

# The Effect of Positive Thinking Based on Quranic Teachings on Adolescents' Hope and Happiness

## ARTICLE INFO

### Article Type

Analytical Review

### Aurhors

Leila Moghtader <sup>1\*</sup>

Batol Mehrgan <sup>2</sup>

### How to cite this article

Leila Moghtader, The Effect of Positive Thinking Based on Quranic Teachings on Adolescents' Hope and Happiness, *Journal of Quran and medicine*, 2020:4(5): 36-42

## ABSTRACT

Adolescence is a period of evolution in which different types of identity, including religious identity, are formed. The purpose of this study was to investigate the positive thinking effect of Quranic teachings on adolescent hope and happiness. The study was quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group. The statistical population of the study included all adolescents referred to "Avay-e No Clinic" in Rasht in 2019 and the sample population included 30 adolescents with a score lower than the cutting line in the questionnaires of Snyder's model of hope (1991) and the Oxford happiness (1989) who were selected from the statistical population by purposive sampling and divided into two groups: experimental group (15 people) and control group (15 people) at random. The experimental group received 8 sessions of one-hour positive thinking training based on the teachings of the Qur'an - based on the model of Mohammad Khodayari Fard - and the control group did not receive training. Then both groups completed the questionnaires again and statistical analysis was performed using covariance analysis test. The results showed that teaching positive thinking based on the teachings of the Qur'an is effective on hope and happiness ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that interventions such as incorporation of teachings based on religious teachings and psychology can have a greater impact on promoting the components of adolescent mental health - such as hope and happiness.

**Keywords:** Positive Thinking, Quranic teachings, Hope, Happiness

<sup>1</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Islamic Teachings, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

### \* Correspondence:

Address: Islamic Azad University, Rasht, Iran.

Email:

### Article History

Received: 2020/03/07

Accepted: 2020/06/15

ePublished: 2020/06/21

## تأثیر مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی در امیدواری و شادکامی نوجوانان

لیلا مقتدر\*

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

بتول مهرگان

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

### چکیده

نوجوانی دوره‌ای از تحول است که انواع هویت- از جمله هویت مذهبی- طی آن شکل می‌گیرد. هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی در امیدواری و شادکامی نوجوانان و از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه نوجوانان مراجعه‌کننده به «کلینیک آوای نو» در شهر رشت در سال ۱۳۹۸ و جمعیت نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان با نمره‌ی پایین‌تر از خط برش در پرسش‌نامه‌های امیدواری اشنايدر (۱۹۹۱) و شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) بوده‌اند که به روش نمونه‌گیری هدفمند از جامعه آماری انتخاب شده و به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شده‌اند. گروه آزمایش ۸ جلسه‌ی یک‌ساعته آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآن- بر گرفته از الگوی خدایاری فرد- دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی نگرفت. سپس مجدداً هر دو گروه پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند و تحلیل آماری بر اساس آزمون تحلیل کواریانس انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآن بر امیدواری و شادکامی مؤثر است ( $p < 0/05$ ). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت با مداخلاتی از قبیل تلفیق آموزه بر اساس تعالیم دینی و روان‌شناسی می‌توان تأثیر بیشتری در ارتقای مؤلفه‌های سلامت روان نوجوانان- همچون امیدواری و شادکامی- ایجاد کرد.

**واژگان کلیدی:** مثبت‌نگری، آموزه‌های قرآن، امیدواری، شادکامی.

**تاریخ دریافت:** ۱۳۹۸/۱۲/۱۷

**تاریخ پذیرش:** ۱۳۹۹/۳/۲۶

\* نویسنده مسئول:

### مقدمه

فضای کلی، در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌انگاری است. صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود، بیشتر مشوق است تا منتقم. بسم‌الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام الرَّحْمَن و الرَّحِيم آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است. او نسبت به بندگانش مهربان است "و... اللَّهُ رَوْفٌ بِالْعِبَادِ"، به آنان محبت دارد؛ گناهانشان را می‌بخشد و بر آنان رحمت می‌آورد "فَلْإِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ" (۱). بررسی و پژوهش در آیات قرآن کریم و سایر منابع دین اسلام حاکی از اهمیت نگرش مثبت به خود و رویدادهای مختلف زندگی در سلامت افراد است. در بیان تفاوت مثبت‌نگری اسلامی و مثبت‌نگری صرفاً علمی، می‌توان گفت که مثبت‌نگری اسلامی بر اساس منابع و مفاهیم اسلامی (۲)، مانند قرآن کریم، نهج‌البلاغه (۳) و انتظار فرج (۴) که بر اساس مفاهیم و آموزه‌های قرآنی تبیین می‌شوند، تلاش می‌کند تا نگرش افراد را مورد بازبینی و تصحیح قرار دهد.

روان‌شناسی مثبت یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی است که بر موفقیت انسان تمرکز دارد؛ در حالی که بسیاری از شاخه‌های روان‌شناسی بر رفتارهای ناهنجار تمرکز می‌نمایند (۵). مثبت‌نگری و زیبا دیدن مجموعه‌ی هستی و حتی زشتی‌ها را از منظر نیک‌نگریستن، باعث استفاده کردن از تمام ظرفیت‌های مثبت ذهنی و نشاط‌انگیز و

امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته‌ی ذهن و عدم یأس ناشی از دشواری ارتباط با سایر انسان‌ها و رویارویی با طبیعت می‌شود و امید به زندگی را افزایش می‌دهد (۶). هدف روان‌شناسی مثبت افزایش احساسات مثبت از طریق افزایش تعامل در زندگی و بهزیستی روان‌شناختی است (۷). در حقیقت نتایج پژوهش‌ها در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا کاربردهایی را در آموزش و پرورش، ازدواج، اشتغال، تربیت فرزند و موارد دیگر نشان داده است (۸). اما دو مورد از متغیرهایی که در نوجوانان تحت تأثیر مثبت‌نگری قرار می‌گیرند امید (۵) و شادکامی (۹) هستند. امید و امیدواری به زندگی از مفاهیمی هستند که با تطابق، ایمان و توانمندی مرتبط بوده، از طریق تحمل‌پذیر کردن شرایط موجود می‌تواند به عنوان پاسخی مؤثر به عوامل تنش‌زا در نظر گرفته شود. امیدواری، عملکرد فیزیولوژیک و روان‌شناختی را تقویت کرده، فقدان آن منجر به اختلال زودرس در عملکرد فرد می‌شود (۱۰). شادکامی یکی از مهم‌ترین هیجانات مثبت است. شادکامی تجربه مکرر هیجانات خوشایند، نبود احساسات ناخوشایند و احساس کلی رضایت از زندگی است (۱۱). افراد مثبت‌اندیش به توانایی‌ها و استعداد‌های مختلف در زندگی خود بساورد دارند. این باور، امید نسبت به آینده و موفقیت را در این افراد افزایش می‌دهد. احساس امیدواری و احساس موفقیت، مانع از بروز افسردگی و موجب شادی می‌شود (۱۲).

در جهان ۱/۲ میلیارد نوجوان وجود دارد. استراتژی جدید جهانی روی سلامت زنان، کودکان و نوجوانان و به ویژه نوجوانان تمرکز بیشتری دارد؛ نوجوانانی که تصمیم‌گیرنده زندگی خود هستند و مداخلاتی را برای بهزیستی خود دریافت می‌کنند (۱۳). نوجوانی دوره‌ای از رشد است که با بلوغ آغاز می‌شود و با شروع دوره بزرگسالی خاتمه می‌یابد. نوجوانی را می‌توان مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی توصیف کرد. این دوره به پلی بین کودکی و بزرگسالی تشبیه شده است که فرد برای یافتن جایگاه خود به عنوان بزرگسال رشد یافته ناگزیر از عبور از آن است (۱۴). همچنین دوره‌ی بحرانی از لحاظ شناختی، احساسی، فیزیکی و جنسی است که پیامد آن در طول زندگی و آینده فرد دیده می‌شود (۱۵). از جمله‌ی این پیامدها ناامیدی است. در آیه ۲۳ سوره عنکبوت آمده: ناامیدی از رحمت الهی، کفر است (۱). پژوهش‌های انجام شده در نوجوانان نشان داده است که رضایت‌مندی و تلقی مثبت از زندگی در گروه سنی نوجوان کاملاً متفاوت با دیگر گروه‌های سنی است (۱۶). مثبت‌نگری می‌تواند امیدواری، خوش‌بینی و شادمانی را در نوجوانان افزایش دهد (۱۷). همچنین تأثیر این آموزش بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و در نهایت ارتقای کیفیت زندگی در نوجوانان مشخص شده است (۱۸). از طرفی مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی با توجه به دین‌باوری در اغلب پژوهش‌ها تأثیرپذیری بیشتری در سلامت روان- شناختی نوجوانان داشته‌اند (۸). از جمله نییمی و همکاران مثبت‌نگری با تکیه بر آموزه‌های دینی را بر تاب‌آوری دانش‌آموزان متوسطه (نوجوانان) مؤثر یافتند (۱۹). رضایی و همکاران نیز تلاوت قرآن را بر میزان خطرپذیری نوجوانان در مقابل رفتارهای پر خطر مؤثر دانستند (۲۰). به علت اهمیت و لزوم تغییر ویژگی‌های شخصیتی و مشکلات روان‌شناختی قشر سنی نوجوانان که آینده‌سازان کشورند و با عنایت به این امر که تاکنون مطالعه‌ی جامعی روی مثبت‌نگری و تأثیر آن بر متغیرهای روان‌شناختی امیدواری و شادکامی صورت نگرفته است، این پژوهش بر آن است که تأثیر این مداخله را بر متغیرهای ذکر شده مورد بررسی قرار دهد.

## روش کار

روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پس‌آزمون-پیش‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه نوجوانان مراجعه‌کننده به کلینیک آوای نو در شهر رشت در سال ۱۳۹۸ و نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان با نمره‌ی پایین‌تر از خط برش در پرسش‌نامه‌های امیدواری اشنایدر و شادکامی آکسفورد بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند از جامعه آماری گزینش شدند. معیارهای ورود شامل سن ۱۲ تا ۱۸ سال، جنسیت پسر و علاقه‌مندی نوجوانان به شرکت در پژوهش و معیارهای خروج تکمیل ناقص و یا مخدوش پرسش‌نامه‌ها و داشتن بیماری جسمی و روانی و مصرف دارو بود. ملاحظات اخلاقی شامل رعایت اصل رازداری، خروج از پژوهش در صورت عدم تمایل به ادامه و مطلع شدن از نتایج پژوهش توسط آزمودنی در صورت تمایل رعایت شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه امیدواری اشنایدر و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد بود که در مرحله نمونه‌گیری توسط کلیه نوجوانان تکمیل شد.

## ابزار پژوهش

پرسش‌نامه امیدواری اشنایدر: این پرسش‌نامه توسط اشنایدر و همکارانش در سال ۱۹۹۱ ساخته شده است. این مقیاس ۱۲ سؤالی را اشنایدر برای افراد ۱۵ سال به بالا طرح‌ریزی کرده است. این مقیاس ۱۲ ماده‌ای متشکل است از ۸ ماده امیدواری و ۴ ماده شکنندگی یا امیدواری پایین. مقیاس امیدواری اشنایدر شامل ۲ مؤلفه است: مؤلفه عامل که تعیین‌کننده هدف‌مداری فرد است و مؤلفه مسیر که راه‌های برنامه‌ریزی شده برای رسیدن به هدف را در بر می‌گیرد. برای پاسخ دادن به هر پرسش پیوستاری از نمره ۱ (کاملاً غلط) تا ۴ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده و محدوده نمره بین ۱۲ تا ۴۸ قرار دارد. نمره پایین به معنای امیدواری کم و نمرات بالا نشانگر امیدواری زیاد است. در پژوهشی که گلزاری بر روی ۶۶۰ دانش‌آموز دختر در تهران انجام داد، پایایی مقیاس امید اشنایدر با روش همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. مقیاس امید با مقیاس‌هایی که فرآیندهای روان‌شناختی مشابهی را می‌سنجند همبستگی بالایی دارد. به عنوان مثال نمرات مقیاس امید به میزان ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ با مقیاس خوش-بینی شبیر و کارور همبستگی دارد. همچنین نمرات این مقیاس با نمرات

سیاهه افسردگی بک همبستگی منفی دارد (۰/۵۱- و ۰/۴۲-) (21). در پژوهش جاری نیز با استفاده از آلفای کرونباخ، پایایی مقیاس امید اشنایدر ۰/۷۰ به دست آمده است.

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل، مارتین و کراسلند ساخته شد. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت با بررسی‌های نهایی مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI) پدید آمد. همچنین در سال‌های بعد این پرسش‌نامه تغییراتی یافت و با نام اختصار OHQ منتشر شد. همان‌گونه که اشاره شد پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI) دارای ۲۹ گویه است که هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. یافته‌های پژوهش نشان دادند که فهرست شادکامی آکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علیپور و نور بالا (۲۲) تأیید شده است. آرجیل و لو، ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای ۸۷ درصد را به دست آورده‌اند (۲۳). در این تحقیق با روش آلفای کرونباخ میزان پایایی آزمون مورد ارزیابی قرار گرفت که رقم ۰/۷۳۷ - را نشان داد که این رقم بیانگر پایایی بالای این ابزار است.

## روش اجرا

از میان جامعه آماری ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل به شکل تصادفی تقسیم شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه‌ی یک‌ساعته آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآن بر گرفته از الگوی خدایاری فرد (۲۴) دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی نگرفت. سپس مجدداً هر دو گروه پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند و تحلیل آماری بر اساس آزمون تحلیل کواریانس انجام شد. خلاصه پکیج آموزشی به شرح زیر بود:

## جدول خلاصه جلسات آموزشی مثبت‌نگری مبتنی بر آموزه‌های قرآنی

محتوای جلسات آموزشی	
جلسه اول	آشنایی نوجوانان گروه با یکدیگر/ آشنایی با روان‌شناسی مثبت‌گرا/ بیان مفهوم و تعریف امیدواری و شادکامی و اهمیت آن در اسلام/ بیان انواع امیدواری و شادی بر اساس مفاهیم قرآنی/ ارائه تکلیف
جلسه دوم	مرور تکالیف، بیان هدفمندی و آموزش بکارگیری توانمندی‌ها جهت درافت معنی در زندگی/ هدفمندی و معنی‌داری در زندگی بر اساس قصص قرآنی/ ارائه تکلیف
جلسه سوم	مرور تکالیف/ بیان مؤلفه‌های امیدواری و شادکامی/ الگوگیری از ائمه و بزرگان/ ارائه تکلیف
جلسه چهارم	مرور تکالیف/ بیان تفاوت امیدواری و انتظار عبث/ آموزش کنترل یأس با خنده/ ارائه تکلیف
جلسه پنجم	مرور تکالیف/ بیان تفاوت شادی ممدوح و مذموم در قرآن/ آموزش غلبه بر غم با قصص قرآنی/ ارائه تکلیف
جلسه ششم	مرور تکالیف/ آموزش انواع راه‌کارهای امیدآفرینی قرآنی (اعتقادی، رفتاری، شناختی)/ ارائه تکلیف.
جلسه هفتم	مرور تکالیف/ آموزش انواع راه‌کارهای امیدآفرینی قرآنی (اعتقادی، رفتاری، شناختی)/ ارائه تکلیف.
جلسه هشتم	مرور تکالیف/ جمع‌بندی مطالب آموزشی و تقدیر و تشکر از شرکت‌کنندگان/ اجرای پس‌آزمون

## یافته‌ها

نتایج پژوهش بیانگر این بود که بر اساس یافته‌های توصیفی اغلب نوجوانان (۷۰ درصد گروه آزمایش و ۶۷ درصد گروه کنترل) در گروه سنی ۱۴ تا ۱۶ سال بودند. همچنین یافته‌ها بیانگر این بود که درصد ۶۰ از نوجوانان هر دو گروه آزمایش و کنترل تک‌فرزند و مابقی دارای

خواهر یا برادر بودند. به علاوه بررسی‌ها نشان داد که نیمی از نوجوانان هر دو گروه آزمایش و کنترل، دارای پدر و یا مادر با تحصیلات دانشگاهی بودند. جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد امیدواری و شادکامی را در گروه‌های آزمایش و کنترل، قبل و پس از مداخله نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و ضرایب چولگی و کشیدگی به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل (تعداد: ۳۰)

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
امیدواری	پیش‌آزمون	آزمایش	۶۴/۰۷	۱۲/۷۰	-۰/۵۵	۰/۲۸
		کنترل	۶۳/۷۳	۵/۱۶	۰/۹۵	-۰/۲۲
	پس‌آزمون	آزمایش	۷۱/۹۳	۱۱/۲۰	۰/۱۴	۰/۳۱
		کنترل	۶۳/۸۰	۵/۱۳	۰/۹۳	-۰/۷۳
شادکامی	پیش‌آزمون	آزمایش	۹۶/۲۰	۱۰/۸۴	-۰/۲۵	۱/۴۲
		کنترل	۱۰۱/۷۳	۱۳/۷۸	-۱/۳۸	-۱/۲۷
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۰۹/۳۳	۸/۰۸	-۰/۵۷	۱/۹۱
		کنترل	۱۰۱/۷۴	۱۴/۱۷	-۱/۲۹	-۰/۹۰

چنانچه ملاحظه می‌شود مقادیر کجی و کشیدگی بین ۲+ تا ۲- بیانگر این مطلب است که توزیع متغیرهای پژوهش در بین آزمودنی‌ها در هر دو گروه نرمال است. با توجه به نرمال بودن توزیع متغیرها، همچنین

برقراری مفروضه خطی بودن رابطه بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای تحقیق و برقراری مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون با آزمون لوین (طبق جدول ۳) آزمون تحلیل کوواریانس انجام شد.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین برای نمرات امیدواری و شادکامی

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
امیدواری	۱/۸۷	۱	۲۸	۰/۲۳۰
شادکامی	۲/۹۸	۱	۲۸	۰/۱۲۰

با توجه به جدول ۲ فرض همگنی خطاهای هر دو گروه برای نمرات امیدواری و شادکامی تأیید شد ( $p > 0.05$ ). بنابراین، با توجه به همگنی شیب رگرسیون و همین‌طور یکسانی واریانس متغیر وابسته برای بررسی

فرضیه اول پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد که نتایج مربوط به آن در جداول ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمره پس‌آزمون امیدواری در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	آماره	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب ایما
گروه	۴۸۲/۲۲	۱	۱	۴۸۲/۲۲	۷/۱۶	۰/۰۱۳	۰/۲۱
تحلیل کوواریانس با کنترل پیش‌آزمون	۳۰۵/۴۵	۱	۱	۳۰۵/۴۵	۴/۵۴	۰/۰۴۲	۰/۱۴
خطا	۱۸۱۷/۸۸	۲۷	۲۷	۶۷/۳۳			

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تحلیل کوواریانس پس‌آزمون نمره امیدواری پس از تعدیل پیش‌آزمون، نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره پیش‌آزمون، اثر آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی بر نمره پس‌آزمون معنادار است ( $P < 0.013$ ,  $F = 7.16$ ,  $df = 1/27$ ).

اندازه اثر ۰/۲۱ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه کم است. آماره F پیش‌آزمون نیز (۴/۵۴) می‌باشد که در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که پیش‌آزمون تأثیر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون امیدواری دارد.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمره پس‌آزمون شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	آماره	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب ایما
گروه	۱۱۱۳/۲۳	۱	۱	۱۱۱۳/۲۳	۸۶/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۷۶
تحلیل کوواریانس با کنترل پیش‌آزمون	۳۳۸۰/۱۹	۱	۱	۳۳۸۰/۱۹	۲۶۲/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۹۱
خطا	۳۴۸/۰۸	۲۷	۲۷	۱۲/۸۹			

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تحلیل کوواریانس پس‌آزمون نمره شادکامی پس از تعدیل پیش‌آزمون، نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره پیش‌آزمون، اثر آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی بر نمره پس‌آزمون معنادار است ( $P < 0.001$ ,  $F = 86.35$ ,  $df = 1/27$ ).

اندازه اثر ۰/۲۱ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه کم است. آماره F پیش‌آزمون نیز (۲۶۲/۲۰) می‌باشد که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که پیش‌آزمون تأثیر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون شادکامی دارد.

## بحث

شناسی مثبت‌نگر را بر افزایش شادی دانش‌آموزان نوجوان مؤثر یافته است (۲۹). همچنین مهدی‌پور و همکاران در پژوهشی مقایسه‌ای روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن با رویکرد اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، روش مبتنی بر آموزه‌های قرآنی را مؤثرتر یافتند (۳۰). کیخا و کهرزایی در تحقیقی نشان دادند که یاری جستن از ایمان و باورهای دینی در کار، سبب ارتقای تاب‌آوری و شادکامی می‌شود (۳۱). در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت که روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش استعدادها توانسته است در بهبود عزت نفس و افزایش احساس و هیجانات مثبت و تفکر مثبت مؤثر باشد. افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که نشان‌دهنده سلامت روان افراد است، با توجه به اینکه در روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها تأکید شده است، تمرینات و جلسات آموزشی مثبت‌نگری موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی مانند شادکامی و تفکر مثبت شده است (۵). از سویی دیگر مثبت‌گرایی با مفاهیم قرآنی این نگاه را به نوجوانان داد که شادی‌هایی که ناشی از غرور، تکبر، تمسخر و استهزای دیگران و لهو و لعب و دنیا محوری باشد، مورد تأیید روان‌شناسی اسلامی نیست. چرا که این شادی‌ها باعث غفلت از نیل به کمالات و قصور در تکالیف فردی و اجتماعی می‌شود. در قرآن شادی در دل جای دارد و رسیدن به هدف نیست، بلکه عامل مهم و مؤثری برای رسیدن انسان به کمال است (۳۲). از جمله محدودیت‌های پژوهش عدم امکان کنترل متغیرهایی چون هوش و میزان گرایش‌های مذهبی در نوجوانان بود. همچنین تفاوت سطح درآمد و ویژگی‌های اقتصادی، اجتماعی خانواده می‌توانست نتایج را متأثر کند. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده علاوه بر کنترل متغیرهای ذکر شده، روی نوجوانان دختر و نوجوانان آسیب دیده نیز بررسی انجام دهند.

## نتیجه‌گیری

مثبت‌نگری با آموزه‌های قرآنی امیدواری و شادکامی را در نوجوانان افزایش می‌دهد.

**تشکر و قدردانی:** از کلیه کارکنان مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی آوای نو و نوجوانان عزیز شرکت‌کننده در این پژوهش که ما را در تهیه پژوهش یاری نمودند کمال تشکر را داریم.

**تأییدیه اخلاقی:** ملاحظات اخلاقی که در این مطالعه لحاظ شد، آزاد گذاشتن افراد مورد پژوهش برای ورود و خروج و اطمینان دادن به ایشان برای محرمانه بودن اطلاعاتشان و اخذ رضایت آگاهانه بود.

**تعارض منافع:** هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

**سهم نویسندگان:** لیلا مقتدر (نویسنده اول)، نگارنده مقاله، پژوهشگر اصلی، تحلیل‌گر آماری (۶۰٪)، بتول مهرگان پژوهشگر کمکی، تهیه‌کننده کد اخلاق (۴۰٪).

**منابع مالی:** این پژوهش از منابع مالی خاصی استفاده نکرده است.

## References

- 1- Al-Quran Al-Karim
- 2-Noori N, Jan Bozorgi M. The Relationship of Optimism from the Islamic Perspective with Anxiety and Metacognitive Thoughts. *Psychology and religion*, 2012. 6(4): 63-79.

با توجه به نتایج پژوهش، آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی بر امیدواری نوجوانان مؤثر بود. این نتایج همسو با نتایج پژوهش‌های فرنام و حمیدی که آموزش مثبت‌نگری را موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی مثبت از جمله توکل به خدا و امیدواری و شادمانی نوجوانان یافتند (۵)، فرنام و مددی‌زاده (۱۷)، ترنی که جلسات گروهی مثبت‌اندیشی زرا موجب ایجاد سطوح بالایی از امید، بررسی نقاط قوت و احساسات مثبت را در افراد گروه یافت (۲۵)، و آقاجانی و خلعتبری (۲۶)، همسو بود که مثبت‌نگری را در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی مؤثر یافتند. در سوره یونس آیه ۵۱ بارها انسان را به امید شده است و در سوره هود آیه ۱۲۳ با تفکر در قصه‌های قرآنی دمیدن روح امید در دل اهل ایمان متجلی است. در سوره انبیاء آیه ۶۹، ایمان تصور مثبت و امید حضرت ابراهیم به خدا و الطاف او حتی در دنیای واقعی هم نمود پیدا می‌کند و آتش برایش سرد و گلستان می‌شود و باز در آیه‌ی ۳۰ تا ۳۴ همین سوره حضرت ایوب بعد از آزمایش‌های سخت و رهایی از امراض، جوان می‌شود. آرامش پیامبر اسلام در غار ثور امید به تحقق وعده‌ی الهی (۴۳، توبه) تحقق فرج مهدی موعود (نور)، ۵۵ و قصص، ۵) در همه‌ی ادیان و حیاتی نمونه‌ای از مثبت‌نگری و امید قرآنی است (۱). آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی به افراد کمک می‌کند تا از طریق اندیشیدن در معانی و مضامین آیات و روایات، علاوه بر تقویت خوش‌بینی به الطاف پروردگار و توکل به او، با شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خویش، بتوانند امیدواری بیشتری کسب نمایند و بر این اساس، چشم‌انداز خوش‌بینانه‌تری از آینده‌ی خود داشته باشند. دیدن آینده‌ی روشن می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را افزایش داده و تلاش‌ها را برای دستیابی به اهداف، مضاعف نماید. برای رسیدن به مثبت‌نگری، تکیه‌گاه و زمینه‌ی فکری لازم است که چیزی جز ایمان به خدا و دین‌باوری نیست. کسی که به خدا و روز جزا اعتقاد داشته باشد زندگی او معنا پیدا می‌کند. شیوه‌ی مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن به گونه‌ای است که سبب می‌شود، فرد وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت‌تر تشریح کند (۲۶). هدف اصلی شیوه‌های قرآن، یاری رساندن به انسان به منظور برخورداری از سلامت روان است تا بتواند با توسل به بهترین شیوه‌های ممکن با مشکلات مقابله کند و با امید به الطاف بیکران الهی به آرامش نائل آید. در واقع، قرآن و مفاهیم آن در قالب شیوه‌های درمانی، نگرش‌های افراد را مورد بررسی و اصلاح قرار می‌دهد؛ چرا که نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها، موهبتی است که به واسطه‌ی آن، آدمی در رویارویی با نمونه‌های به ظاهر موزون آفرینش، زیبایی و توانایی را در آنها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جستجو می‌کند. بر همین اساس، یکی از زمینه‌هایی که در دیدگاه روان‌درمانگری اسلامی، جایگاه ویژه‌ای دارد، مثبت‌نگری است که می‌توان آن را استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ذهنی و واقعی دانست؛ به عبارت دیگر، مثبت‌نگری نوعی خوش‌بینی نسبت به جهان، دیگران و خود است (۲۶).

همچنین با توجه به نتایج پژوهش، آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های قرآنی بر شادکامی نوجوانان مؤثر بود. این نتایج همسو با نتایج پژوهش‌های فرنام و حمیدی بود که آموزش مثبت‌نگری را در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی مؤثر یافتند (۵)، ریتو و ویلز نیز در نتایجی همسو (۱۴)، عماد و هادیان‌فرد، بود که روان‌درمانی مثبت‌نگر را بر افسردگی مؤثر یافتند (۲۷)، که به شکل غیرمستقیم همسو با نتایج پژوهش جاری است. چراکه در اغلب موارد افسردگی با شادکامی رابطه‌ی معکوس دارند (۲۸). همچنین داوود مداخلات روان-

- 12- Rashdzhadeh A, Beirami M, Hashemi T, et al. The Effectiveness of Positive Education Based on Religious Teachings on the Psychological Health and Resilience of Mothers with Autistic Children. *Woman and Family Studies*. 2019. 11(43): 59-83.
- 13- Yaaghobi A, Nesaei Moghadam, B. The Effectiveness of Positive Psychological Intervention Approach on Psychological Well-Being of Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2019. 25(1): 14-25.
- 14- Rice, F. *Human growth The psychology of birth to death*. Foroughan M Persian trans Tehran: Arjmand. 2017.
- 15- Reavley NJ, Sawyer, SM. *Improving the methodological quality of research in adolescent being-well*. New York: UNICEF; 2017 .
- 16- Reiter Ch, Wilz, G. Resource diary: A positive writing intervention for promoting well-being and preventing depression in adolescence. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2015; 11(1), 99-108.  
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1025423>.
- 17- Farnam A, Madadzade, T. Effect of Positive Training on Positive Psychological States (Character Strengths) of Female High School Students. *Positive Psychology Research*. 2017; 3(1): 61-75.
- 18- Nikmanesh Z, Zande Vakili, M. The effect of positive education on quality of life, depression, anxiety and stress in juvenile delinquents Positive. *Psychology Research Journal*. 2017; 1(2): 53-64.
- 19- Naeimi E, Shafeia Abadi A, Davood Abadi, F. The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training with Emphasis on the Teachings Religion on Student Resilience and Job Interest. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*. 2017. 7(48); 1-26.
- 20- Rezaei M, Farokhi Nam Mohamadi, J. The effect of Quran recitation on adolescents' risk-taking Risky behaviors. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*. 2019. 9(45): 79-98.
- 21- Sepehrian Azar F, Mohammadi N, Badalpour Z, et al. Relationship of Hope and
- 3- Razi, S SH. *Nahj al-Balagha*. translation by Abdul Mohammad Ayati. Tehran: Publication of Islamic Culture Publication Office. 2000.
- 4- Moradi A, Ghalamkarian, S M. Predicting Faraj's Expectations on the Basis of Hope, Optimism, and Source of Control Students. *The Promised Oriental Quarterly*. 2013. 8(29): 165-181.
- 5- Farnam A, Hamidi, M. The Effectiveness of Positive Negative Education in Increasing Hope by Emphasizing the Quran and Islamic Teachings. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 2017. 6(22): 23-46.
- 6- Marie D, Thomas Barbara J, Pherson, Mc. Teaching positive psychology using team-based learning. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2011. 6 (6), 487-491.  
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.634826>.
- 7- Nikrahan G h, Ghasemi, T. Determining the Effectiveness of Lyubomirsky's Happiness Training Program on Happiness, Hope, General Health and Life Satisfaction among Female High School Students Studying Child Development and Psychology. *Journal of Education and Evaluation*. 2019. 12(46): 29-45.
- 8- Shamsaei F, Ashtarani F, Ashtarani, E. Comparison of life satisfaction in blind and deaf students with normal students of Hamadan schools in 2014. *Pajouhan Scientific Journal*, 2014. 13(1), 52-60.
- 9- Honarmandzadeh Rm Sajjadian, I. The Effectiveness of Positive Intervention on the Psychological Well-being, Resilience, and Happiness of Adolescent Adolescent Girls. *Journal of Positive Psychology*. 2017. 2(2): 35-50.
- 10- Lopez SJ, Snyder CR, Pedrotti, JT. *Hope: many definitions, many measures*. In CR. Snyder & SJ. Lopez (Eds.), *Positive psychological Assessment: A handbook of models and measures*, 91- 106. Washington, DC, US: American Psychological Association. 2006.
- 11- Biswas R, Dean, B. *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. New York: John Wiley and Sons. 2007.

- Emphasis on Islamic Concepts. *Journal of Religions and Sufism*, 2018; 50(2); 267-292.
- 28- Salari H, Haj Alizadeh K, Fariborzi M, et al. The Relationship between Happiness and Depression with Quality of Life. *Third Conference on Positive Psychology*. Islamic Azad University of Bandar Abbas Branch. 2018.
- 29- Dawood, R. Positive psychology and child mental health; a premature application in school-based psychological intervention?. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2014;113, 44 – 53.
- 30- Mahdi Poor Rm Beheshti S, Shafiabady A, Delavar A. Comparison of the Effectiveness of Seligman Positive Psychology Group Training and Islamic Approach Based on Quranic Teachings on the Happiness of Married Working Women. *Consulting research*, 2018; 17(66): 32-57.
- 31- Keikha S, Kahrezaei F. Predicting the Resilience and Happiness of Exceptional School Teachers Based on Religion at Work. *Journal of Disability Studies*, 2017;7: 1-7.
- 32- Mazoochi T, Araei T, Askari, S. Happiness from the perspective of the school of Islam and psychology. *Islamic life style*, 2017;1: 120-139.
- Happiness with Marital Satisfaction. *Journal of Health & Care*, 2016;18 (1). 23-34.
- 22-Alipor A, Noorbala, AA. A Preliminary Study on the Reliability and Validity of the Oxford Happiness Questionnaire in Tehran University Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Psychology*. 2000; 5(1 & 2).
- 23- Argyle M, Low, H. *Causes and correlates of happiness*. In D. Kahenman E. Diener & N. Schwarz Well (Eds.), *The foundation of hedonic psychology* (pp.353-373). New York: Russell Sage Foundation. 2001.
- 24- Khodayarifard, M. Positive application of psychotherapy with emphasis on care. *Islamic Journal of Psychology and Educational Sciences*. 1999;30: 140-164.
- 25- Terni, P. Solution-Focus: Bringing Positive Psychology into the Conversation. *International Journal of Solution-Focused Practices*, 2015; 3(1), 8-16.
- 26- Aghajani MJ, Khalaatbari, J. The Effectiveness of Positive Negative Education Based on Quranic Concepts on Self-Esteem and Life Expectancy of Addicted Women. *Journal of Women and Family*, 2017; 11(37): 93-112.
- 27- Emad Y, Hadianfard, H. Effectiveness of Positive Depression Psychotherapy with