر را در ایجاد کرده است.

سوال اصلی این مقاله این است: آیا آموزش مثبت‌نگری بر سخت‌روی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار است؟ با توجه به فقدان مطالعات کافی در مورد آموزش مثبت‌نگری بر سخت‌روی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و بخصوص عدم وجود بررسی‌های منسجم در این زمینه، انجام این پژوهش و نتایج حاصل از آن می‌تواند کمک‌های قابل توجهی فراهم آورد. بدین معنا که نتایج این تحقیق می‌تواند باعث شود با بررسی زمینه‌های متفاوت آموزش مثبت‌نگری در دانش‌آموزان، دانش‌منسجم لازم در این زمینه تدوین و زمینه لازم برای پرورش و ارتقاء سخت‌روی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از طریق بررسی این آموزش فراهم شود.

^۱ - Gottfredson

مبانی نظری**مثبت‌نگری**

خوش بینی را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. در یک کلام، مثبت‌اندیشی را می‌توان «داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل» و به تعبیر شایع، «خوش بینی» نسبت به جهان، انسان، و خود برشمرد (همپتن، ۱۳۸۱). هدف روانشناسی مثبت این است که در نظام روانشناسی جهان تحول بوجود آورد و توجه صرف به ترمیم بدترین چیزها را به سوی بهترین کیفیت‌ها در زندگی تغییر دهد.

روانشناسی مثبت‌نگری

شاید مهم‌ترین رویداد در روانشناسی جدید، جنبش روانشناسی مثبت، به رهبری مارتین سلیگمن استاد برجسته دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا و رییس انجمن روانشناسی آمریکا و رییس پیشین انجمن روانشناسی آمریکا باشد. در برخوردی که بین او و دختر ۵ ساله اش نیکی روی داد او متوجه شد تمرکز عمده روانشناسی قرن بیستم روی نقاط ضعف، عیب‌ها، آسیب‌ها و ترمیم آسیب‌ها بوده است و از توجه به توانایی‌ها، و توانمندی‌های انسان برای رشد و کمال غفلت شده است. سلیگمن پیشنهاد کرده است که روانشناسی نباید خود را به دیدگاه آسیب‌شناسانه محدود کند، بلکه باید به نیمه مثبت انسان نیز توجه نماید و از تمام امکانات فردی و اجتماعی برای ارتقاء سلامت ذهنی انسان استفاده شود. یکی از منابع مهم کمال و سعادت انسان معنویت است که در طول قرن بیستم توسط اکثر روانشناسان نادیده گرفته شد یا بطور منفی گرایانه از حوزه مطالعات روانشناسی کنار گذاشته شد. در حالی که مطالعات روز افزون حاکی از آن بودند که بر خلاف ادعای برخی از روانشناسان که گرایش‌های معنوی را مانع سلامت روانی انسان می‌دانستند، بطور فزاینده آشکار شد که گرایش‌های معنوی نقش اساسی در پیشگیری از اختلالات روانی شایع روانی مانند افسردگی، اضطراب، اعتیاد، مشکلات خانوادگی و زناشویی دارند. سازمان بهداشت جهانی نیز توصیه کرده است که در تعریف انسان لازم است به جنبه معنوی نیز توجه شود. یکی از اهداف این مطالعه این است که به اندیشمندان حوزه و دانشگاه کشورمان نشان داده شود که گرایش به مطالعات معنوی در غرب چقدر جدی و اساسی است.

آموزش مثبت‌نگری

اولین لازمه شادی و شادزیستن، تفکر مثبت است. به گفته «ویلیام جیمز»، این اندیشه‌ها همان است که زندگی مان را شاد یا غمگین می‌کند. وقتی تفکر انسان منفی باشد، احساس نیز منفی می‌شود و با تفکر و احساس منفی، عملکرد منفی از انسان سر می‌زند. انسان‌ها با توجه به تفکرات متفاوتی که دارند، در مورد موقعیتی یکسان، تفسیر و تحلیل متفاوتی از خود ارائه می‌دهند. عده‌ای موقعیت پیش آمده را فاجعه می‌دانند و عده‌ای تنها یک موقعیت ناخوشایند. اگر به دنبال شادزیستن هستیم، باید بدانیم همان‌طور که هر قفلی با کلید خاص خودش باز می‌شود، قفل هر مشکل هم تنها با راه حل خاص خودش باز می‌شود. اگر نمی‌توانیم مشکلی را حل کنیم، شاید دچار جبر تکرار شده باشیم یعنی از راه حل‌های تکراری، توقع نتیجه مطلوب و دلخواه‌مان را داریم. یکی از زمینه‌هایی که در علت یابی و یا پیش‌بینی رفتار مورد توجه قرار می‌گیرد انگیزش افراد است،

چرا که محور اساسی بحث در زمینه هایی مانند یادگیری، ادراک و تفکر، عواطف و احساسات هوش و مواردی از این قبیل است (شاملو، ۱۳۸۴).

سخت روئی

سخت روئی نوعی سبک شخصیتی است که از مجموعه ایی از صفات روانی تشکیل شده است و افرادی که از این سبک شخصیتی برخوردارند در مقایسه با کسانی که در مقابل مشکلات به زانو در می آیند و تسلیم می شوند در درجه اول آن ها متناسب به فعالیت هایی که در بر می گیرند احساس تعهد می نمایند و نکته دوم این است که برای افراد سخت رو حوادث و فعالیت های روزمره چالش بر انگیزند. (کوباسا، مدی و همکارانش^۲، ۱۹۷۹)

تا اواخر دهه ۱۹۷۰ مطالعات زیادی انجام شد به نحوی که در آن ها حوادث استرس زای زندگی به عنوان عامل آشکار ساز ظهور بیماریهای جسمی و روان شناختی در نظر گرفته شده بود احتمال یک رابطه علیتی بین استرس و بیماری ایده ای بود که بیماری مورد توجه قرار گرفته بود در رابطه همبستگی ها بین استرس و بیماری از ۲۰٪ تا ۷۸٪ متغیر است و در برخی مطالعات پائین تر از این حدود نیز گزارش شده است یک تبیین احتمالی این داده ها وجود افرادی است که نمرات بالایی از استرس دارند اما بیمار نشده اند.

برای مطالعه این افراد باید عوامل مداخله گر که ارتباط بین استرس و بیماری را تعدیل می کند مورد بررسی قرار دارد (جمهور، ۱۳۸۰). کوباسا (۱۹۷۹) از اولین محققانی بود که در میان متغیرهای تعدیل کننده ارتباط بین استرس و بیماری ویژگی های شخصیتی را مورد توجه قرار داد.

وی در اولین مطالعه خود این فرضیه را بررسی کرد که اشخاص که درجه بالایی از استرس را بدون بیماری تجربه می کنند. ساختار شخصیتی ای متفاوت از افرادی دارند که در شرایط استرس زا بیماری می شود کوباسا در این مطالعه (۱۹۷۹) نشان داد که این تمایز شخصیتی در ساختاری به نام سخت روئی منعکس می شود (قربانی، ۱۳۸۳).

سخت روئی و واکنش های فیزیولوژیک

با توجه با ارزیابی مثبت رویدادها استفاده از مقابله گشتاری و احتمال کم بروز بیماری در افراد سخت رو، انتظار فقدان یا کمی واکنش های شناختی فیزیولوژیک در این افراد کاملاً منطقی به نظر می رسد. مطالعاتی که در زمینه ی واکنش های فیزیولوژیک افراد سخت رو صورت گرفته چنین امری را تاکید می کند (کانتراد^۳، ۱۹۸۹) در بررسی ۶۸ دانشجوی مرد نشان داد که در پاسخ به انجام یک تکلیف متشکل فشار خون افراد سخت رو بر خلاف افراد تیپ A افزایش پیدا نمی کند و کمترین میزان خشم را در واکنش به این تکلیف گزارش می کند.

بررسی دقیق تر نتایج این پژوهش نشان داد که عامل اصلی افزایش نیافتن فشار خون در افراد سخت رو مولفه ی مبارزه جوئی است مری (۱۹۹۰) در یک پیگیری ۷ ساله از مدیران سخت رو نشان داد که بین سخت روئی و افزایش فشار خون ارتباط معکوس وجود دارد. (بیاضی ۱۳۷۵) هیول و شواتز (۱۹۸۹) نشان دادند که در واکنش نسبت به یک استرسور آزمایشی افراد با سخت روئی بالا در مقایسه با افراد با سخت روئی پائین پاسخ هدایت پوستی (GSR) کمتری نشان می دهند در مطالعه دیگر

^۲ - Kvbasa, Madi et al.

^۳ - Kantrad

مشخص شد که در پاسخ به یک استرس زا الگوی ضربان قلب و فشار خون اشخاص سخت رو نشان دهنده ی یک مقابله فعال می باشد. اوکیو و همکارانش نیز همبستگی مثبتی بین سخت روئی و میانگین درصد سلول های T (به عنوان شاخص سطح ایمنی بدن) را در زنان مبتلا به آتریت روماتیسم نشان دادند. وایب^۴ (۱۹۹۱) در مطالعه ی آزمایشی خود نشان داد که در انجام یک تکلیف تهیدید آمیز آزمودنی هایی با عواطف مثبت به آن واکنش نشان می دهند و بر انگیزندگی فیزیولوژیک کمتری در مقایسه با آزمودنی هایی با سخت رویی پایه نشان می دهند (زارع ۱۳۸۲).

خودکارآمدی

به نظر شوارتز و شولتز (۲۰۰۰)، خودکارآمدی عبارت است از تصورات و ادراک فرد از توانایی های خود. این مفهوم به اعتماد کلی فرد به توانایی گذر از دامنه وسیعی از خواستها یا موقعیت های جدید در خصوص اینکه توانایی انجام تکالیف را دارد یا خیر برمی گردد. خودکارآمدی عمومی بر پایه و اساس روشن شدن لیاقت و قابلیت فرد، برای کنار آمدن مؤثر با بسیاری از موقعیت های تنش زاست. خودکارآمدی با توجه به احساس تفکر و عمل انسان ها متفاوت است و بدون خودباوری، رشد روان شناختی فرد دچار مشکل می شود. خودباوری به عنوان سیستم ایمنی روانی عمل کرده، استقامت، توانایی و ظرفیت لازم را برای مقابله با مشکلات اجتناب ناپذیر زندگی تأمین می کند.

خودکارآمدی یعنی قضاوت های افراد در مورد توانایی های خود. از طرف دیگر، با توجه به عامل فقر اقتصادی و فرهنگی که تأثیر مستقیم و غیر مستقیمی در وضعیت فرهنگی اجتماعی و وضعیت اکولوژیک خانواده ها دارد، لزوم پرداختن به مسائل خودکارآمدی زنان و نیز لزوم توجه به خرسندی از زندگی و بالابردن خودکارآمدی مورد مطالعه است. خودکارآمدی اعتقادی است که هر فرد درباره توانایی خود برای ایفای موفقیت آمیز یک فعالیت خاص یا مؤثر و عمل کردن در موقعیتی مشخص دارد و بخشی از یک نظام خودتنظیمی عنوان می شود و بخش اساسی عملکرد متقابل انگیزش انسان است که رفتار فرد را تداوم می بخشد که در نهایت بتواند گام هایی در جهت زندگی بهتر بردارد.

نظریه یادگیری اجتماعی، خودکارآمدی را تحت تأثیر سه حوزه می داند:

- نیروی شخصی
- نیروی جانشین
- نیروی مجموعه

نیروی شخصی: اعتقاد فرد به اینکه می تواند به اهدافی که برای خود تعیین کرده، دست یابد.

مفهوم پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی عبارت است از منحنی رو به رشدی که هر روز با فراگیری یک مطلب بالاتر می رود و نتیجه فرایندهای ذهنی فعال است و پردازشی است که شامل ادراک ارتباطات معنا دار بین اطلاعات جدید و دانش قبلی یاد گیرنده است (خانی، ۱۳۸۵، ص ۱۰).

⁴ - Vayb

عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

یکی از عامل‌های بسیار مهم در تکوین شخصیت نوجوان و جوان مدرسه می‌باشد. مدرسه بعد از خانواده مهمترین نقش را در فرایند اجتماعی کردن نوجوان به عهده دارد. مدرسه از طریق آموزش مهارت‌های علمی و فنی و فراهم آوردن زمینه همکاری گروهی و مسیولیت پذیری نوجوان و جوان موجبات رشد همه جانبه و متعادل شخصیت آنان را فراهم می‌سازد. گرچه مدارس وقت خود را صرف ایجاد آمادگی در نوجوانان و جوانان به منظور کسب مدارج عالی تحصیل می‌کنند با وجود این بسیاری از نوجوانان بدون دریافت مدارج عالی مستقیماً به زندگی وارد شده و چون فاقد آمادگی لازم برای ورود به آن می‌باشند. احساس شکست و درماندگی نموده به بهداشت و سلامت روانی آنان آسیب وارد می‌شود.

پیشینه تحقیق

گلاویژه و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی در چند سال اخیر، مثبت نگری به عنوان یکی از مهمترین موضوعات روانشناسی مثبت از اهمیت ویژه ای برخوردار گشته است؛ به گونه ای که می توان گفت که خوشبینی همانند سلاحی است که باعث سلامت روانی و جسمانی، رضایت از زندگی، بهبود عملکرد خانوادگی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی می شود. بنابراین هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مثبت نگری به روش قصه گوئی بر افزایش میزان خوشبینی دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه ی شهر همدان بود. روش مطالعه نیمه آزمایشی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی آماری شامل کلیه ی دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه دبیرستان های روزانه و دولتی شهر همدان و روش نمونه گیری از نوع خوشه ای چند مرحله ای بود. در چارچوب طرح آزمایشی، ۴۸ نفر از دانش آموزان به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه ۲۴ نفری (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) قرار گرفتند. در این پژوهش در مرحله پیش آزمون، از پرسشنامه ی خوش بینی الری و فینچام (۲۰۰۰) استفاده شد و سپس طرح آزمایشی برای گروه آزمایش طی ده جلسه اجرا شد و پس از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد و داده ها با استفاده از آزمون برای مقایسه دو گروه مستقل تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مثبت نگری به روش قصه گوئی، در افزایش خوشبینی دانش آموزان مؤثر بوده است. می توان گفت که با توجه به ظرفیت ها و نیازهای ویژه ی کودکان و نوجوانان، لازم است که در امر آموزش و درمان این قشر، از روش های جدیدی همچون قصه گوئی بهره گرفته شود.

باقری و یوسفی (۱۳۸۸)، در بررسی سخت رویی، باورهای خود کارآمدی و راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در دانش آموزان دختر بیان کردند که هدف پژوهش حاضر، مقایسه ی راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در تمامی ابعاد، بین افراد واجد ویژگی های سخ ترویی و خودکارآمدی و افرادی فاقد این دو ویژگی بود. برای این منظور از بین دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران به روش نمونه گیری در دسترس ۸۰ نفر انتخاب و با ۳ پرسشنامه ی مقیاس زمینه یابی دیدگاه های شخصی، پرسشنامه ی راهبردهای خود تنظیمی عاطفی و پرسشنامه ی خودکارآمدی مورد آزمون قرار گرفتند. یافته های پژوهش، حاکی از آن بود که دو گروه سخت رو، غیر سخت رو و دو گروه خودکارآمد و غیر خودکارآمد در استفاده از راهبردهای خود تنظیمی عاطفی (در همه ابعاد آن) تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند، همچنین یافته ها حاکی از آن است که دو مولفه ی سخت رویی و باورهای خودکارآمدی همبستگی بالایی با یکدیگر دارند.

در تحقیق هو، چنگ و چنگ (۲۰۰۹) بر دانشجویان دانشگاه چینی شاتین در هنگ کنگ، ونگ و لیم (۲۰۰۹) بر ۳۳۴ دانش آموز دبیرستانی در سنگاپور، آلبرتو و جوینر (۲۰۰۸) بر بیماران مزمن انسداد ریوی، وندرولدن، گریوینک و دیجکاند (۲۰۰۶)

بر قربانیان بلایای طبیعی، ترزو و پینتو (۲۰۰۳) بر زنان مبتلا به سرطان سینه، همچنین اچت و کهن (۲۰۰۰)، بر بیماران مبتلا به سرطان کلیه و افراد میانسال، موحد (۱۳۸۲) بر دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، مشخص گردید که رابطه مثبت معناداری بین «امید به زندگی» و «خوش بینی» وجود دارد.

روش پژوهش

طرح پژوهش در این مطالعه، آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون توأم با گروه کنترل است. این پژوهش، طرح تحقیق تجربی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری بوده که در آن، «آموزش مثبت نگری» به عنوان «متغیر مستقل» و «سخت رویی»، «خودکارآمدی» و «پیشرفت تحصیلی» به عنوان «متغیر وابسته» در نظر گرفته شد. به گونه‌ای که آموزش، فقط به گروه آزمایش ارائه شد و سپس، تأثیر آن بر افزایش سخت رویی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی افراد گروه، از طریق مقایسه گروه آزمایش و گروه کنترل، به کمک روش آماری تحلیلی کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. براساس اهداف پژوهش با استفاده از دو روش آمار توصیفی، آمار استنباطی به شرح زیر انجام شده است. در روش متداول آمار توصیفی، از توزیع فراوانی، شاخص‌های گرایش به مرکز و شاخص‌های پراکندگی استفاده شده است. در روش آمار استنباطی به منظور تحلیل داده‌ها و پاسخگویی به سوال‌های پژوهش از تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) و تک متغیره استفاده شد.

تحلیل‌های آمار استنباطی

بررسی فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: آموزش مثبت نگری بر سخت رویی دانش‌آموزان تأثیرگذار است.

جدول ۱: نتایج کلی آزمون مانکوا پس آزمون سخت رویی

نام آزمون	مقدار	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	آماره F	P
اثر پیلایی	۳۹۲.۰	۲	۱۸	۸۰۰.۵	<۰۰۱.۰
لامبدای ویکلز	۶۰۸.۰	۲	۱۸	۸۰۰.۵	<۰۰۱.۰
اثر هاتلینگ	۶۴۴.۰	۲	۱۸	۸۰۰.۵	<۰۰۱.۰
بزرگترین ریشه روی	۶۴۴.۰	۲	۱۸	۸۰۰.۵	<۰۰۱.۰

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش فرض‌های اثر پیلایی، لامبدای ویکلز، اثر هاتلینگ و بزرگترین ریشه روی مورد محاسبه قرار گرفت و تا مشخص گردد که آیا برنامه آموزش مثبت نگری بر مولفه‌های سخت رویی موثر است یا خیر؟ نتایج آزمون‌های چهارگانه حاکی از آن بود که گروه کنترل و آزمایش در اکثر متغیرها تفاوت

معنی داری باهم دارند) ($p < 0.01$). به منظور پی بردن به این تفاوت که آموزش مثبت نگرى بر مولفه های سخت رویی اثر معناداری داشته است از آزمون آماری مانکوا استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ آمده است.

جدول ۲: نتایج تفکیکی آزمون مانکوا در نمرات پس آزمون مولفه های سخت رویی

متغیرهای وابسته	SS	df	MM	F	P	اتا
۱ تعهد	۰۲۵.۳۰	۱	۰۲۵.۳۰	۵۹۰.۷	۰۱۰.۰	۲۱۳.۰
۲ کنترل	۰۳۳.۲۸	۱	۰۳۳.۲۸	۳۱۳.۷	۰۱۲.۰	۲۰۷.۰
۳ چالش	۸۳۳.۲۰	۱	۸۳۳.۲۰	۳۹۴.۸	۰۰۷.۰	۲۳۱.۰

در این تحلیل متغیر پیش آزمون به دلیل همبستگی با پس آزمون تعدیل شده است. با توجه به جدول ۲، آموزش اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است ($p < 0.01$) و با توجه به مجذور اتا در هر یک از مولفه های خود تعهد، کنترل و چالش تحت عنوان مولفه های سخت رویی به ترتیب ۰.۲۱۳، ۰.۲۰۷ و ۰.۲۳۱ تغییرات ناشی از تأثیر آموزش مثبت نگرى باعث افزایش مولفه های سخت رویی شده است.

- ❖ انجام تحلیل کواریانس برای سه خرده مقیاس سخت رویی به صورت جداگانه برای نمره کل سخت رویی
- آموزش مثبت نگرى بر تعهد تأثیر گذار می باشد.

جدول ۳: نتایج پیش فرض های آزمون لون (برابری واریانس ها)

Sig	نوع پیش فرض
۳۰۵.۰	برابری واریانس ها

بر اساس داده های جدول ۳، نتایج آزمون لون نشان می دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کوواریانس رعایت شده است.

جدول ۴: آزمون شاپیرو- ویلک بیانگر مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	مولفه ی تعهد
S. V	۱/۲۵
Sig	۰/۲۱۷

با توجه به نمرات جدول ۴، آزمون شاپیرو- ویلک و همچنین سطح معناداری به دست آمده از این آزمون، که بیشتر از ۰.۰۵ است. می توان داده ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۵: تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) نمرات (پیش آزمون - پس آزمون)، مولفه ی تعهد گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش آزمون	۹۵۲.۱۱۲	۱	۹۵۲.۱۱۲	۱۳۹.۱۶	۰.۰۰۰
گروه	۰۴۳.۳۳۶	۱	۰۴۳.۳۳۶	۰۱۹۶.۴۸	۰.۰۰۰
خطا	۹۴۸.۲۵۸	۳۷	۹۹۹.۶	-	-
کل	۰۰۰.۱۷۹۰۸	۴۰	-	-	-

بر اساس جدول شماره ۵، پژوهش این فرضیه که آموزش مثبت نگرى منجر به افزایش تعهد دانش آموزان می شود تایید می شود (Sig=۰/۰۰۰). بنابراین آموزش مثبت نگرى موجب افزایش تعهد در دانش آموزان می شود.

- آموزش مثبت نگرى بر چالش تأثیر گذار می باشد.

جدول ۶: نتایج پیش فرض های آزمون لون (برابری واریانس ها)

نوع پیش فرض	Sig
برابری واریانس ها	۰.۸۸۹

بر اساس داده های جدول ۶، نتایج آزمون لون نشان می دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کوواریانس رعایت شده است.

جدول ۷: آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	مولفه ی چالش
S. V	۰.۲۰
Sig	۰.۰۷۵

با توجه به نمرات جدول ۷، آزمون شاپیرو-ویلک و همچنین سطح معناداری به دست آمده از این آزمون، که بیشتر از ۰.۰۵ است. می توان داده ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۸: تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) نمرات (پیش آزمون - پس آزمون)، مولفه ی چالش گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش آزمون	۱۵۵.۱۱۵	۱	۱۵۵.۱۱۵	۳۸۴.۲۲	۰.۰۰۰
گروه	۴۳۰.۲۰۹	۱	۴۳۰.۲۰۹	۷۱۰.۴۰	۰.۰۰۰
خطا	۳۴۵.۱۹۰	۳۷	۱۴۴.۵	-	-
کل	۰.۱۶۵۰۸	۴۰	-	-	-

بر اساس جدول شماره ۸، پژوهش این فرضیه که آموزش مثبت نگرى منجر به افزایش چالش دانش آموزان می شود تایید می شود ($Sig=۰/۰۰۰$). بنابراین آموزش مثبت نگرى موجب افزایش چالش در دانش آموزان می شود.

- آموزش مثبت نگرى بر کنترل تأثیر گذار می باشد.

جدول ۹: نتایج پیش فرض های آزمون لون (برابری واریانس ها)

نوع پیش فرض	Sig
برابری واریانس ها	۰.۹۴۷

بر اساس داده های جدول ۹، نتایج آزمون لون نشان می دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کوواریانس رعایت شده است.

جدول ۱۰: آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	مولفه ی کنترل
S. V	۳۸.۱
Sig	۰.۰۸۴

با توجه به نمرات جدول ۱۰، آزمون شاپیرو-ویلک و همچنین سطح معناداری به دست آمده از این آزمون، که بیشتر از ۰.۰۵ است. می توان داده ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۱۱: تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) نمرات (پیش آزمون - پس آزمون)، مولفه ی کنترل گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش آزمون	۵۶۳.۵۲	۱	۵۶۳.۵۲	۶۷۹.۹	۰.۰۰۴
گروه	۷۹۸.۱۲۷	۱	۷۹۸.۱۲۷	۵۳۲.۲۳	۰.۰۰۰
خطا	۹۳۷.۲۰۰	۳۷	۴۳۱.۵	-	-
کل	۰.۱۶۱۴۴	۴۰	-	-	-

بر اساس جدول شماره ۱۱، پژوهش این فرضیه که آموزش مثبت نگرى منجر به افزایش کنترل دانش آموزان می شود تایید می شود (Sig=۰/۰۰۰). بنابراین آموزش مثبت نگرى موجب افزایش کنترل در دانش آموزان می شود.

- آموزش مثبت نگرى بر سخت رویی تأثیر گذار می باشد.

جدول ۱۲: نتایج پیش فرض های آزمون لون (برابری واریانس ها)

نوع پیش فرض	Sig
برابری واریانس ها	۰.۸۰۶

بر اساس داده های جدول ۱۲، نتایج آزمون لون نشان می دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کوواریانس رعایت شده است.

جدول ۱۳: آزمون شاپیرو- ویلک بیانگر مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	مولفه سخت رویی
S. V	۵۴.۱
Sig	۰.۸۴۰

با توجه به نمرات جدول ۱۳، آزمون شاپیرو- ویلک و همچنین سطح معناداری به دست آمده از این آزمون، که بیشتر از ۰.۰۵ است. می توان داده ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۱۴: تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) نمرات (پیش آزمون - پس آزمون)، متغیر سخت رویی گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش آزمون	۲۰۵.۱۵۱	۱	۲۰۵.۱۵۱	۷۷۰.۱۳	۰۰۱.۰
گروه	۸۹۶.۱۱۰	۱	۸۹۶.۱۱۰	۰۹۹.۱۰	۰۰۳.۰
خطا	۲۹۵.۴۰۶	۳۷	۹۸۱.۱۰	-	-
کل	۰۰۰.۱۰۹۹۷۰	۴۰	-	-	-

بر اساس جدول شماره ۱۴، پژوهش این فرضیه که آموزش مثبت نگر منجر به افزایش سخت رویی دانش آموزان می شود تایید می شود ($Sig=0/000$). بنابراین آموزش مثبت نگر موجب افزایش سخت رویی در دانش آموزان می شود. فرضیه دوم: آموزش مثبت نگر بر خودکارآمدی تأثیر گذار می باشد.

جدول ۱۵: نتایج پیش فرض های آزمون لون (برابری واریانس ها)

نوع پیش فرض	Sig
برابری واریانس ها	۴۶۲.۰

بر اساس داده های جدول ۱۵، نتایج آزمون لون نشان می دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ تر از $0/05$ می باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کوواریانس رعایت شده است.

جدول ۱۶: آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	متغیر خودکارآمدی
S. V	۳۹.۱
Sig	۰۹۲.۰

با توجه به نمرات جدول ۱۶، آزمون شاپیرو-ویلک و همچنین سطح معناداری به دست آمده از این آزمون، که بیشتر از $0/05$ است. می توان داده ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. و از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۱۷: تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) نمرات (پیش آزمون - پس آزمون)، متغیر خودکارآمدی گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش آزمون	۶۷۶.۷۹	۱	۶۷۶.۷۹	۹۷۶.۱۵	.۰۰۰
گروه	۷۱۰.۲۹۵	۱	۷۱۰.۲۹۵	۲۹۵.۵۹	.۰۰۰
خطا	۵۲۴.۱۸۴	۳۷	۹۸۷.۴	-	-
کل	۳۱۷۳۸.۰۰۰	۴۰	-	-	-

بر اساس جدول شماره ۱۷، پژوهش این فرضیه که آموزش مثبت نگرى منجر به افزایش خودکارآمدی دانش آموزان می شود تایید می شود (Sig=۰/۰۰۰). بنابراین آموزش مثبت نگرى موجب افزایش خودکارآمدی در دانش آموزان می شود.

فرضیه سوم: آموزش مثبت نگرى بر پیشرفت تحصیلی تأثیر گذار می باشد.

جدول ۱۸: نتایج پیش فرض های آزمون لون (برابری واریانس ها)

نوع پیش فرض	Sig
برابری واریانس ها	.۴۹۹

بر اساس داده های جدول ۱۸، نتایج آزمون لون نشان می دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کواریانس رعایت شده است.

جدول ۱۹: آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	متغیر پیشرفت تحصیلی
S. V	۳۳.۱
Sig	.۰۷۶

با توجه به نمرات جدول ۱۹، آزمون شاپیرو-ویلک و همچنین سطح معناداری به دست آمده از این آزمون، که بیشتر از ۰.۰۵ است. می توان داده ها را با اطمینان بالایی نرمال فرض کرد. و از آزمون تحلیل کواریانس استفاده کرد.

جدول ۲۰: تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) نمرات (پیش آزمون - پس آزمون)، متغیر پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش آزمون	۰۰۸.۱۸	۱	۰۰۸.۱۸	۸۱۸.۱۷	۰.۰۰۰
گروه	۱۰۷.۲۶	۱	۱۰۷.۲۶	۸۳۳.۲۵	۰.۰۰۰
خطا	۳۹۲.۳۷	۳۷	۰۱۱.۱	-	-
کل	۰۰۰.۸۴۳۰	۴۰	-	-	-

بر اساس جدول شماره ۲۰، پژوهش این فرضیه که آموزش مثبت نگر منجر به افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود تایید می شود ($Sig=0/000$). بنابراین آموزش مثبت نگر موجب افزایش پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان می شود.

بحث و نتیجه گیری

در مقاله حاضر ۳ فرضیه مطرح شده بود که در این قسمت، پاسخگویی به فرضیه های پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد: با اشاره به یافته های جدول ملاحظه می گردد در پاسخ به فرضیه اول پژوهش «آموزش مثبت نگر بر سخت رویی دانش آموزان تاثیرگذار است» مورد بررسی قرار گرفت نتایج آزمون های چهارگانه حاکی از آن بود که گروه کنترل و آزمایش در اکثر متغیرها تفاوت معنی داری باهم دارند ($p < 0.01$). همچنین نتایج تفکیکی آزمون مانکوا نشان داد آموزش اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است ($p < 0.01$) و با توجه به مجذور اتا در هریک از مولفه های خود تعهد، کنترل و چالش تحت عنوان مولفه های سخت رویی به ترتیب ۰.۲۱۳، ۰.۲۰۷ و ۰.۲۳۱ تغییرات ناشی از تأثیر آموزش مثبت نگر باعث افزایش مولفه های سخت رویی شده است. و در نهایت انجام تحلیل کواریانس برای هر یک از مولفه ها و نمره کلی سخت رویی نشان داد که آموزش مثبت نگر موجب افزایش مولفه های تعهد، چالش، کنترل و نمره ی کلی سخت رویی دانش آموزان خواهد شد.

با اشاره به یافته های جدول ملاحظه می گردد در پاسخ به فرضیه اول پژوهش «آموزش مثبت نگر بر خودکارآمدی تأثیر گذار است» مورد بررسی قرار گرفت نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) حاکی از آن بود که گروه کنترل و آزمایش در اکثر متغیرها تفاوت معنی داری باهم دارند ($p < 0.01$). بنابراین آموزش مثبت نگر موجب افزایش خودکارآمدی در دانش آموزان می شود.

با اشاره به یافته های جدول ملاحظه می گردد در پاسخ به فرضیه اول پژوهش «آموزش مثبت نگر بر پیشرفت تحصیلی تأثیر گذار است» مورد بررسی قرار گرفت نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری (آنکوا) حاکی از آن بود که گروه کنترل و آزمایش در اکثر متغیرها تفاوت معنی داری باهم دارند ($p < 0.01$). بنابراین آموزش مثبت نگر موجب افزایش پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان می شود.

همواره یکی از معیارهای سنجش تحقیق‌ها، مقایسه با موارد مشابه پژوهشی دیگر بوده است. در رابطه با مقایسه نتایج به دست آمده با سایر تحقیقات باید اشاره نمود که غالب تحقیقات پیشین نتایجی مشابه گزارش کرده‌اند.

گلاویزه و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی در چند سال اخیر، مثبت‌نگری به عنوان یکی از مهمترین موضوعات روانشناسی مثبت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار گشته است؛ به گونه‌ای که می‌توان گفت که خوشبینی همانند سلاحی است که باعث سلامت روانی و جسمانی، رضایت از زندگی، بهبود عملکرد خانوادگی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی می‌شود. روش مطالعه نیمه آزمایشی، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش در مرحله پیش‌آزمون، از پرسشنامه‌ی خوش‌بینی الری و فینچام (۲۰۰۰) استفاده شد و سپس طرح آزمایشی برای گروه آزمایش طی ده جلسه اجرا شد و پس از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و داده‌ها با استفاده از آزمون برای مقایسه دو گروه مستقل تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌نگری، در افزایش خوشبینی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. می‌توان گفت که با توجه به ظرفیت‌ها و نیازهای ویژه‌ی کودکان و نوجوانان، لازم است که در امر آموزش و درمان این قشر، از روش‌های جدیدی همچون قصه‌گویی بهره‌گرفته شود. همچنین در پژوهشی باقری و یوسفی (۱۳۸۸)، در بررسی سخت‌رویی، باورهای خودکارآمدی و راهبردهای خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان دختر بیان کردند که هدف پژوهش حاضر، مقایسه‌ی راهبردهای خودتنظیمی عاطفی در تمامی ابعاد، بین افراد واجد ویژگی‌های سخت‌رویی و خودکارآمدی و افرادی فاقد این دو ویژگی بود. برای این منظور از بین دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس ۸۰ نفر انتخاب و با ۳ پرسشنامه‌ی مقیاس‌زمینه‌یابی دیدگاه‌های شخصی، پرسشنامه‌ی راهبردهای خودتنظیمی عاطفی و پرسشنامه‌ی خودکارآمدی مورد آزمون قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش، حاکی از آن بود که دو گروه سخت‌رو، غیر سخت‌رو و دو گروه خودکارآمد و غیر خودکارآمد در استفاده از راهبردهای خودتنظیمی عاطفی (در همه ابعاد آن) تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند، همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که دو مؤلفه‌ی سخت‌رویی و باورهای خودکارآمدی همبستگی بالایی با یکدیگر دارند. که با مطالعات و نتایج پژوهش حاضر هم‌سو و هم‌جهت می‌باشد. همچنین حمید (۱۳۸۹) در بررسی رابطه‌ی میان سخت‌رویی روانشناختی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی بیان کردند که هدف پژوهش تعیین رابطه‌ی میان سخت‌رویی روان‌شناختی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی بود. پژوهش حاضر از نوع همبستگی چندگانه است. ۳۶۴ نفر دانش‌آموز دختر پیش‌دانشگاهی شهر اهواز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه دیدگاه‌های شخصی کوباسا (۱۹۷۹)، مقیاس رضایت از زندگی دینر (۱۹۸۵) و مقیاس امید بزرگسالان اسنایدر (۲۰۰۰) پاسخ دادند. داده‌ها با آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون سلسله‌مراتبی تحلیل شد. نتایج مبارزه‌طلبی، رضایت از زندگی و امید با مؤلفه‌های امید (کارگزار و گذرگاه) ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. علاوه بر این، میان سخت‌رویی روان‌شناختی و رضایت از زندگی و میان امید و رضایت از زندگی ارتباط مثبت و معنی‌دار است. مؤلفه‌های کارگزار امید، تعهد، کنترل و گذرگاه به ترتیب بیشترین سهم را در پیش‌بینی رضایت از زندگی و نیز رضایت از زندگی و سخت‌رویی روان‌شناختی سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین عملکرد تحصیلی داشتند. نتایج این پژوهش، ضرورت توجه متولیان نظام آموزشی کشور را در جهت تدوین برنامه‌هایی برای به‌کارگیری جنبه‌های روان‌شناختی به منظور افزایش سخت‌رویی، رضایت از زندگی، امید و تأثیر این عوامل در ارتقای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مورد تأکید قرار می‌دهد. و در تحقیق هو، چنگ و چنگ (۲۰۰۹) بر دانشجویان دانشگاه چینی شاتین در هنگ‌کنگ، ونگ و لیم (۲۰۰۹) بر ۳۳۴ دانش‌آموز دبیرستانی در سنگاپور، آلبرتو و جوینر (۲۰۰۸) بر بیماران مزمن انسداد ریوی، وندرولدن، گریونیک و دیجکاند (۲۰۰۶)

بر قربانیان بلاای طبیعی، ترنزو و پینتو (۲۰۰۳) بر زنان مبتلا به سرطان سینه، همچنین اچت و کهن (۲۰۰۰)، بر بیماران مبتلا به سرطان کلیه و افراد میانسال، موحد (۱۳۸۲) بر دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، مشخص گردید که رابطه مثبت معناداری بین «امید به زندگی» و «خوش بینی» وجود دارد.

با توجه به نتایج تحقیق می توان بیان کرد که پژوهشگران می توانند در سایر زمینه های زیر فعالیت کنند:

- مسئولان و افراد کارشناس و برنامه ریزان درسی آموزش مثبت نگری را به مانند سایر دروس مورد توجه جدی قرار دهند و زمینه لازم جهت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را مهیا سازند.
- بررسی تأثیر عوامل مختلف بر سخت رویی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی و اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی در میان دانش آموزان و گروه های مختلف دیگر پیشنهاد می شود.

منابع

۱. اسلامی، عبدالل، ۱۳۸۷، تعریف مثبت اندیشی، نشریه دلتای مثبت، شماره ۱۰: ص. ۱۰ و ۱۱.
۲. باقری، فریبرز، یوسفی، حسنیه، ۱۳۸۸، بررسی سخت رویی، باورهای خود کارآمدی و راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در دانش آموزان دختر، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره ۴، شماره ۱۴، صص ۳۵-۴۶.
۳. خانی، علی (۱۳۸۵) طراحی الگویی جهت پیش بینی عملکرد تحصیلی دانش آموزان متوسطه در چند شهر منتخب، پایان نامه.
۴. در دانشجویان دانشگاه آزاد بروجرد. د پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء (س).
۵. زارع، ع، ۱۳۸۳، روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی، انتشارات ویرایش.
۶. زارع، مهدی (۱۳۸۲) مقایسه رابطه حمایت اجتماعی، سخت رویی با فرسودگی شغلی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۷. شولتز، دوآن. (۱۳۷۸). نظریه های شخصیت، مترجم یوسف کریمی، فرهاد جمهری، سیامک نقشبندی و همکاران، تهران، انتشارات ارسباران.
۸. عسگری مصطفی (۱۳۸۹) بررسی رابطه سبک دلبستگی و سخت رویی با آمادگی به اعتیاد، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
۹. علیزاده، گلاویژ، نوقابی، رسول کرد، نجمه، نظری، بررسی تأثیر آموزش مثبت نگری به روش قصه گویی بر افزایش میزان خوشبینی دانش آموزان، مجله روانشناسی بالینی - سال ششم، شماره ۱ (پیاپی ۲۱)، صص ۱۱۲-۱۰۳.
۱۰. قربانی، نیما ۱۳۸۳ ارتباط سخت رویی، الگوی رفتاری تیپ A و رفتار مستعد بیماری کرونوی قلب، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
۱۱. کویلیام، ساوزان. (۱۳۸۶). مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی، ترجمه فرید براتی سده و همکاران، تهران: انتشارات جوانه رشد.

12. Alberto, J. & Joyner, B, Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. Applied Nursing Research, V. ۲۱, I. ۴, p. ۲۱۷-۲۱۲.

13. Argile, M. (2008). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective* (pp. 189-203). North Holland: Elsevier.
14. Kobasa, S. (1979). Stress full life events, personality and health: an inquiry in to hardiness. *Journal of personality and social Psychology*, 37, 1-11.
15. Lee, Yang. (۲۰۱۰). Crative Self-efficacy. received from: <http://portal.acm.org/citation>.
16. Maddi, S. R. (۲۰۰۶). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, ۱: ۱۶۸-۱۶۰.
17. Maddi, S. R (2005). "The personality construct of hardiness, Relation ship with comprehensive tests of personality and psychopathology", *Journal of research in personality*, Vol. 36, pp. 72-85.
18. Peterson, C and Seligman, M (۲۰۰۶). *Character Sterenghs and Virtues: A Handbook and Classification*. A. P. A, Oxford University Press
19. Polorna, M. (۲۰۰۵). Divine relation, social relation, and well- being. *journal of Health and social Behavior*, Vol ۳۰, P ۱۰۴-۹۲.
20. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
21. Weinman, M. L. (2007). Associations of family support, hardness, and depression symptoms among indigent teens attendant a family planning clinic. *Psychological Reports*. VOL. 93, P. 713-719.
22. Zakin, G. (2008). Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among Israeli Pows and combat veterans. *Personality and Individual Differences*, Vol. 34, P. 819-829.