

February-March 2022, Volume 10, Issue 6

The Effectiveness of Optimism on Students' Perception of Competence and Quality of life

Moslem Beshkar¹, Zahra Nikomanesh^{2*}, Farhad Kahrazei³

1- PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

2- Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran.

3- Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran.

***Corresponding author:** Zahra Nikomanesh, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran.

Email: zahranikmanesh@yahoo.com

Received: 24 Oct 2021

Accepted: 21 Dec 2021

Abstract

Introduction: It is necessary to pay attention to the perception of competence, and quality of life in students because of its effective role on mental, physical and social health; therefore this study aimed to determine the effectiveness of optimism training on the perception of competence and quality of life of elementary students.

Methods: In a quasi-experimental study of pre-test and post-test with a control group, from the fifth and sixth-grade students of Chabahar city in the academic year 2020-2021, 30 people were selected by available sampling method and in two A group of 15 people was tested and tested; And responded to Harter's Merit Perception Scale and Quality of Life Ravens Siberi et al. The students in the experimental group underwent Seligman optimism training for 8 sessions of 60 minutes, but the control group did not receive any training. Data were analyzed using SPSS software version 22 and multivariate analysis of covariance at the significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The results showed that there was a significant difference between the perception of competence and quality of life of students in the experimental group compared to the control group ($P < 0.01$).

Conclusions: The results showed that optimism education improved the perception of competence and quality of life of elementary students, so the results of the study require more attention from educators in the field of the effect of optimism on improving the psychological status of students.

Keywords: Optimism, Competency perception, Quality of life, Students.

اثر بخشی آموزش خوش بینی بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان ابتدایی

مسلم بشکار^۱، زهرا نیک منش^{۲*}، فرهاد کهرآزنی^۳

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.
 ۲- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
 ۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

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

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۹/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۲

چکیده

مقدمه: توجه به ادراک شایستگی و کیفیت زندگی در دانش آموزان به دلیل نقش اثرگذار آن بر سلامت روانی، جسمی و اجتماعی لازم است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش خوش بینی بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان ابتدایی بود.

روش کار: در پژوهشی شبه تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه، از دانش آموزان پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر چابهار در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰، تعداد ۳۰ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند؛ و به مقیاس ادراک شایستگی هارتر و کیفیت زندگی راونز سیبری و همکاران پاسخ دادند. دانش آموزان گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش خوش بینی سلیگمن، قرار گرفتند، اما گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره در سطح معنی داری $\alpha = 0/05$ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/01$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که آموزش خوش بینی باعث ارتقای ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان ابتدایی شد، بنابراین نتایج پژوهش توجه بیشتر متصدیان عرصه تعلیم و تربیت در زمینه تأثیر خوش بینی بر بهبود وضعیت روانشناختی دانش آموزان را می طلبد.

کلید واژه‌ها: خوش بینی، ادراک شایستگی، کیفیت زندگی، دانش آموزان.

مقدمه

امروزه توجه به کیفیت زندگی (Quality of life) دانش آموزان از اهمیت ویژه برخوردار است، زیرا آنان نقش اساسی در اداره آینده کشور به عهده دارند و مدیران آینده کشور خواهند بود، همچنین سلامت جامعه و آینده کشور ارتباط مستقیم با چگونگی زندگی دانش آموزان یک کشور دارد [۱]. کیفیت زندگی شرایطی است که خوب زیستن را امکان پذیر می سازد، به نحوی که فرد در یک وضعیت مناسب جسمی، روانی و اجتماعی قادر به انجام فعالیت های روزمره باشد [۲]. کیفیت زندگی سازهای چندبعدی است که شامل ابعاد

فیزیکی، هیجانی، اجتماعی و روانی ناشی از کنش متقابل بین شخصیت افراد و پیوستگی رویدادهای زندگی هست [۳]. کیفیت زندگی دانش آموزان با پیامدهای تحصیلی، سلامت جسمانی، وضعیت روانشناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی و باورهای شخصی فرد مرتبط است [۴]. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که بسیاری از حیطه های کیفیت زندگی با سلامت روان همبستگی معناداری دارد، حیطه های فیزیکی از کیفیت زندگی با سه حیطه اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی همبستگی معناداری دارد، حیطه های سلامت روان از کیفیت زندگی با حیطه های

که در حوزه‌های مختلف زندگی فرد عمومیت دارند [۱۷]. خوش‌بینی، قابل یادگیری است و می‌توان آن را در افراد ایجاد یا تقویت کرد که به آن خوش‌بینی آموخته‌شده گفته می‌شود و حالتی است که فرد می‌آموزد انتظارات خوش‌بینانه و خوشایند در مورد عملکرد خود داشته باشد و حتی در صورت وقوع اتفاق‌های ناخوشایند، آن را به‌گونه‌ای خوش‌بینانه تفسیر نماید [۱۸]. در آموزش خوش‌بینی با اصلاح سبک اسناد فرد و خوش‌بینانه نمودن آن، دیدگاه فرد را نسبت به علت موفقیت‌ها و شکست‌هایش تغییر می‌یابد و از این طریق عواطف مثبت مانند قدردانی، غرور و امید جایگزین عواطف منفی می‌شوند که پیامد آن سوق دادن فرد به تلاش بیشتر و کسب موفقیت و پیشرفت است [۱۹]. در مطالعات اثربخشی آموزش خوش‌بینی بر ادراک شایستگی فرزندان مادران مطلقه [۲۰]، ادراک شایستگی کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرست [۲۱]، کفایت اجتماعی دانش‌آموزان پسر مدارس دبیرستان [۲۲]، ادراک شایستگی دانش‌آموزان [۲۳]، کیفیت زندگی دانشجویان دختر [۲۴]، کیفیت زندگی بزهکاران نوجوان [۲۵]، کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کولیت اولسراتیو [۲۶] و کیفیت زندگی زنان [۲۷] تأیید شده است.

گسترش تحقیقات در زمینه کیفیت زندگی از یک سو و لزوم برنامه‌ریزی برای دستیابی به توسعه‌ای همه‌جانبه از سوی دیگر، پژوهشگران و برنامه‌ریزان را بر آن داشته است تا مطالعات خود را روی نوجوانان و به ویژه دانش‌آموزان متمرکز کنند و در جهت ارتقای کیفیت زندگی گام بردارند. لذا با توجه به اهمیت کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان، نیاز کشورها به بهبود عملکرد مدرسه‌ای و افزایش بهداشت روانی، عاطفی و آموزشی، تعاملات دانش‌آموزان در قالب کیفیت زندگی بیش از پیش آشکار شده است [۲۸]. از سوی دیگر، پژوهش‌های زیادی که تاکنون در کشورهای مختلف در زمینه کیفیت زندگی افراد انجام شده غالباً بر افراد بزرگسال و افراد خاص چون بیماران و معلولین متمرکز بوده و کمتر به کیفیت زندگی دانش‌آموزان پرداخته شده است و آنچه به چشم می‌خورد؛ بنابراین، شناخت عواملی که منجر به کاهش کارایی و تهدید کیفیت زندگی دانش‌آموزان می‌شود مهم تلقی می‌شود. از این رو، مطالعه حاضر در راستای حل خلأ پژوهش و با هدف تعیین اثربخشی آموزش خوش‌بینی بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان انجام

علائم شبه جسمی از سلامت روان همبستگی معناداری دارد و در نهایت حیطه عملکرد اجتماعی از کیفیت زندگی با حیطه اختلال در عملکرد اجتماعی سلامت روان همبستگی معناداری را نشان می‌دهد [۵۶]. کیفیت زندگی پایین از طریق افزایش استرس، اضطراب و فرسودگی تحصیلی باعث کاهش عملکرد و موفقیت تحصیلی می‌شود [۷].

بسیاری از پژوهشگران معتقدند برای این که کیفیت آموزش افزایش یابد لازم است ادراک دانش‌آموزان از کیفیت زندگی، موردبررسی قرار گیرد [۸،۹]. ادراک شایستگی (Perception of Competence) منجر به افزایش تلاش برای موفقیت می‌شود، درحالی که ادراک عدم شایستگی و نارضایتی منجر به اضطراب و کاهش تلاش برای موفقیت می‌گردد [۱۰]. ادراک شایستگی قضاوت کلی فرد و ارزش‌گذاری درباره خود است و به فرایند آگاهی فرد از ویژگی‌های شخصی، نوع روابط با دیگران و نظرش نسبت به ظرفیت و توانایی‌های او اشاره دارد [۱۱]. به عبارتی دیگر ادراک شایستگی را به‌عنوان محرکی چندبعدی که افراد را در حوزه‌های شناختی (که نشان‌دهنده موفقیت در آموزش)، جسمی (توانایی‌ها و مهارت‌های جسمی و ورزشی) و اجتماعی (احساس شایستگی در برقراری ارتباط با همسالان) هدایت می‌کند، توصیف می‌نمایند [۱۲]. درک شایسته و کارآمد بودن، سازگاری و پایداری نوجوان را در برابر سختی‌ها افزایش می‌دهد، ادراک شایستگی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان است [۱۳]. کودکان با ادراک شایستگی مثبت پایین‌تر، مشکلات درونی بیشتری را از خود نشان می‌دهند نظیر تنهایی، انزوای اجتماعی و اضطراب و توسط همسالان خود طرد می‌شوند. این پیامدهای ناهنجار می‌تواند تأثیرات منفی بلندمدتی را در دستاوردها و رضایت‌مندی آن‌ها در زندگی ایجاد نماید [۱۴].

همچنین ازجمله ساختارهایی که در سال‌های اخیر پیرامون ارتقای سلامت، بهداشت و توسعه شایستگی‌ها و توانمندی‌های افراد، نظر پژوهشگران را به خود جلب کرده است، خوش‌بینی (Optimism) است [۱۵]. خوش‌بینی، تمایل به انتخاب امیدوارانه‌ترین دیدگاه است و به یک آمادگی عاطفی و شناختی در خصوص اینکه چیزهای خوب در زندگی مهم‌تر از چیزهای بد است اشاره دارد [۱۶]. خوش‌بینی نوعی انتظار پیامد است. انتظار اینکه بدون توجه به عملکرد فرد، پیامد مثبت رخ خواهد داد. انتظاراتی

شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش خوش‌بینی بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان اثربخش است؟

روش کار

پژوهش حاضر شبه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر چابهار در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند (بازه انجام پژوهش در مهرماه و آبان ۱۳۹۹ با توجه به باز بودن مدارس ابتدایی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی). از آنجایی که در تحقیقات مداخله‌ای حجم نمونه در هر گروه حداقل ۱۵ نفر توصیه شده است [۲۹]، به شیوه نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر واجد شرایط که داوطلب مشارکت در پژوهش انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شامل نداشتن سابقه بستری، نداشتن سابقه بیماری بر اساس پرونده‌های مشاوره‌ای، قرار نداشتن تحت درمان یا روش‌های اثربخشی دیگر و تمایل و رغبت برای شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نمونه غیبت بیش از دو جلسه و عدم همکاری در جریان مداخله آموزشی بود. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند:

مقیاس ادراک شایستگی کودکان: هارتر (۱۹۸۲) این مقیاس ۲۸ سؤال را تهیه که سه خرده مقیاس ادراک شایستگی را شامل شناختی (سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۳، ۲۲)، اجتماعی (سؤالات ۲۷، ۱۴، ۱۱، ۸) و جسمانی (سؤالات ۲۸، ۲۶، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۶، ۱۵، ۵، ۴) بر روی یک طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از ادراک شایستگی پایین (۱) تا ادراک شایستگی بالا (۴) می‌سند. ادراک شایستگی کلی نیز حاصل جمع سه ادراک شناختی، اجتماعی، جسمانی است، کمترین نمره ۲۸ و بیشترین نمره ۱۱۲ هست و هر چه افراد نمرات بالاتری کسب کنند، نشان‌دهنده میزان ادراک بهتر فرد نسبت به خود است. نتایج مطالعه هارتر، باهدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه ادراک شایستگی کودکان، نشان از روایی سازه و پایایی مطلوب این ابزار داشت؛ و پایایی به روش باز آزمایی بین ۰/۸۷ تا ۰/۷۰ و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد ادراک شایستگی شناختی، اجتماعی، جسمانی و ادراک شایستگی کلی بین ۰/۸۲ تا ۰/۷۵ گزارش شده است [۳۰]. در پژوهش

شهیم، روایی مقیاس از طریق تحلیل عاملی منجر به استخراج سه عامل شناختی، اجتماعی، فیزیکی و کلی به ترتیب با بار عاملی ۰/۶۷، ۰/۶۱، ۰/۶۴ و ۰/۵۰ شد و همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای عوامل شناختی، جسمانی و اجتماعی به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۴ به دست آمد [۳۱]. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد شناختی، اجتماعی، جسمانی و کل به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۷۹ و ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه کیفیت زندگی کودکان: راونز سیبری و همکاران (۲۰۰۸) این پرسشنامه ۵۲ سؤال را طراحی که ده بعد بهزیستی جسمانی (سؤالات ۱ تا ۵)، بهزیستی روانی (سؤالات ۶ تا ۱۱)، خلق (سؤالات ۱۲ تا ۱۸)، خودپنداره (سؤالات ۱۹ تا ۲۲)، استقلال (سؤالات ۲۳ تا ۲۷)، رابطه با والدین (سؤالات ۲۸ تا ۳۳)، منابع مالی (سؤالات ۳۴ تا ۳۹)، حمایت اجتماعی و همسالان (سؤالات ۳۷ تا ۴۲)، محیط مدرسه (سؤالات ۴۴ تا ۴۹) و زورگویی (سؤالات ۵۰ تا ۵۲) می‌سند، نحوه پاسخ‌دهی به این پرسش‌نامه به صورت لیکرت از هر گز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) و در بعضی سؤالات از اصلاً (نمره ۱) تا بسیار زیاد (نمره ۵) است. بالاترین نمره برای هر سؤال پنج و کمترین نمره یک و در نهایت بالاترین نمره کیفیت زندگی ۲۶۰ و پایین‌ترین آن ۵۲ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده این است که نوجوان از کیفیت زندگی مرتبط با سلامت مطلوب‌تری برخوردار است. در مطالعه راونز سیبری و همکاران، روایی محتوایی تأیید و پایایی به روش آلفای کرونباخ برای تمامی بعدهای این پرسشنامه بین ۰/۸۹ تا ۰/۷۷ گزارش شده است؛ همچنین ضریب همبستگی بین تمامی ابعاد بین ۰/۷۷ تا ۰/۵۶ به دست آمده است [۳۲]. در پژوهش شاکری ثناوی و همکاران، روایی محتوای (CVI) ۰/۹۹ و شاخص روایی محتوای (CVR) ۰/۸۸ و پایایی پرسشنامه بر اساس روش باز آزمایی ۰/۹۳ به دست آمد [۳۳]. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد بهزیستی جسمانی (۰/۶۴)، بهزیستی روانی (۰/۷۶)، خلق (۰/۶۸)، خودپنداره (۰/۷۳)، استقلال (۰/۷۹)، رابطه با والدین (۰/۶۶)، منابع مالی (۰/۶۷)، حمایت اجتماعی و همسالان (۰/۷۸)، محیط مدرسه (۰/۶۹)، زورگویی (۰/۷۱) و کیفیت زندگی کلی ۰/۸۳ به دست آمد.

در مرحله اجرا بعد از تخصیص تصادفی، نمونه‌ها (بدین صورت که نمونه‌ها از طریق برداشتن گوی زوج و یا

مسلم بشکار و همکاران

تحت آموزش خوش‌بینی نوشته‌های سلیگمن، ترجمه داور پناه و محمدی (۱۳۹۱) قرار گرفتند [۳۴]، ولی گروه گواه در همین مدت آموزشی دریافت نمودند. خلاصه جلسات آموزش مطابق (جدول ۱) بود.

فرد داخل کیسه انتخاب می‌شدند، اگر نمونه گوی زوج را برمی‌داشت در گروه آزمایش و اگر گوی فرد را برمی‌داشت در گروه گواه قرار داده می‌شد، دانش آموزانی که گروه آزمایش را تشکیل دادند، به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش خوش‌بینی

جلسه	محتوا و تمرین‌های هر جلسه	هدف
اول	توضیح و گفتگوی متقابل درباره خوش‌بینی و بدبینی، ویژگی‌های ویژگی افراد خوش‌بین و بدبین	آشنایی شرکت‌کنندگان با مفهوم خوش‌بینی و ضرورت آن برای زندگی سازگاران
دوم	آشنایی با فنون پذیرش خود، خودباوری، تمرکز بر توانمندیها و محدود تلقی کردن ناتوانی‌ها	تأکید بر توانمندی‌ها
سوم	بررسی زنجیره اتفاق - باور - پیامد: در این جلسه پس از آموزش رابطه بین اتفاق‌های روزمره، باورهای مربوط به آن و پیامد آن باورها، مثالهایی برای شرکت‌کنندگان آورده شد تا آن را بهتر درک کنند. سپس از آن‌ها خواسته شد با ذکر مثالهایی، تجارب خود را در مورد الف-ب-پ روی کاغذ بنویسند و در مورد رابطه آن‌ها با یکدیگر ببینند تا به این نکته پی ببرند که پیامد یا نتیجه درواقع مربوط به اتفاق نیست بلکه مربوط به باور یا طرز فکر شخص در مورد آن اتفاق است.	آشنایی با الفبای خوش‌بینی و بررسی پیامدهای آن
چهارم	در این جلسه با یادآوری اینکه باورها در تعیین پیامدها نقش مهمی دارند به آن‌ها ضرورت تغییر باورها و چگونگی آن آموزش داده شد، به این صورت که از آن‌ها خواسته شد با باور خود به مجادله بپردازند و فاجعه‌سازی نکنند. در این جلسه، شرکت‌کنندگان آموختند تا منبع کنترل درونی را به بیرونی تبدیل کنند؛ یعنی کمتر خود را مقصر دانسته و به عوامل بیرونی در شکست خود ببینند (البته تا جایی که موجب سلب مسئولیت از آن‌ها نشود). از آن‌ها خواسته شد این کار را به صورت نوشتاری انجام دهند.	مجادله ۱ اصلاح باورها (تغییر منبع کنترل از درونی به بیرونی)
پنجم	در این جلسه به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد تا سبک اسناد خود را از پایدار به ناپایدار تغییر دهند؛ یعنی به جای تمرکز بر علت‌های پایدار و غیرقابل تغییر مثل هوش، وضعیت خانوادگی بر علت‌های ناپایدار و قابل تغییر مانند تلاش و انگیزه تمرکز کنند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد با نوشتن باورهای خود و اصلاح آن‌ها به تمرین تغییر باورهای خود بپردازند.	مجادله ۲ (تغییر سبک اسناد از علت پایدار به علت ناپایدار)
ششم	در این جلسه به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد تا سبک اسناد خود را از کلی به اختصاصی تغییر دهند؛ یعنی به جای تمرکز بر علت‌های کلی مانند «همیشه من بدشانسم» یا «همه در مورد من بد قضاوت می‌کنند» بر علت‌های اختصاصی که با «گاهی» یا «بعضی وقت‌ها» شروع می‌شود تمرکز کنند. در این جلسه نیز تغییر باورها به صورت نوشتاری تمرین شد.	مجادله ۳ (تغییر سبک اسناد از کلی به اختصاصی)
هفتم	در این جلسه نخست سه جلسه پیش که در مورد مجادله با خود و تغییر باورها بود، مرور شد. سپس پیامد تغییر باور که همان انرژی‌دهندگی است به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد و از آن‌ها خواسته شد بایبان مثال‌هایی از تجربه خود در تغییر باورها به پیامد آن که موجب انرژی بخشی می‌شود نیز دقت کنند.	انرژی‌دهندگی
هشتم	در این جلسه زنجیره اتفاق - باور - پیامد - انرژی‌دهندگی مرور و تمرین شد تا تثبیت‌شده و سپس برای درونی شدن تبدیل به گفتگو شود. به این صورت که از شرکت‌کنندگان خواسته شد همان کاری را که در نوشتن انجام می‌دادند، اکنون به صورت کلامی با صدای بلند و سپس به صورت گفتگوی درونی تمرین کنند.	گفتگوی درونی

یافته‌ها

بر اساس نتایج از بین افراد نمونه ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گواه قرار داشتند. میانگین و انحراف معیار سن در گروه آزمایش $11/82 \pm 1/67$ و میانگین و انحراف معیار سن در گروه گواه $11/45 \pm 1/63$ به دست آمد. برای مقایسه سن افراد دو گروه آزمایش و گواه از آزمون t مستقل استفاده شد که با توجه عدم معنی‌داری مقدار آماره به دست نتیجه گرفته می‌شود بین میانگین سنی دو گروه تفاوتی وجود ندارد ($P > 0/05$). در (جدول ۲) توزیع متغیر پایه تحصیلی به تفکیک گروه‌های مورد بررسی ارائه شده است. همچنین طبق نتایج آزمون کای دو، از لحاظ توزیع پایه تحصیلی در دو گروه تفاوت آماری معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$).

در مرحله اجرا پس از کسب اجازه از آموزش و پرورش شهر چابهار و مجوزهای لازم به مدرسه هدف مراجعه شد و هماهنگی لازم با مدیر آموزشگاه و معلمین انجام شد و در مورد اهداف پژوهش نکات لازم گفته شد. سپس از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش آزمون گرفته شد، ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل: کسب رضایت والدین، حضور داوطلبانه اعضا در جلسات برنامه مشاوره‌ای گروهی، تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها با میل و رغبت توسط دانش آموزان، برنامه‌ریزی مناسب برای اجرای جلسات آموزش انجام شد، به طوری که مزاحم تدریس آموزگاران و برنامه‌های مدرسه نشود، محرمانه ماندن اطلاعات و نام افراد در پژوهش بود. در این پژوهش از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و جهت بررسی فرضیه از تحلیل کوواریانس چند متغیره در سطح معنی‌داری $\alpha = 0/05$ استفاده شد.

جدول ۲: توزیع متغیر پایه تحصیلی به تفکیک گروه‌های مورد بررسی

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

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون و متغیرهای ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دو گروه آزمایش و گواه در (جدول ۳) ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات پیش آزمون - پس آزمون ادراک شایستگی و کیفیت زندگی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شناختی	آزمایش	۱۶/۱۰	۲/۹۶۴	۲۰/۱۳	۳/۵۷۹
	گواه	۱۵/۸۷	۳/۵۲۱	۱۷	۴/۳۷۱
اجتماعی	آزمایش	۲۷/۸۷	۵/۸۹۴	۲۸/۸۰	۵/۲۹۴
	گواه	۲۷/۱۷	۵/۸۹۰	۲۶/۵۳	۵/۵۵۷
جسمانی	آزمایش	۴۵/۷۳	۱۰/۶۳۸	۴۷/۳۳	۹/۲۰۴
	گواه	۴۵/۳۳	۷/۴۱۱	۴۵	۸/۵۳۴
ادراک شایستگی	آزمایش	۸۹/۷۰	۱۷/۶۹۳	۹۶/۲۷	۱۴/۶۷۳
	گواه	۸۸/۳۷	۱۵/۰۵۰	۸۸/۵۳	۱۵/۳۳۲
بهبودی جسمانی	آزمایش	۲۳/۲۵	۳/۲۹۸	۲۸/۱۸	۳/۱۵۹
	گواه	۲۱/۹۳	۲/۷۲۸	۲۲/۹۰	۳/۷۹۱
بهبودی روانی	آزمایش	۲۵/۷۷	۳/۹۷۱	۳۲	۲/۶۵۳
	گواه	۲۵/۸۰	۳/۰۳۳	۲۶/۳۰	۳/۱۲۰

مسلم بشکار و همکاران

۲/۷۳۳	۳۱/۱۷	۳/۴۹۱	۲۹/۳۷	آزمایش	خلق
۴/۸۷۵	۲۷/۶۰	۴/۸۵۳	۲۷/۰۳	گواه	
۲/۰۷۹	۱۸/۱۶	۲/۳۴۴	۱۳/۳۶	آزمایش	خودپنداره
۲/۴۰۲	۱۴/۵۷	۱/۷۶۳	۱۳/۱۷	گواه	
۴/۷۰۲	۲۱/۸۴	۳/۶۲۶	۱۹/۲۱	آزمایش	استقلال
۳/۹۲۶	۱۹/۹۷	۳/۵۵۰	۱۹/۴۷	گواه	
۳/۲۲۴	۳۰/۹۰	۴/۰۶۳	۲۶	آزمایش	رابطه با والدین
۳/۱۷۸	۲۶/۸۰	۴/۱۶۸	۲۵/۹۳	گواه	
۳/۵۴۴	۱۴/۳۲	۳/۰۲۵	۱۰/۷۲	آزمایش	منابع مالی
۲/۹۳۰	۱۲/۳۷	۳/۴۳۵	۱۱/۱۷	گواه	
۳/۴۷۸	۲۵/۹۵	۳/۱۱۸	۲۲/۰۸	آزمایش	حمایت اجتماعی
۴/۵۲۵	۲۱/۰۷	۴/۴۴۴	۲۰/۹۰	گواه	
۲/۹۲۸	۲۸/۶۵	۲/۶۷۱	۲۵/۵۸	آزمایش	محیط مدرسه
۴/۱۹۹	۲۳/۷۷	۳/۱۱۳	۲۳/۹۷	گواه	
۲/۶۳۲	۱۴/۶۴	۱/۳۷۵	۱۰/۴۷	آزمایش	زورگویی
۲/۱۷۱	۸/۳۳	۲/۰۶۷	۷/۷۳	گواه	
۲۵/۱۷۲	۲۴۵/۸۲	۱۶/۳۲۲	۲۰۵/۸۲	آزمایش	کیفیت زندگی
۲۰/۲۴۴	۲۰۳/۶۷	۱۹/۶۸۱	۱۹۷/۱۰	گواه	

در $(F=۱/۷۸۳, p>۰/۰۵)$ و زورگویی $(F=۰/۱۳۲, p>۰/۰۵)$ گروه‌ها برابر هست. نتایج آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و گواه نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است $(F=۱/۱۹۰, p>۰/۰۵)$. $(Box M=۳۴/۲۱۲)$. نتایج آزمون کای دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معنی داری رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه بین این مؤلفه‌ها معنی دار است $(df=۵۴, p<۰/۰۱)$. پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین دو گروه در مؤلفه‌های کیفیت زندگی تفاوت معنی داری وجود دارد $(Wilks Lambda=۰/۲۰۶, F=۱۵/۰۵۸, p<۰/۰۱)$. برای بررسی این‌که گروه آزمایش و گواه در کدام‌یک از مؤلفه‌های کیفیت زندگی با یکدیگر تفاوت دارند در (جدول ۴). نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری گزارش شده است.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش خوش‌بینی بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که با توجه به عدم معنی‌داری مقادیر به دست آمده فرض نرمال بودن توزیع نمرات تأیید شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات در گروه آزمایش و گواه، نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است $(F=۱/۱۷۷, P>۰/۰۵)$. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مؤلفه‌های بهزیستی جسمانی $(F=۰/۶۹۸, p>۰/۰۵)$ ، بهزیستی روانی $(p>۰/۰۵)$ ، $(F=۰/۴۵۶)$ ، خلق $(F=۱/۹۴۱, p>۰/۰۵)$ ، خودپنداره $(p>۰/۰۵)$ ، $(F=۰/۱۵۳)$ ، استقلال $(F=۰/۹۸۲, p>۰/۰۵)$ ، رابطه با والدین $(F=۰/۷۶۰, p>۰/۰۵)$ ، منابع مالی $(F=۲/۲۳۳, p>۰/۰۵)$ ، حمایت اجتماعی $(F=۱/۶۴۵, p>۰/۰۵)$ ، محیط مدرسه

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های کیفیت زندگی

متغیر	منبع	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	F	P	اندازه اثر
بهبودی جسمانی	آزمایش	۲۸/۲۷۲	۵/۴۶۱	۰/۷۶۵	۱۸/۹۳۳	۰/۰۰۱	۰/۲۸۳
	گواه	۲۲/۸۱۱					
بهبودی روانی	آزمایش	۳۱/۹۴۲	۵/۵۸۱	۰/۴۸۶	۴۸/۹۵۶	۰/۰۰۱	۰/۵۰۵
	گواه	۲۶/۳۶۱					
خلق	آزمایش	۳۰/۴۲۸	۲/۰۸۳	۰/۴۴۷	۸/۰۴۷	۰/۰۰۷	۰/۱۴۴
	گواه	۲۸/۳۴۵					
خودپنداره	آزمایش	۱۸/۸۵۶	۴/۹۸۲	۰/۳۸۷	۶۱/۵۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶۲
	گواه	۱۳/۸۷۴					
استقلال	آزمایش	۲۱/۹۱۷	۲/۰۲۸	۰/۳۷۱	۱۱/۱۰۷	۰/۰۰۲	۰/۱۸۸
	گواه	۱۹/۸۸۹					
رابطه با والدین	آزمایش	۳۰/۸۴۷	۳/۹۹۱	۰/۴۳۶	۳۱/۰۷۶	۰/۰۰۱	۰/۳۹۳
	گواه	۲۶/۸۵۶					
منابع مالی	آزمایش	۱۴/۸۷۱	۳/۰۵۹	۰/۵۱۰	۱۳/۳۳۲	۰/۰۰۱	۰/۲۱۷
	گواه	۱۱/۸۱۲					
حمایت اجتماعی	آزمایش	۲۵/۴۵۹	۳/۹۰۱	۰/۵۳۱	۲۰/۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۲۹۴
	گواه	۲۱/۵۵۸					
محیط مدرسه	آزمایش	۲۷/۵۵۲	۲/۶۸۷	۰/۵۵۳	۸/۷۷۰	۰/۰۰۵	۰/۱۵۴
	گواه	۲۴/۸۶۵					
زورگویی	آزمایش	۱۳/۹۶۸	۴/۹۶۶	۰/۴۸۸	۳۸/۳۶۶	۰/۰۰۱	۰/۴۴۴
	گواه	۹/۰۰۲					

متغیری استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که با توجه به عدم معنی داری مقادیر به دست آمده فرض نرمال بودن توزیع نمرات تأیید شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات در گروه آزمایش و گواه، نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($F=0/491, P>0/05$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مؤلفه‌های شناختی ($F=0/351, p>0/05$)، اجتماعی ($F=0/107, p>0/05$) و جسمانی ($F=0/218, p>0/05$) در گروه‌ها برابر هست. نتایج آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و گواه نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است ($Box=2/007, F=0/316, p>0/05$). نتایج آزمون کای دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معنی داری رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه بین این مؤلفه‌ها معنی دار است ($X^2=28/277, df=5, p<0/01$). پس

با توجه به (جدول ۴). یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در مؤلفه‌های کیفیت زندگی تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های کیفیت زندگی، بیشتر از میانگین گروه گواه هست. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش خوش‌بینی مؤثر بوده و موجب افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان می‌گردد. همچنین اندازه اثر در (جدول ۴). نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۲۸/۳ درصد از تغییرات بهبود جسمانی، ۵۰/۵ درصد از تغییرات بهبود روانی، ۱۴/۴ درصد از تغییرات خلق، ۵۶/۲ درصد از تغییرات خودپنداره، ۱۸/۸ درصد از تغییرات استقلال، ۳۹/۳ درصد از تغییرات رابطه با والدین، ۲۱/۷ درصد از تغییرات منابع مالی، ۲۹/۴ درصد از تغییرات حمایت اجتماعی، ۱۵/۴ درصد از محیط مدرسه و ۴۴/۴ درصد از تغییرات زورگویی را تبیین می‌کند.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش خوش‌بینی بر ادراک شایستگی دانش‌آموزان، از آزمون تحلیل کوواریانس چند

مسلم بشکار و همکاران

و گواه در کدامیک از مؤلفه‌های ادراک شایستگی با یکدیگر تفاوت دارند در (جدول ۵). نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری گزارش شده است.

از بررسی پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین دو گروه در مؤلفه‌های ادراک شایستگی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=8/179, p<0/01$ ، Wilks Lambda=0/684). برای بررسی این که گروه آزمایش

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های ادراک شایستگی

متغیر	منبع	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	F	P	اندازه اثر
شناختی	آزمایش	۲۰/۰۲۳	۵/۱۵۶	۰/۵۸۳	۱۲/۴۵۵	۰/۰۰۱	۰/۱۸۵
	گواه	۱۷/۱۱۰					
اجتماعی	آزمایش	۲۸/۴۷۷	۲/۹۲۱	۰/۳۵۰	۱۰/۶۵۴	۰/۰۰۲	۰/۱۶۲
	گواه	۲۶/۷۰۶					
جسمانی	آزمایش	۴۷/۰۹۷	۲/۲۷۶	۰/۵۹۴	۴/۹۰۳	۰/۰۳۱	۰/۰۸۲
	گواه	۴۵/۲۳۶					

خوش‌بینی در بعد شناختی، اجتماعی، جسمانی و رضایت از زندگی در مقیاس شایستگی کودکان مؤثر واقع شد [۲۰]، نتایج مطالعه‌ای دیگر سودمندی و تأثیر آموزش مثبت در افزایش ادراک شایستگی کودکان دختر بی‌سرپرست و بد سرپرست را تأیید می‌کند [۲۱]. در همین راستا در مطالعه‌ای دیگر نشان داده شد که آموزش خوش‌بینی از طریق عامل‌های کفایت اجتماعی بر جنبه‌های مختلف زندگی دانش آموزان پسر مدارس دبیرستان می‌تواند مؤثر باشد و روابط بین فردی و اجتماعی آن‌ها را تقویت کند [۲۲]، همچنین نتایج پژوهش بشکار و همکاران، نشان داد آموزش مثبت نگری به طور معناداری موجب افزایش ادراک شایستگی دانش آموزان شد [۲۳]. در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان گفت که آموزش خوش‌بینی به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش عزت‌نفس می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین آموزش مهارت خوش‌بینی، فرد را تشویق می‌کند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسد و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و دیگران و عزت‌نفس بازشناسد. آن‌ها همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند [۲۵]، که این خود موجب ارتقای ادراک شایستگی می‌شود. در تبیینی دیگر می‌توان گفت که جهت‌گیری افراد خوش‌بین در زندگی، چنین است، وقایع خوب را در زندگی به حساب خود می‌گذارند ولی اتفاقات ناگوار و ناخوشایند را به شرایط، تصادف و اتفاق، یا اشتباه نسبت می‌دهند؛ بنابراین، افراد خوش‌بین، احساس توانمندی و مسئولیت می‌کنند ولی افراد بدبین، خود را

با توجه به (جدول ۵). یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در مؤلفه‌های ادراک شایستگی تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های ادراک شایستگی، بیشتر از میانگین گروه گواه در این متغیرها به ترتیب با میانگین (۱۷/۱۱۰)، (۲۶/۷۰۶) و (۴۵/۲۳۶) هست. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش خوش‌بینی مؤثر بوده و موجب افزایش ادراک شایستگی دانش‌آموزان می‌گردد. همچنین اندازه اثر در جدول ۵، نشان‌دهنده عضویت گروهی ۱۸/۵ درصد از تغییرات شناختی، ۱۶/۲ درصد از تغییرات اجتماعی و ۸/۲ درصد از تغییرات جسمانی را تبیین می‌کند.

بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خوش‌بینی بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان پس‌ابتدایی انجام شد. اولین یافته پژوهش نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های ادراک شایستگی تفاوت معنی داری وجود دارد و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش می‌توان گفت که آموزش خوش‌بینی مؤثر بوده و موجب افزایش ادراک شایستگی دانش‌آموزان شد. در زمینه نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین تا آنجا که محقق بررسی نموده است، مطالعه‌ای به صورت مستقیم در جامعه دانش‌آموزان ابتدایی انجام نشده است، اما با نتایج مطالعات مشابه و نزدیک در این زمینه همسو است. به‌طور مثال در مطالعه عقلی و بابایی، نشان داد که روش درمانی آموزش

مقصر وقایع و اتفاقات بد و ناگوار می‌دانند و امور خوب را به حساب شانس می‌گذارند و در نتیجه، احساس بی‌کفایتی و ناتوانی می‌کنند [۳۵]. لذا از طریق آموزش خوش‌بینی فرد یاد می‌گیرد که باورهای ناسازگارانه خود را که به احساس درماندگی و عدم کنترل بر وقایع زندگی منجر می‌شود تغییر داده و باورهای سازگارانه را جایگزین آن کند که احساس خوش‌بینی و کنترل را در فرد ایجاد می‌کنند [۳۶]؛ بنابراین خوش‌بینی و خوشایند بودن، اثرات مثبتی بر رفتارهای سلامتی پیشگیرانه دارند که این رفتارهای سالم، به نوبه خود تأثیر مثبت و مستقیمی بر خوش‌بینی بعدی خواهند داشت. معمولاً افراد با خوش‌بینی بالا نه تنها از موقعیت‌های مثبت به خوبی استفاده می‌کنند، بلکه موقعیت‌های منفی را نیز به خوبی مدیریت می‌کنند و باعث بهبود و تغییر موقعیت‌های منفی می‌شوند [۳۷]. در مجموع در آموزش خوش‌بینی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را در افزایش و ارتقاء احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند.

دیگر نتیجه پژوهش نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های کیفیت زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش می‌توان گفت که آموزش خوش‌بینی مؤثر بوده و موجب افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان شد. همسو با یافته فوق، مطالعه‌ای به صورت مستقیم در جامعه هدف دیده نشد، اما با نتایج مطالعات مرتبط در این زمینه همسو است. به عنوان مثال نتایج پژوهش علی بیک و همکاران، نشان داد که آموزش خوش‌بینی و داشتن یک شیوه تبیینی خوش‌بینانه بر ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی مؤثر بوده است [۲۴]، مطالعه‌ای دیگر نشان داد که آموزش مثبت‌نگری بر ارتقای سطح کیفیت زندگی نوجوانان بزهکار مؤثر بوده است [۲۵]، در همین راستا نتایج پژوهش سجادی و همکاران، حاکی از اثربخشی شیوه مداخله آموزش خوش‌بینی بر ادراک بیماری و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کولیت اولسراتیو بود [۲۶]، همچنین یافته‌های پژوهشی نشان داد که آموزش تفکر مثبت باعث بهبود کیفیت زندگی زنان شده، به ویژه در عملکرد جسمانی، خستگی یا نشاط، سلامت عاطفی، عملکرد اجتماعی تأثیرات معنی‌داری مشاهده شد [۲۷]. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که خوش‌بینی، یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این‌که در آینده، رویدادهای خوب

بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد (حتی اگر این باور غیرواقعی هم باشد)، می‌تواند بر رفتار افراد و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد، زیرا افراد خوش‌بین انتظار دارند که در آینده پیامدهای مثبت برای آن‌ها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می‌شود و در نتیجه سازگاری روانشناختی بالایی را در او به وجود می‌آورد [۳۸]. چنین افرادی حتی اگر با مشکلات و رخداد‌های فشارزای زندگی هم مواجه شوند، از آنجا که نسبت به آینده خوش‌بین هستند، بر این باورند که با تلاش خود می‌توانند مشکلات را حل کنند و از راهبردهای مثبت کنار آمدن برای مواجهه با این موقعیت‌ها استفاده کنند. این مسئله می‌تواند به سلامتی روانی و جسمانی آن‌ها و در نتیجه کیفیت زندگی آنان مؤثر باشد [۳۹]. در تبیینی دیگر می‌توان گفت از آنجاکه شیوه آموزش خوش‌بینی با تغییر سبک اسنادی، روح امید و انگیزش به سمت تغییر شرایط را پرورش می‌دهد و مانع از تسلیم شدن فرد در برابر شرایط ناگوار می‌گردد، موجب می‌شود که فرد نسبت به خود احساس مثبت‌تری ایجاد می‌کند. کسب دیدگاه خوش‌بینانه‌تر فرد به زندگی و ثبت رویدادهای خوشایند که از جمله تکنیک‌های آموزشی شیوه آموزش خوش‌بینی بود، در حقیقت عاطفه مثبت را در فرد شکل می‌دهد و این احساسات خوشایند و مطبوع به بهبود کیفیت زندگی پس از شرکت در مداخله می‌انجامد [۲۶].

محدود بودن جمعیت نمونه به دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی و عدم برگزاری دوره پیگیری از محدودیت‌های مطالعه حاضر بود که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند؛ بنابراین انجام پژوهش‌های بعدی در دیگر گروه‌های دانش‌آموزی همراه با دوره پیگیری پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد می‌شود از آموزش خوش‌بینی به منظور ارتقای ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان استفاده شود. همچنین مشاوران، روانشناسان و درمانگران می‌توانند به منظور ارتقای وضعیت روانشناختی مراجعان از آموزش خوش‌بینی در مراکز مشاوره استفاده نمایند. بنابراین نتایج پژوهش توجه بیشتر متصدیان عرصه تعلیم و تربیت در زمینه تأثیر خوش‌بینی بر بهبود وضعیت روانشناختی دانش‌آموزان را می‌طلبد.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که آموزش خوش‌بینی باعث ارتقای ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان ابتدایی شد، بنابراین

روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان استخراج شده، و دارای کد اخلاق IR.USB.REC.1400.005 از دانشگاه سیستان و بلوچستان (کمیته اخلاق در پژوهش) هست. پژوهشگران از پرسنل آموزش و پرورش شهر چابهار و تمامی دانش آموزان و کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری دادند، تشکر و قدردانی می کنند.

تضاد منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Reference

1. Niazi M, Ganji M, Parvari Arani Z. Social and cultural factors affecting students' quality of life. Quarterly Journal Of Family and Research. 2015;12(3):7-32. [Persian].
2. Ahmadi MS. Relationship between religious beliefs and lifestyle with quality of life of female high school students in Zanjan. Women and Family Studies. 2016;8(30):8-20. [Persian].
3. Spivey CA, Stallworth S, Olivier E, Chisholm-Burns MA. Examination of the relationship between health-related quality of life and academic performance among student pharmacists. Currents in Pharmacy Teaching and Learning. 2020;12(11):1304-10. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.04.032>
4. Maroofi Y, Mohammadi MH. The moderating role of learning climate on the impact of quality of school life on student self-efficacy. Journal of School Administration. 2019;7(4):120-00. [Persian].
5. Mardanihamoleh M, ShahrakiVahed A. The relationship between mental health and quality of life in cancer patients. Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. 2010;18(2):111-7. [Persian].
6. Narimani M, Yosefi F, Kazemi R. The role of attachment styles and quality of life in predicting psychological well-being in adolescents with learning disabilities. Journal of Learning Disabilities. 2014;3(4):124-42. [Persian]. <https://doi.org/93-3-4-8>.
7. Moon H, Yoo S, Cho Y. The effect of chronotype and social jetlag on sleep, mental health, quality of life, and academic performance of medical students. Journal of the Neurological Sciences. 2017;381:296. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2017.08.841>
8. Rapley M. Quality of life research: A critical introduction: Sage; 2003. <https://doi.org/10.4135/9781849209748.n2>
9. Ribeiro ÍJ, Pereira R, Freire IV, de Oliveira BG, Casotti CA, Boery EN. Stress and

نتایج پژوهش توجه بیشتر متصدیان عرصه تعلیم و تربیت در زمینه تأثیر خوش بینی بر بهبود وضعیت روانشناختی دانش آموزان را می طلبد. از این رو به کارگیری آموزش خوش بینی و مقایسه آموزش مذکور با دیگر رویکردهای درمانی جدید از جمله درمان ذهن آگاهی، از پیشنهادات پژوهش حاضر برای مطالعات آینده هست.

سپاسگزاری

مطالعه حاضر از رساله دکتری نویسنده اول مقاله در رشته

- quality of life among university students: A systematic literature review. Health Professions Education. 2018;4(2):70-7. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
10. Redfield JL. The influence of an educational coaching model on children's perceived competence and self-esteem: Capella University; 2008.
 11. Akoul M, Lotfi S, Radid M. Effects of academic results on the perception of competence and self-esteem in students' training. Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives. 2020;10(1):12-22. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i1.4874>
 12. Blömeke S. Modelling teachers' professional competence as a multi-dimensional construct. University of Oslo, Norway, 2017. <https://doi.org/10.1787/9789264270695-en>
 13. Mohagheghi H, Eskandari H, Delavar A, Borjali A. The impact of couple's empowerment training program developed based on the theory of love on parent's marital conflicts and student's perception of competence among hamedani fourth and fifth graders. Journal of Family and Research. 2011;7(4):33-51. [Persian].
 14. Hertsberg N, Zebrowski PM. Self-perceived competence and social acceptance of young children who stutter: Initial findings. Journal of communication disorders. 2016;64:18-31. <https://doi.org/10.1016/j.jcomdis.2016.08.004>
 15. Imbs J, Mejean I. Elasticity optimism. American Economic Journal: Macroeconomics. 2015; 7 (3):43-83. <https://doi.org/10.1257/mac.20130231>
 16. Baghkheirati A, Ghahremani L, Keshavarzi S, Kaveh M. The effect of optimism training through educational movies on the students' social competence. Journal of Health Education and Health Promotion. 2014;2(1):57-64. [Persian].
 17. Feldman DB, Kubota M. Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity

- inpredictingcollegegrade-pointaverage. Learning and Individual Differences. 2015; 37:210-6. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>
18. Seligman ME. The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience: Houghton Mifflin Harcourt; 2007.
 19. Khademi M, Kadkhodaie M. The effect of learned optimism on achievement motivation and academic resilience in female adolescents. Positive Psychology Research. 2015;1(2):80-65. [Persian].
 20. Aghili M, Babaei R. Effects of optimism training on self-efficacy and well-being divorced mothers 20 to 40 years and it affects on their children's perception of competence. women empowerment and sustainable society. 2020;1(2):137-44. [Persian].
 21. Saffarhamidi E, Hosseinian S, Zandipour T. The effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2017;4(1):13-23. [Persian].
 22. Jafari Baghkeirati A, ghahramani I, keshavarzi S, Kaveh MH. The effect of optimism training through educational movies on the students' social competence. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. 2014;2(1):57-64. [Persian].
 23. Beshkar M, Nikmanesh Z, Kahrazei F. The effectiveness of positivity education on the students' perception of competence and quality of life. Pajouhan Scientific Journal. 2021;19(4):59-67. [Persian].
 24. Alibake F, Ahmady A, Farahbakhsh K, Abedi A, Alibake M. The effect of optimism training on quality of life among dormitory female students at isfahan medical university. Iranian Journal of Medical Education. 2012;12(9):709-20. [Persian].
 25. Nikmanesh Z, Zandvakili M. The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles. Positive Psychology Research. 2015;1(2):64-53. [Persian].
 26. Sajjadinezhad MS, Asgari K, Molavi H, Adibi P. Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral stress management, optimism training and medical therapy on somatic symptoms, perceived stress, illness perception and quality of life in patients with ulcerative colitis. Journal of Arak University of Medical Sciences. 2016;18(10):40-54. [Persian].
 27. Shiri Z, Kazemi S, Sohrabi N. The effectiveness of positive thoughts training on women's quality of life in qheshm city. Journal of Psychological Models and Methods. 2012;2(6):57-68. [Persian].
 28. Sadoughi M, Ghafari O. Relationship between academic support with academic burnout among high school students with the mediating role of quality of life in school. Journal of School Administration. 2018;6(1):206-26. [Persian].
 29. Delavar A. Research methodology in psychology and education. Tehran: Virayesh; 2015. [Persian].
 30. Harter S. The perceived competence scale for children. Child development. 1982:87-97. <https://doi.org/10.2307/1129640>
 31. Shahim S. Self-perception of competence by Iranian children. Psychological reports. 2004; 94(3):872-6. [Persian]. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.872-876>
 32. Ravens-Sieberer U, Gosch A, Rajmil L, Erhart M, Bruil J, Power M, et al. The kidscreen-52 quality of life measure for children and adolescents: psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. Value in health. 2008; 11(4):645-58. <https://doi.org/10.1586/14737167.5.3.353>
 33. Shahraki Sanav F, Navidian A, Ansari Moghadam A, Farajy Shoy M. The relationship of family communication patterns on life quality in adolescents. Family Counseling and Psychotherapy. 2011; 1(1):101-14. [Persian].
 34. Seligman ME. Learned optimism: How to change your mind and your life: Vintage; 2006.
 35. Chao-bin M. Investigation and analysis of mental health status in patients with type 2 diabetes mellitus. Guide of China Medicine. 2012:1-6.
 36. Liu C, Bates TC. The structure of attributional style: Cognitive styles and optimism-pessimism bias in the Attributional Style Questionnaire. Personality and Individual Differences. 2014;66:79-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.022>
 37. Gordeeva TO, Osin EN. Optimistic attributional style as a predictor of well-being and performance in different academic settings. The human pursuit of well-being: Springer; 2011. p. 159-74. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_14
 38. Taylor SE, Kemeny ME, Reed GM, Bower JE, Gruenewald TL. Psychological resources, positive illusions, and health. American psychologist. 2000;55(1):99. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.99>
 39. Beiranvand M, Moghadam MK, Sabounchi R, Delphan M, Ghafuori A, Keramati Moghadam R. The effectiveness of positive thinking training on self-efficacy and emotion regulation in men with hemophilia. Trends Med. 2019;19(4):1-5. [Persian]. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.99>