

مقاله اصلی

پیش‌بینی خودکارآمدی و عزت نفس دختران دوره دبیرستان بر اساس مثبت‌اندیشی والدین

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۹

خلاصه

مقدمه

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودکارآمدی و عزت نفس دختران دوره دبیرستان بر اساس مثبت‌اندیشی والدین انجام شد.

روش کار

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر آباد طشک در سال ۱۳۹۹ بود، نمونه مورد نظر شامل ۱۳۲ نفر از دانش‌آموزان دختر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، سپس افراد نمونه پرسشنامه‌های مثبت‌اندیشی، عزت نفس و خودکارآمدی را تکمیل نمودند. در روند تحلیل، اطلاعات بدست آمده از روش آزمون همبستگی پیرسون بمنظور بررسی رابطه بین متغیرها و آزمون رگرسیون چند متغیره به روش همزمان بمنظور پیش‌بینی متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین، با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

نتایج نشان داد که متغیر مثبت‌اندیشی بر حسب مؤلفه‌های (ارزیابی دیگران از خویش و انتظارات مثبت آینده، بصورت مثبت هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) توانستند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش‌بینی‌کننده متغیر عزت نفس دانش‌آموزان دختر باشند. متغیر مثبت‌اندیشی بر حسب مؤلفه‌های (ارزیابی دیگران از خویش و خوداعتمادی، بصورت مثبت هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) توانستند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش‌بینی‌کننده متغیر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر باشند.

کلمات کلیدی

خودکارآمدی، عزت نفس، مثبت‌اندیشی، دختران، والدین

بی‌نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

بهار بیاتی ۱

دکتر مرتضی کشاورز ۲

^۱ گروه روانشناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران.

^۲ رییس دانشگاه آزاد اسلامی و استادیار، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران.

Email: baharbayati978@gmail.com

مقدمه

پژوهش‌ها در زمینه روانشناسی مثبت گرا در دهه گذشته توسعه یافته است. در کنار پیشرفت‌های تحقیقاتی، کاربردهای زیادی هم بر اثر این بررسی‌ها پیدا شده است. در حقیقت نتایج پژوهش‌ها در مورد روانشناسی مثبت گرا کاربردهایی را در آموزش و پرورش، ازدواج، اشتغال، تربیت فرزند و موارد دیگر نشان داده است (لایی، لیم، تنگ^۱، ۲۰۱۹). در این میان افراد امید دارند که در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد که می‌تواند بر رفتار و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می‌شود و در نتیجه سازگاری روانشناختی بالایی را در آن‌ها به وجود می‌آورد و سلامت عمومی آنان را تضمین می‌نماید (ویتدپنایینگ، لرکیاتبندیت، نگچارون^۲، ۲۰۱۹).

همه ما به خوبی می‌دانیم که کودکان شاد، در بزرگسالی انسان‌های شاد و سرزنده‌ای خواهند بود. و به عنوان والدینی که دغدغه سلامت روانی و جسمی کودکان را دارند و اگر واقعاً می‌خواهند او انسان شاد، آزاد و رهایی باشد باید رویکردشان را به زندگی تغییر دهند و هر روز در زندگی ارزانی شده خود به چیزهای مثبت و امید بخش توجه کنند. اولین و مهم‌ترین گام در ایجاد مثبت اندیشی در والدین این است که والدین باید نگرش و رفتار مثبت را در خود افزایش دهند (اسنف و لیانو^۳، ۲۰۱۳). اگر والدین و بزرگ‌ترها رفتار و نگرش مثبتی داشته باشند، باعث ایجاد و تلقین مثبت اندیشی در فرزندان و افزایش سلامت روانشناختی آنان خواهد شد. برای اینکه فرد بتواند از حداکثر توانمندی‌های ذهنی و

بالقوه خود استفاده کند، باید از نگرش مثبت به محیط اطراف و انگیزه غنی برای تلاش برخوردار باشد) سرنیواسان و و داویس^۴، ۲۰۱۹). از برجسته ترین این ویژگی‌ها، داشتن عزت نفس و خودکارآمدی بالاست. بنابراین می‌توان گفت که مثبت اندیشی والدین می‌تواند تاثیر زیادی بر تقویت عزت نفس و افزایش احساس خودکارآمدی داشته باشد. لذا با توجه به مطالب گفته شده، هدف پژوهش حاضر پیش بینی خودکارآمدی و عزت نفس دختران بر اساس مثبت اندیشی والدین می‌باشد. از این رو به بررسی برخی از پیشینه‌های پژوهشی در راستای پژوهش، در ادامه می‌پردازیم، اسکندری پيله ورد و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر عزت نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسرپرست و بی سرپرست نشان دادند که در مرحله پس آزمون میانگین نمرات عزت نفس و امید به زندگی افراد گروه آزمایش بیشتر از میانگین نمرات گروه کنترل بود. شاکرمی حسونود و مردوخی (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان نشان دادند که بین عملکرد دو گروه در پس آزمون خودکارآمدی تفاوت معنی داری وجود دارد. در مجموع مثبت اندیشی موجب خودکارآمدی دانش آموزان شده است. بهنامی و بابایی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر امید به زندگی دختران تک والد تحت پوشش سازمان بهزیستی نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر امید به زندگی دختران تک والد تاثیر معناداری داشته است و همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر امید به زندگی دختران تک والد در مرحله پیگیری نیز ماندگار

1. Lai, Lim, Tang

2. Withidpanyawong, Lerkiatbundit, Saengcharoen

3. Senf. K., & Liau

4. Srinivasan, & Davies

شادمانی و مثبت اندیشی به عنوان هیجان‌های مثبت، می‌توانند از راه خلاقیت به تولید هنر و علم یا مشکل‌گشایی خلاق در زندگی روزانه بینجامد. از اهداف مثبت اندیشی، ترویج احساسات مثبت، ادراکات مثبت افزایش سطح بهزیستی افراد است (سلیگمن، ۲۰۱۰). توجه بیشتر به این مسأله نقش مهمی در سلامت روحی و موفقیت افراد به دنبال خواهد داشت. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزایش مهارت‌های مثبت اندیشی تاثیر معناداری بر انسجام خانوادگی والدین و فرزندان دارد (چوب فروش زاده، محمدپناه و بهجتی اردکانی، ۱۳۹۷). داشتن تفکر مثبت در زندگی، باعث انعطاف پذیری بیشتر در زندگی می‌شود و باعث افزایش خلاقیت و کارایی بیشتر در زندگی می‌شود (بی هو، ۲۰۱۰). تفکرات مثبت، بر طرز فکر و رفتار انسان تاثیر گذاشته و انسان را به سمت مثبت تغییر می‌دهند (بريستل، ۲۰۰۲).

همچنین افکار مثبت می‌تواند احساس خودکارآمدی را در فرد افزایش دهد و احساس ناکارآمدی و تسلیم در شرایط تنش زای زندگی را تغییر و کاهش دهد، امیدواری را در فرد برای تغییر شرایط فشارزا را افزایش دهد و او را برای ورود به صحنه عمل آماده سازد (دهقان نژاد، حاج حسینی و اژه‌ای، ۱۳۹۶). لوتانز، لوتانز و لوتانز^۴ (۲۰۰۴) بیان کردند که ایجاد تفکرات مثبت در شخص در باره خود و افزایش سطح تحمل در برابر مشکلات، می‌تواند فرد را در سازگاری بیشتر با مشکلات زندگی و چالش‌ها یاری رساند. سلیگمن^۵ (۱۳۸۸) نیز معتقد است، چنانچه انسان بجای تمرکز بر جنبه‌های منفی و ضعف خود، بر موفقیت‌ها و ابعاد مثبت زندگی تأکید کند، افکار مثبت را در خود تقویت نموده و آن‌ها منع پایدار فکری، جسمی و اجتماعی را

بود. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی می‌تواند به عنوان شیوه ای مؤثر جهت بهبود امید به زندگی دختران تک والد مورد استفاده قرار گیرد. عبدالهی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس کودکان خیابانی نشان دادند که مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی کودکان خیابانی مؤثر است. دهقان نژاد و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روانشناختی دختران نوجوان ناسازگار نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری دانش‌آموزان مؤثر بوده و منجر به بهبود سرمایه روان شناختی در کلیه مؤلفه‌های آن شامل خودکارآمدی، امید، خوش‌بینی و تاب‌آوری می‌شود. اطافی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در عزت نفس دختران نوجوان شهر ملکشاهی نشان دادند که میانگین نمرات عزت نفس در گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه گواه تفاوت معنی‌داری را نشان داد. براساس نتایج این مطالعه، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای افزایش عزت نفس دختران نوجوان می‌تواند مورد توجه مدارس قرار بگیرد. بولیر^۱ و همکاران (۲۰۱۳) در فراتحلیل خود بر این نکته اشاره کردند که انتظارات خوش بیانه نوجوانان با سطح بالای رضایت از زندگی و در مقابل با مشکلات روانی کمتر رابطه دارد. سوزانا^۲ و همکاران (۲۰۱۱) بیان کردند که مثبت اندیشی بر سلامت روان و همچنین کاهش افسردگی نوجوانان تأثیر مثبت دارد. کاراداماس^۳ و همکاران (۲۰۰۷) بهبود عزت نفس، حمایت اجتماعی و بهزیستی ذهنی را از پیامدهای مثبت نگری گزارش کردند.

4 . Yee Ho

5 .Brissette

6 . Luthans

7 .Seligman

1 - Bolier

2 - Susana

3 . Karademas

این شهرستان، ارتقای مهارت مثبت اندیشی در این قشر سیار حائز اهمیت است، از این رو محقق با توجه مطالب گفته شده موضوع پژوهش پیش رو یعنی پیش بینی خودکارآمدی و عزت نفس دختران دوره دبیرستان شهرستان بختگان را بر اساس مثبت اندیشی والدین به بوته آزمایش گذاشته است و در پی پاسخ به این سوال است که آیا مثبت اندیشی قادر است بخشی از واریانس عزت نفس و خودکارآمدی دختران دبیرستانی را پیش-بینی کند؟

ضرورت انجام تحقیق

انسان‌ها در اجتماعی که متشکل از خانواده است در ارتباط با یکدیگر زندگی می‌کنند که نحوه برخورد و رویارویی افراد در آن مهم می‌باشد زیرا با عدم رعایت بعضی رفتارها، خانواده با مشکل مواجه می‌گردد که گاهی موجب فروپاشی این کانون گرم می‌شود. برای اینکه در خانواده، اعضاء آن از جمله زوجین نسبت به یکدیگر و والدین نسبت به فرزندان و بالعکس فرزندان نسبت به والدین روابط ارزشمندی با یکدیگر برقرار کنند و عملکرد موفق داشته باشند باید دیدگاه خود را به زندگی تغییر دهند و با تفکر مثبت و سودمند به زندگی بنگرند و بنای محکم خانواده را در قالب مثبت اندیشی حفظ نمایند؛ از این رو یکی از مباحثی که در بحث خانواده مطرح است، عوامل تحکیم آن است که از جمله سوال‌ها این است که مثبت اندیشی چه نقشی در تحکیم خانواده از دیدگاه آیات، روایات و روانشناسی دارد؟ از آنجا که عوامل تحکیم خانواده را باید تقویت نمود لذا ضروری است درباره نقش مثبت اندیشی در تحکیم خانواده فعالیتی در خور آن انجام گردد.

هم‌چنین دانش آموزان هر کشوری از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور محسوب می‌شوند و بررسی مسائل و مشکلات آنها جهت تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روانی آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار

بسط داده و حفاظ حمایتی مستحکم را به وجود می‌آورد که می‌تواند در زمان بروز تنش و هرگونه تهدید مورد استفاده قرار گیرد و فرد را در برابر آسیب‌های روانشناختی ناشی از آن ایمن سازد. آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی می‌تواند به عنوان شیوه‌ای مؤثر جهت بهبود امید به زندگی دختران مورد استفاده قرار گیرد (بهنامی و بابایی، ۱۳۹۶) و موجب خودکارآمدی (شاکرمی حسونند مردوخی ۱۳۹۷) شود. اورجودو^۱ و همکاران (۲۰۱۲) و ونگ^۲ (۲۰۱۲) علاوه بر تاثیر مثبت اندیشی در سلامت کلی فرد، اثر قابل توجه آن بر برخی مؤلفه سرمایه روان شناختی چون خوش بینی و امید به موفقیت، گزارش کرده اند. بنابراین می‌توان گفت که افزایش افکار مثبت شخصی و مثبت اندیشی در فرد، منجر به سطح بالای خودکارآمدی در افراد می‌شود.

مثبت اندیشی باعث افزایش میزان عزت نفس در نوجوانان می‌شود (اسکندری پله ورد، نجفیان پور و نامقی، ۱۳۹۸). بنابراین داشتن افکار مثبت در زندگی، باعث می‌شود که فرد دید واقع بینانه‌ای به زندگی خود پیدا کند و باعث کاهش احساس حقارت در فرد شده و ارتباط بیشتری با افراد پیدا کند، در نتیجه عزت نفس بیشتری به دست خواهد آورد. اهمیت خانواده به عنوان کانون اصلی فردی، اجتماعی و نقش و کارکرد آن در تکوین رشد و تعادل کنش‌های فردی، چگونگی هویت فردی و اجتماعی و روابط تنگاتنگ و بلند مدت اعضای خانواده همیشه مورد تأکید روانشناسان بوده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد تاکنون پژوهش‌های اندکی به بررسی متغیر مثبت اندیشی در بین دختران و ارتباط این مهارت با دیگر متغیرهای روانشناختی پرداخته‌اند، شهرستان بختگان با توجه به جمعیت قشر جوان خصوصاً نوجوانان دختر و در حال تحصیل در

^۱ . Orejudo

^۲ . Wong

بختگان) در سال ۱۳۹۹ بود. بعد از مشخص شدن جامعه آماری به تعداد (۲۵۰ نفر)، نمونه‌گیری بر اساس روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انجام شد. بدین صورت که از بین دبیرستان‌های دخترانه شهرستان بختگان به تعداد (۳ دبیرستان)، بر اساس جدول تعیین نمونه گرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، از بین دانش آموزان حاضر و مشغول به تحصیل در این کلاس‌ها، تعداد ۱۳۲ دانش آموز به همراه والدین آن‌ها انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند.

نتایج

به منظور شناخت ویژگی‌های افراد مشارکت کننده در پژوهش، در ابتدا نتایج اطلاعات جمعیت شناختی آماری شرکت کنندگان بر مبنای میزان سن، در این قسمت، در جدول ۱ ارائه می‌گردد.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی جمعیت شناسی (مشخصات دموگرافیک)

سال	فراوانی	درصد (%)
۱۵	۳۸	۲۸/۸
۱۶	۱۷	۱۲/۹
۱۷	۱۷	۱۲/۹
۱۸	۶۰	۴۵/۵
کل	۱۳۲	۱۰۰

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، پاسخگویان سن ۱۶ و ۱۷ سال با کمترین فراوانی (۱۷ نفر به میزان ۱۲/۹٪) و پاسخگویان سن ۱۸ سال با بیشترین فراوانی (۶۰ نفر به میزان ۴۵/۵٪) در این تحقیق شرکت نموده‌اند.

ابزار اندازه‌گیری

جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه‌های خودکارآمدی، عزت نفس و مثبت اندیشی استفاده شد.

است. رشد سریع جمعیت دانش آموزی و کاهش باورهای مذهبی در بین جوانان از یکسو و گسترش علم و فناوری و تنوع مشاغل از سوی دیگر باعث بروز مشکلات فراوانی برای نوجوانان و از جمله دانش آموزان شده است. در این میان قدرت تحمل مشکلات نیز به میزان چشمگیری کاهش یافته است؛ بنابراین به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به منظور ارتقاء عزت نفس و بهبود عملکرد فرد در ارتباط با خود، دیگران و دنیا مفید باشد. لذا با توجه به اهمیت داشتن تفکرات مثبت در زندگی و تاثیر این تفکرات بر روی فرزندان، انجام این پژوهش از ضرورت خاصی برخوردار است. همچنین با توجه به اینکه پژوهشی تاکنون در سطح شهرستان بختگان در ارتباط بین این متغیرها در بین دختران مقطع متوسطه این شهرستان انجام نشده است، اهمیت و ضرورت چنین پژوهشی در این شهرستان را دو چندان می‌سازد. همچنین با استفاده از نتایج به دست آمده از این پژوهش، گامی مهم در جهت موفقیت این قشر از افراد جامعه برداشت.

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بینی کنندگی مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و عزت نفس دختران شهرستان بختگان می‌باشد. و اهداف فرعی پژوهش حاضر شامل تعیین قدرت پیش‌بینی مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دختران و تعیین قدرت پیش‌بینی مثبت اندیشی برای عزت نفس دختران می‌باشد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود که به منظور پیش‌بینی خودکارآمدی و عزت نفس دختران دوره دبیرستان شهرستان بختگان بر اساس مثبت اندیشی والدین طراحی و اجرا شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان بختگان به همراه والدین آن‌ها به تعداد ۲۵۰ نفر (استعلام از اداره آموزش و پرورش شهرستان

بدست آمد. نتایج تحلیل عاملی نیز وجود یک عامل کلی را تایید کرد.

پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و وینسکی^۳ (۱۹۸۸): پرسشنامه مثبت اندیشی در سال ۱۹۸۸، توسط اینگرام و وینسکی تهیه شده است. شیوه نمره گذاری در پرسشنامه مثبت اندیشی که از ۳۰ سوال ۵ گزینه ای تشکیل شده است: گزینه همیشه ۵ نمره، گزینه اغلب اوقات ۴ نمره، گزینه گاهی ۳ نمره، گزینه به ندرت ۳ نمره و گزینه ی هرگز ۲ نمره، نمره گذاری شده است. پایایی این آزمون بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و بر اساس روش دو نیمه کردن ۰/۹۵ محاسبه شد. روایی این آزمون مورد تأیید متخصصان است. (حسن زاده و همکاران، ۱۳۹۳).

جهت تکمیل پرسشنامه به دبیرستان‌های دخترانه شهرستان بختگان مراجعه شد سپس لیستی از دانش آموزان به همراه والدین آن‌ها تهیه شد، در مرحله بعد با توجه به بیماری کرونا و عدم دسترسی به موقع به جامعه آماری و جامعه نمونه، با مشورت استاد راهنما لینک پرسشنامه‌ها ساخته و از طریق فضای مجازی در اختیار جامعه نمونه قرار گرفت. و دانش آموزان با رضایت کامل اقدام به پر کردن پرسشنامه‌ها نمودند. متعاقباً به همراه دانش آموزان والدین آن‌ها نیز اقدام به تکمیل کردن پرسشنامه‌ها نمودند. در پژوهش حاضر با استفاده از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی اطلاعات و داده‌های استخراج شده مورد تحقیق و بررسی قرار گرفت. که در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده‌های بدست آمده برای بررسی فرضیه‌ها از روش آزمون همبستگی پیرسون بمنظور بررسی رابطه بین متغیرها و آزمون رگرسیون چند متغیره به روش همزمان در قالب نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شده است. نتایج حاصل از بررسی شاخص‌های مرکزی و

پرسشنامه خودکارآمدی شرر^۱: این مقیاس توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲) ساخته شده است، که شامل ۱۷ ماده می‌باشد. روش نمره گذاری پرسشنامه خود کارآمدی به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. ماده‌های شماره ۱۵، ۱۳، ۹، ۸، ۳، ۱ از راست به چپ امتیازشان افزایش می‌یابد و بقیه ماده‌ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست امتیازشان افزایش می‌یابد. روایی و پایایی این پرسشنامه نیز در پژوهش ثمیری‌ها (۱۳۸۹) نیز مورد تأیید قرار گرفته است. روایی همگرایی این پرسشنامه در پژوهش مظاهری (۱۳۹۴) با استفاده از همبستگی با پرسشنامه خود کارآمدی محاسبه و ۰/۷۳ بدست آمد. پایایی این مقیاس در پژوهش براتی (۱۳۹۱)، ۰/۷۹، عبدی نیا (۱۳۷۷)، ۰/۸۵ و در پژوهش اعرابیان و همکاران (۱۳۸۳)، ۰/۹۱ بدست آمد. در پژوهش وقری (۱۳۷۹) برای بررسی پایایی خود کارآمدی، آلفای کرونباخ یا همسانی ۰/۸۵ بدست آمده است.

مقیاس عزت نفس روزنبرگ^۲: این مقیاس مشهورترین ابزار است که اعتماد به نفس را به صورت تک بعدی و کلی می‌سنجد (بلاسکوپیچ و تو ما کا، ۱۹۹۱) این مقیاس از ده گویه تشکیل شده که به صورت مدرج پنج گزینه ای از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ نمره گذاری می‌شود و برای اندازه‌گیری احساسات خود ارزشی طراحی شده است. نمره بالا نشان دهنده اعتماد به نفس بیشتر است. نیمی از نمرات به صورت معکوس شماره گذاری می‌شوند. محققان متعددی پایایی درونی مقیاس را مطلوب گزارش کرده اند (فلمینگ و کورت نی، ۱۹۸۴، روزنبرگ، ۱۹۶۵، کلیبرت و همکاران، ۲۰۰۵). در تحقیق هاشمی و لطیفیان (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ و همکاران برای مقیاس مذکور ۰/۵۸.

^۳ . Ingram and Vinsky Positive Thinking Questionnaire (1988):

^۱ -Sherer

^۲ . Rosenberg Self-Esteem Scale

پراکندگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی

متغیرها	حداقل حداکثر		انحراف معیار	میانگین	کجی	کشیدگی
	نمره	نمره				
کارکرد مثبت روزانه	۱۲	۵۰	۸/۰۲۶	۳۶/۹۹	-۰/۴۷۸	۰/۵۳۷
خودارزیابی مثبت	۸	۳۰	۴/۵۳۵	۲۴/۳۱	۱/۰۲۰-	۱/۲۹۰
ارزیابی دیگران از خویش	۶	۲۰	۲/۴۹۱	۱۶/۴۵	-۰/۹۶۸	۱/۸۳۴
انتظارات مثبت آینده	۳	۱۰	۱/۶۱۳	۸/۴۹	۱/۰۹۴-	۰/۸۲۷
خوداعتمادی مثبت	۱۱	۳۵	۵/۵۲۱	۲۴/۵۳	-۰/۱۱۰	-۰/۵۸۷
مثبت اندیشی - نمره کلی	۴۰	۱۴۵	۱۹/۴۵۱	۱۱۰/۷۷	-۰/۴۴۴	۰/۶۶۸
خودکارآمدی عزت نفس	۳۲	۷۳	۹/۹۶۳	۵۲/۰۹	۰/۰۴۸	-۰/۸۹۳
تعداد نمونه: ۱۳۲ نفر	۱۲	۲۰	۱/۹۵۹	۱۶/۷۵	-۰/۶۰۸	-۰/۱۶۸

نتایج جدول ۲، نشان می‌دهد، در میان متغیرهای بکار رفته در پژوهش حاضر، متغیر مثبت اندیشی - نمره کلی، حداکثر میانگین به مقدار (۱۱۰/۷۷) و متغیر انتظارات مثبت آینده، حداقل میانگین به مقدار (۸/۴۹) را در این پژوهش کسب نموده‌اند، هم‌چنین جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آماره کجی^۱ و کشیدگی^۲ داده‌ها استفاده می‌شود، در این مورد مقادیر بدست آمده مندرج در ستون کشیدگی و کجی نشان می‌دهد، متغیرها در محدوده عدد ± ۳ قرار گرفته‌اند، بنابراین نتیجه می‌شود، متغیرها از توزیع نرمال برخوردار می‌باشند.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. مثبت ضریب اندیشی همبستگی								

- نمره ی

کلی سطح معناداری

اری

ضریب همبستگی

۱ /۹۵۱ **

۲. کارکرد مثبت روزانه

ی سطح معناداری

اری

ضریب همبستگی

۱ /۸۵۵ /۹۲۱ ** **

۳. خودارزیابی مثبت

ی سطح معناداری

اری

ضریب همبستگی

۱ /۵۶۷ /۶۴۷ /۷۰۸ ** ** *

۴. ارزیابی دیگران از خویش

ی سطح معناداری

اری

ضریب همبستگی

۱ /۴۸۴ /۶۴۸ /۶۲۶ /۷۰۴ ** ** ** *

۵. انتظارات مثبت آینده

ی سطح معناداری

اری

ضریب همبستگی

۱ /۵۲۹ /۴۹۴ /۷۳۷ /۸۱۷ /۸۵۹ ** ** ** *

۶. خوداعتمادی مثبت

ی سطح معناداری

اری

ضریب همبستگی

۱ /۴۱۵ /۴۳۱ /۴۳۶ /۴۲۲ /۴۳۰ /۴۸۵ ** ** ** ** *

۷. عزت نفس

ی سطح معناداری

اری

ضریب همبستگی

۱ /۳۶۰ /۵۱۴ /۴۴۹ /۴۸۳ /۴۸۹ /۵۱۰ /۵۶۹ ** ** ** ** *

۸. خودکارآمدی

ی سطح معناداری

اری

۱ /۰۰۱ /۰۰۱ /۰۰۱ /۰۰۱ /۰۰۱ /۰۰۱ /۰۰۱

*: نشانه سطح معنی داری ۰/۰۵ ** : نشانه سطح معنی داری ۰/۰۱ تعداد نمونه: ۱۳۲ نفر

1. Skewness

2. Kurtosis

می‌گردد. نتایج بررسی فرضیه ۱ (مثبت اندیشی قادر است بخشی از واریانس عزت نفس را پیش بینی کند)، در جدول شماره ۴ آورده شده است.

جدول ۴. خلاصه مدل، میزان تبیین واریانس بین

مؤلفه‌های مثبت اندیشی و عزت نفس	
مدل همبستگی	ضریب ضریب تعیین برآورد خطای
تعیین تعدیل شده	استاندارد
۰/۵۲۴	۰/۲۷۴
۰/۲۴۶	۱/۷۰۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با توجه به تعداد ۵ متغیر مستقل و تأثیر آن بر روی متغیر وابسته، در کل ضریب همبستگی، به مقدار (۰/۵۲۴) r و میزان واریانس تبیین شده، به مقدار (۰/۲۷۴) r^2 معادل ۲۷٪ بدست آمده است.

جدول ۵. تحلیل واریانس با استفاده از آزمون انوا

بین مؤلفه‌های مثبت اندیشی و عزت نفس			
مدل	مجموع درجه میانگین	سطح معنی	F
مربعات آزادی	مربعات	داری	
رگرسیون	۱۳۷/۹۸۷	۵	۲۷/۵۹۷
باقی مانده	۳۶۴/۷۶۳	۱۲۶	۲/۸۹۵
کل	۵۰۲/۷۵۰	۱۳۱	

نتایج جدول ۵، نشان می‌دهد، با توجه به مقدار $f = ۹/۵۳۳$ و $Sig = ۰/۰۰۱$ بدست آمده، نتیجه تحلیل واریانس معنی دار گردیده است.

جدول ۶. مشخصه آماری ضرایب رگرسیون بین

مؤلفه‌های مثبت اندیشی و عزت نفس	
ضرایب غیرضرایب	ضرایب استاندارد
سطح معنی	استاندارد
خطای	t
B	β
معیار	داری

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، ۱- بین مقیاس مثبت اندیشی - نمره کلی و عزت نفس رابطه مستقیم با ضریب ($r = ۰/۴۸۵^{**}$) برقرار گردیده و در سطح ۰/۰۱ معنادار گردیده است، در میان مؤلفه‌های مثبت اندیشی (بین مؤلفه کارکرد مثبت روزانه و عزت نفس با ضریب ($r = ۰/۴۳۰^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه خود ارزیابی مثبت و عزت نفس با ضریب ($r = ۰/۴۲۲^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه ارزیابی دیگران از خویش و عزت نفس با ضریب ($r = ۰/۴۳۶^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه انتظارات مثبت آینده و عزت نفس با ضریب ($r = ۰/۴۳۱^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه خوداعتمادی و عزت نفس با ضریب ($r = ۰/۴۱۵^{**}$) در سطح ۰/۰۱) رابطه معنادار برقرار گردیده است، این رابطه‌ها نشان می‌دهد که هر چه میزان مثبت اندیشی در بین دانش آموزان بیشتر شود، موجب می‌گردد که میزان عزت نفس در آن‌ها افزایش یابد. ۲- بین مقیاس مثبت اندیشی - نمره کلی و خودکارآمدی رابطه مستقیم با ضریب ($r = ۰/۵۶۹^{**}$) برقرار گردیده و در سطح ۰/۰۱ معنادار گردیده است، در میان مؤلفه‌های مثبت اندیشی (بین مؤلفه کارکرد مثبت روزانه و خودکارآمدی با ضریب ($r = ۰/۵۱۰^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه خود ارزیابی مثبت و خودکارآمدی با ضریب ($r = ۰/۴۸۹^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه ارزیابی دیگران از خویش و خودکارآمدی با ضریب ($r = ۰/۴۸۳^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه انتظارات مثبت آینده و خودکارآمدی با ضریب ($r = ۰/۴۴۹^{**}$) در سطح ۰/۰۱، بین مؤلفه خوداعتمادی و خودکارآمدی با ضریب ($r = ۰/۵۱۴^{**}$) در سطح ۰/۰۱) رابطه معنادار برقرار گردیده است، این رابطه‌ها نشان می‌دهد که هر چه میزان مثبت اندیشی در بین دانش آموزان بیشتر شود، موجب می‌گردد که میزان خودکارآمدی در آن‌ها افزایش یابد. جهت بررسی فرضیه‌ها از آزمون رگرسیون چند متغیره به روش هم-زمان استفاده شده است، نتایج حاصل در ادامه ارائه

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد، با توجه به تعداد ۵ متغیر مستقل و تاثیر آن بر روی متغیر وابسته، در کل ضریب همبستگی، به مقدار ($r = 0/595$) و میزان واریانس تبیین شده، به مقدار ($r^2 = 0/354$) معادل ۳۵٪ بدست آمده است.

جدول ۸. تحلیل واریانس با استفاده از آزمون انوا

بین مولفه‌های مثبت اندیشی و خودکارآمدی

مدل	مجموع مربعات	درجه میانگین آزادی مربعات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۴۵۹۸/۰۴۹	۵	۹۱۹/۶۱۰	۰/۰۰۱ ^a
باقی مانده	۸۴۰۴/۸۶۰	۱۲۶	۶۶/۷۰۵	
کل	۱۳۰۰۲/۹۰۹	۱۳۱		

نتایج جدول ۸، نشان می‌دهد، با توجه به مقدار ($f = 0/001$) و $Sig = 0/001$) بدست آمده، نتیجه تحلیل واریانس معنی دار گردیده است.

جدول ۹. مشخصه آماری ضرایب رگرسیون بین

مولفه‌های مثبت اندیشی و خودکارآمدی

مدل	ضرایب		خطای معیار	B	سطح معنی داری
	استاندارد	غیرضرایب استاندارد			
مقدار ثابت	۱۳/۸۷۷	۵/۲۸۴	۲/۶۲۶	۰/۰۱۰	
کارکرد مثبت روزانه	۰/۰۹۴	۰/۱۹۱	۰/۰۷۶	۰/۴۹۲	۰/۶۲۴
خودارزیابی مثبت	۰/۰۰۴	۰/۳۳۳	۰/۰۰۲	۰/۰۱۲	۰/۹۹۱
ارزیابی دیگران از خویش	۰/۹۱۶	۰/۳۷۹	۰/۲۲۹	۲/۴۱۳	۰/۰۱۷
انتظارات مثبت آینده	۰/۹۱۶	۰/۵۹۶	۰/۱۴۸	۱/۵۳۶	۰/۱۲۷
خوداعتمادی	۰/۴۸۱	۰/۱۹۸	۰/۲۶۷	۲/۴۳۲	۰/۰۱۶

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد، متغیر مثبت اندیشی بر حسب مولفه‌های (ارزیابی دیگران از خویش، بصورت مثبت با ضریب ($\beta = 0/229$) معادل ۲۳٪ در سطح معنی داری ۰/۰۵ به مقدار ($r = 0/017$) و خود اعتمادی، بصورت

مقدار ثابت	۱/۱۰۱	۹/۷۹۰	۸/۸۹۴	۰/۰۰۱
کارکرد مثبت روزانه	۰/۰۰۱	۰/۰۴۰	۰/۰۰۴	۰/۰۲۵
خودارزیابی مثبت	۰/۰۱۳	۰/۰۶۹	۰/۰۳۰	۰/۱۸۶
ارزیابی دیگران از خویش	۰/۱۸۴	۰/۰۷۹	۰/۲۳۵	۲/۳۳۴
انتظارات مثبت آینده	۰/۲۵۳	۰/۱۲۴	۰/۲۰۸	۲/۰۳۴
خوداعتمادی	۰/۰۵۸	۰/۰۴۱	۰/۱۶۴	۱/۴۱۴

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، متغیر مثبت اندیشی بر حسب مولفه‌های (ارزیابی دیگران از خویش، بصورت مثبت با ضریب ($\beta = 0/235$) معادل ۲۴٪ در سطح معنی داری ۰/۰۵ به مقدار ($r = 0/021$) و انتظارات مثبت آینده، بصورت مثبت با ضریب ($\beta = 0/208$) معادل ۲۱٪ در سطح معنی داری ۰/۰۵ به مقدار ($r = 0/044$)، هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) قادر گردیده اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر عزت نفس دانش آموزان دختر باشند، بنابراین قبول فرضیه فوق مورد تایید قرار می‌گیرد. نتایج حاصل از بررسی فرضیه دوم پژوهش (مثبت اندیشی قادر است بخشی از واریانس خودکارآمدی را پیش بینی کند)، در جدول زیر آورده شده است.

جدول ۷. خلاصه مدل، میزان تبیین واریانس بین

مولفه‌های مثبت اندیشی و خودکارآمدی

مدل همبستگی	ضریب ضریب		تعیین شده	تعیین برآورد خطای
	تعیین	تعیین		
۱	۰/۵۹۵	۰/۳۵۴	۰/۳۲۸	۸/۱۶۷

مثبت با ضریب $(\beta = 0/267)$ معادل ۲۷٪ در سطح معنی داری ۰/۰۵ به مقدار $(0/016)$ ، هر کدام به ازاء افزایش یک واحد در انحراف استاندارد) قادر گردیده‌اند با ایجاد تغییرات (واریانس) پیش بینی کننده متغیر خودکارآمدی دانش آموزان دختر باشند، بنابراین قبول فرضیه فوق مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج در مورد بررسی فرضیه اول مبنی بر مثبت اندیشی قادر است بخشی از واریانس عزت نفس را پیش بینی کند، نشان داد، متغیر مثبت اندیشی بر حسب مؤلفه‌های (ارزیابی دیگران از خویش، بصورت مثبت و انتظارات مثبت آینده، بصورت مثبت قادر گردیدند پیش‌بینی کننده متغیر عزت نفس دانش‌آموزان دختر باشند، بنابراین قبول فرضیه فوق مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه این تحقیق با تحقیقات قبلی هم‌چون، عبدالمهی و همکاران (۱۳۹۶) اسکندری پيله ورد و همکاران (۱۳۹۸)، اطافی و همکاران (۱۳۹۶) اصغری راد و شهریاری (۱۳۹۳) کاراداماس^۱ و همکاران (۲۰۰۷) همسو می‌باشد. جهت تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد، والدین مثبت اندیش می‌توانند به کودکشان آموزش بدهند که چیزهای خوب دنیا را ببیند و با موقعیت‌های دشوار، سخت و ناراحت کننده به شیوه‌ای کنار بیاید که کمترین آسیب را از آن‌ها ببیند. همه ما به خوبی می‌دانیم که کودکان شاد، در بزرگسالی انسان‌های شاد و سرزنده‌ای خواهند بود. و به عنوان والدینی که دغدغه سلامت روانی و جسمی کودکشان را دارند و اگر واقعاً می‌خواهند او انسان شاد، آزاد و رهایی باشد باید رویکردشان را به زندگی تغییر دهند و هر روز در زندگی ارزانی شده خود به چیزهای مثبت و امید بخش توجه کنند. اولین و مهم‌ترین گام در ایجاد مثبت اندیشی در والدین این است که والدین باید نگرش و

رفتار مثبت را در خود افزایش دهند. اگر والدین و بزرگ‌ترها رفتار و نگرش مثبتی داشته باشند، باعث ایجاد و تلقین مثبت اندیشی در فرزندان و افزایش سلامت روانشناختی آنان خواهد شد. برای اینکه فرد بتواند از حداکثر توانمندی‌های ذهنی و بالقوه خود استفاده کند، باید از نگرش مثبت به محیط اطراف و انگیزه غنی برای تلاش برخوردار باشد. از برجسته‌ترین این ویژگی‌ها، داشتن عزت نفس و خودکارآمدی بالاست. بنابراین می‌توان گفت که مثبت اندیشی والدین می‌تواند تاثیر زیادی بر تقویت عزت نفس داشته باشد. در ادامه به چند تحقیق انجام شده در رابطه با این فرضیه اشاره می‌گردد: اسکندری پيله ورد و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر عزت نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسرپرست و بی سرپرست نشان دادند که در مرحله پس آزمون میانگین نمرات عزت نفس و امید به زندگی افراد گروه آزمایش بیشتر از میانگین نمرات گروه کنترل بود. اصغری راد و شهریاری (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان آموزش مهارت مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و عزت نفس معلولین نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و عزت نفس معلولین معنادار می‌باشد. تقویت برداشت‌های مثبت شخصی می‌تواند به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بینجامد و سطح اعتماد به نفس افزایش یابد و کاهش ناسازگاری‌های خانوادگی نیز در پی خواهد داشت. بنابراین با توجه به یافته‌ها نتیجه‌گیری می‌شود که در این فرضیه مثبت اندیشی والدین بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان مؤثر بوده است. چون والدینی که از مثبت اندیشی برخوردار هستند، می‌توانند هیجان‌ات و توانمندی‌ها، شهامت، خوش بینی، مهارت ارتباط بین فردی، رعایت کردن اخلاق، امید و صداقت را در خود افزایش دهند و وجود این صفات والدین را در مقابل آسیب‌های روانی و

1 - Karademas

اجتماعی مقاوم و یا محافظت می‌کند و همین موارد باعث می‌شود که والدین بتوانند بر روی فرزندان خود با ارتباط بهتر تاثیر بگذارند و عزت نفس را در آنها افزایش دهند.

نتایج بررسی فرضیه دوم پژوهش مبنی بر مثبت اندیشی قادر است بخشی از واریانس خودکارآمدی را پیش بینی کند، نشان داد، متغیر مثبت اندیشی بر حسب مؤلفه‌های (ارزیابی دیگران از خویش، بصورت مثبت و خوداعتمادی، بصورت مثبت قادر گردیدند پیش بینی کننده متغیر خودکارآمدی دانش آموزان دختر باشند، بنابراین قبول فرضیه فوق مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه این تحقیق با تحقیقات قبلی هم‌چون، شاکرمی‌حسنوند و مردوخ (۱۳۹۷)، عبدالهی و همکاران (۱۳۹۶) دهقان نژاد و همکاران (۱۳۹۶)، اصغری راد و شهریاری (۱۳۹۳) همسو می‌باشد. جهت تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد، داشتن تفکر مثبت در زندگی، باعث انعطاف پذیری بیشتر در زندگی می‌شود و باعث افزایش خلاقیت و کارایی بیشتر در زندگی می‌شود و همچنین تفکرات مثبت، بر طرز فکر و رفتار انسان تاثیر گذاشته و انسان را به سمت مثبت تغییر می‌دهند و افراد یا والدین مثبت اندیش می‌توانند احساسات مثبت، ادراکات مثبت و افزایش سطح بهزیستی را در خود افزایش دهند، لذا توجه بیشتر به این مسأله نقش مهمی در سلامت روحی و موفقیت افراد به دنبال خواهد داشت و افزایش مهارت-های مثبت اندیشی تاثیر مثبت بر انسجام خانوادگی والدین و فرزندان در پی دارد. علاوه بر تاثیر مثبت اندیشی بر سلامت افراد، اثر قابل توجه آن بر برخی مؤلفه سرمایه روان شناختی چون خوش بینی و امید به موفقیت می‌باشد و نتیجه آن منجر به سطح بالای خودکارآمدی در افراد می‌شود. در ادامه به چند تحقیق انجام شده در رابطه با این فرضیه اشاره می‌گردد: اصغری راد و شهریاری (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان آموزش مهارت مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و عزت

نفس معلولین نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و عزت نفس معلولین معنادار می‌باشد. شاکرمی‌حسنوند و مردوخ (۱۳۹۷)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان نشان داد که بین عملکرد دو گروه در پس آزمون خودکارآمدی تفاوت معنی داری وجود دارد. در مجموع مثبت اندیشی موجب خودکارآمدی دانش آموزان شده است. عبدالهی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس کودکان خیابانی نشان دادند که مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی کودکان خیابانی مؤثر است. بنابراین با توجه به یافته‌ها نتیجه می‌شود که مثبت اندیشی والدین در افزایش و پیش بینی مثبت خودکارآمدی دانش آموزان (فرزندان) نقش خود را ایفا نموده است، و علت این است که والدین مثبت اندیش می‌توانند به کودکان آموزش بدهند که چیزهای خوب دنیا را ببینند و با موقعیت‌های دشوار، سخت و ناراحت کننده به شیوه‌ای کنار بیایند که کمترین آسیب را از آنها ببینند و کودکان شاد، در بزرگسالی انسان‌های شاد و سرزنده‌ای خواهند بود. همچنین مثبت اندیشی در والدین موجب می‌شود که آن‌ها نگرش و رفتار مثبت، توانمندی‌های ذهنی و بالقوه خود را در خود افزایش دهند که نتیجه آن افزایش خودکارآمدی در فرزندان یا دانش آموزان می‌گردد.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود که در ادامه ذکر می‌گردد، این پژوهش بر روی تعدادی از دختران دانش-آموز دوره دبیرستان شهرستان آبادیه طشک انجام شده و در تعمیم آن به سایر دانش‌آموزان باید جانب احتیاط را رعایت نمود، در این پژوهش بررسی دانش آموزان از نظر تفاوت جنسیتی مورد بررسی قرار نگرفت، روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای بود، در نتیجه برای تعمیم نتایج، بایستی با احتیاط عمل شود.

پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سایر شهرها هم انجام شود و نتیجه آن مورد ارزیابی قرار گیرد، پیشنهاد می‌شود نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات مشابه در مدارس دیگر و یا در شهرهای دیگر با توجه به حجم جامعه و نمونه آماری، مقایسه شود.

هم‌چنین، پیشنهاد می‌شود محققین در تحقیقات آتی این تحقیق را بر روی پسران دانش آموز و یا دانشجویان هم انجام دهند و نتایج مقایسه شود، نظر به اینکه جهت جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش حاضر از پرسشنامه استفاده شده است، پیشنهاد می‌گردد از روش‌های دیگر هم‌چون مصاحبه و مشاهده استفاده گردد، هم‌چنین،

منابع

- اسکندری پيله رود، سجاده؛ بانودخت نجفیان پور و عاطفه نژاد محمد نامقی، ۱۳۹۸، اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر عزت نفس و امید به زندگی نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال بدسرپرست و بی سرپرست، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی ۲۰ (۲).
- اطاقي، مهتاب؛ فریده حمیدی و جمشید جراه، ۱۳۹۶، اثربخشی آموزش مثبت اندیشی در عزت نفس دختران نوجوان شهر ملکشاهی، کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد، موسسه آموزش عالی شان‌دیز.
- اصغری راد، علی اکبر و وحید شهریاری، ۱۳۹۳، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی و بهزیستی فاعلی معلولین، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری، تهران، موسسه همایشگران مهر اشراق، مرکز همایش‌های دانشگاه تهران.
- براتی، هاجر؛ پورمحمدرضای تجریشی، معصومه؛ ساجدی، فیروزه و به پژوه، احمد (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مهارت‌های زندگی روزمره دختران با سندرم داون. فصلنامه توانبخشی، ویژه نامه توانبخشی اعصاب اطفال، ۱۳(۵)، ۱۱۴-۱۲۰.
- چوب فروش زاده، آزاده؛ عذرا، محمدپناه اردکان و فاطمه بهجتی اردکانی، (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر انسجام خانوادگی والدین کودکان مبتلا به اوتیسم، همایش ملی روان‌شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم، شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز.
- بهنامی، راشین، بابایی، حمید. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر امید به زندگی دختران تک والد تحت پوشش سازمان بهزیستی، چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری.
- دهقان نژاد، سمانه؛ حاج حسینی، منصوره؛ اژه ای، جواد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار. مقاله پژوهشی. دوره ۶، شماره ۱، صص ۶۵-۴۸.
- سلیگمن مارتین (۱۳۸۸). نظریه درماندگی آموخته شده و روانشناسی مثبت‌نگر. ترجمه کریمی‌نشر دانژه.
- سلیگمن مارتین (۱۳۹۲). شادمانی درونی، ترجمه دکتر مصطفی تیریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری.
- شاکرمی حسونند، مریم، مردوخی، محمدسعید. (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر، کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرقان، موسسه آموزش عالی علامه خویی.
- عبداللهی، اسماعیل، ذاکررضوی، مرتضی، امیدی، حبیب. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و عزت نفس کودکان خیابانی، کنگره انجمن روانشناسی ایران.

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology intervention: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Bolier Public Healt*, 13 (119), 1471-2458.
- Brisette I, Scheier M & Carver C. (2004). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*.; 82:102-111.
- Lai, S. T., Lim, K. S., Tang, V., Low, W.Y.(2019). Positive psychological interventions for people with epilepsy: An assessment on factors related to intervention participation. *Epilepsy & Behavior*.90-97. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2017.12.019>
- Karademas, E. C., Konstantions, K., & Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy, and information processing of threat –and well-being- related stimuli. *Stress and Health*. 23, 285-294.
- Luthans, F., luthans, k., & luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Going bgehond human and social capital.*bus horiz*, 47(1),45-50.
- Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernandez-turrado, T. ,Ramos, T. (2012). Optimism in adolescence:A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students,*personality and individual differnces*, 812-817.
- Susana, C., Marques, J. L., Shane, J., & Lopez, J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: a two-year longitudinal study. *Journal of Happiness Study*, 12, 1049-1062.
- Seligman M . Inner happiness, translated by M Tabrizi, Karimi R , lotus A. 1rd ed. Tehran: Danzh Publication; 2010 .p.115(Persian).
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *Am Psychol*, 61(8), 774-788.
- Srinivasan, B.T., Davies, M. (2019). Glycaemic management of type 2 diabetes. *Medicine*,47(1):32-39. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2018.10.009>
- Wong, S. S. (2012). Negetive thinking versus positive thinking in a singaporean student sample:relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differnces*, 4, 76-82.
- Withidpanyawong, U., Lerkiatbundit, S., Saengcharoen, W. (2019). Family- based intervention by pharmacists for type 2 diabetes: A randomised controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 102(1): 85-92.
- Yee Ho M, Cheung F & Cheung S. The role of meaning in life and optimism in promoting subjective well-being. *Personality and Individual Difference*. 2010; 48:658-663.

*Original Article***Predicting self-efficacy and self-esteem of high school girls based on positive thinking of parents**

Received: 11/12/2021 - Accepted: 10/03/2022

Bahar Bayati¹
Morteza Keshavarz^{2*}¹ Department of Psychology, Arsanjan Branch, Islamic Azad University, Arsanjan, Iran.² Assistant professor, Arsanjan Branch, Islamic Azad University, Arsanjan, Iran.

Email: baharbayati978@gmail.com

Abstract**Introduction:** The aim of this study was to predict the self-efficacy and self-esteem of high school girls in Abadeh Tashk based on parents' positive thinking.**Materials and Methods:** The statistical population in this study included all high school girls in Abadeh Tashk in 2020. also 132 female students were selected as a sample using cluster sampling method, then the sample completed positive thinking, self-esteem and self-efficacy questionnaires. In the analysis process, the data obtained from Pearson correlation test to analyze the relationship between variables and multivariate regression test simultaneously to predict the criterion variable by predictor variables were analyzed using SPSS software version 24.**Results:** The results showed that the positive thinking variable in terms of components (others 'self-assessment and positive future expectations, each positive for each unit increase in standard deviation) were able to make changes (variance) predictive of students' self-esteem variable. Be a girl. Positive thinking variable in terms of components (others 'self-esteem and self-confidence, each positive for each increase in standard deviation) were able to predict the variable of female students' self-efficacy by making changes (variance).**Conclusion:** The findings of the present study revealed that training self-differentiation can be used as an efficient method to decrease aggression and experiential avoidance in the adolescents engaged in divorce with externalized divorce through employing techniques such as differentiating rational from irrational beliefs, equipping the members with special communicative skills and shouldering the responsibility.**Key words:** self-efficacy, self-esteem, positive thinking, girls, parents**Acknowledgement:** There is no conflict of interest.