

بررسی رابطه مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان

عاطفه شیرالی¹، محمد قاسمی پیربلوطی²

¹ کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

At.shirali.97@gmail.com

09330547420

² عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

چکیده:

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه های مثبت اندیشی اینگرام و وینسکی، شادکامی آکسفورد و سلامت روان گلدبرگ پاسخ دادند. داده های حاصل از پژوهش با استفاده از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون، ضریب همبستگی رگرسیون و استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که بین مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان رابطه معنادار وجود دارد. طبق یافته های مطالعه حاضر می توان نتیجه گرفت که مثبت اندیشی باعث شادکامی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان می شود. بنابراین دانشگاه باید به عنوان مهمترین جایگاه تربیت نیروی انسانی آینده، ضمن برخورداری از محیطی سالم و پویا، زمینه شادکامی و سلامت روان دانشجویان را فراهم سازد که به نوبه خود باعث بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی آن ها می شود.

واژگان کلیدی: مثبت اندیشی، شادکامی، سلامت روان

1- مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش)

دانشجویان، مهمترین و بزرگترین قشر جامعه و سازندگان آینده کشور به شمار می روند؛ بنابراین بهزیستی و سلامت روانی آن ها از اهمیت خاصی برخوردار است. ورود به دانشگاه، مرحله ای حساس و سرنوشت ساز برای جوانان می باشد. در این دوره، افراد با تغییرات جدیدی روبه رو می شوند؛ در کنار این تغییرات، باید به انتظارات و نقش های تازه ای اشاره کرد که مقارن با ورود به دانشگاه می باشد. قرار گرفتن در چنین شرایطی غالباً با تنش و نگرانی همراه است و عملکرد و موفقیت تحصیلی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می دهد. در چنین شرایطی افراد باید خود را برای مقابله با موقعیت استرس زای زندگی آماده کنند؛ بنابراین شناخت عواملی که منجر به بهزیستی و سلامت روانی دانشجویان می شود از اهمیت به سزایی برخوردار است (تمنایی فر، سلامی محمد آبادی و دشتیان زاده، ۱۳۹۲). یکی از عوامل موثر در بهبود وضعیت روانشناختی و سلامت روان دانشجویان، مثبت اندیشی می باشد. مثبت اندیشی فرآیندی شناختی است که باعث ایجاد تصاویر امیدوار کننده، گسترش ایده های خوش بینانه، یافتن راه حل های مناسب برای مشکلات پیش رو، تصمیم گیری صحیح و در کل چشم اندازی روشن نسبت به زندگی و آینده می شود. مثبت اندیشی ارزیابی های واقعی را نادیده نمی گیرد، بلکه هر دو جنبه مثبت و منفی مسائل را بررسی کرده و به سمت تفاسیر مثبت گام بر می دارد (اسدی، حسینی طبقدهی، ۱۳۹۹). منظور از مثبت اندیشی، آموزش فکر کردن به شکل متفاوت درباره رویدادها و داشته های مثبت و همچنین رویدادها و داشته های منفی و ارزش نهادن به داشته هاست. هدف آموزش مثبت اندیشی، فعالیت های متمرکز بر جنبه های منفی، درمان و یا آسیب شناسی نیست بلکه تاکید بر بهبود بهزیستی و سلامت روان به واسطه فعالیت هایی است که منجر به افزایش آثار مثبت شناختی و رفتاری می شود (نخعی، اکاتی، رنجبر نوری و میر، ۱۴۰۱). مثبت اندیشی، ویژگی خاص رفتار انسانی است که افراد را در جهت اعمال و حرکتی به سوی اهدافشان هدایت می کند. پیش بینی، برنامه ریزی، نظم بخشی رفتار، احساسات، حالات و نگرش فرد و ... فرایندهایی ضروری برای رسیدن به هدف و در نهایت سلامت فرد می باشد (کریمی، احدی و اسدزاده، ۹۸). مثبت اندیشی یک ابزار خوب برای زندگی خوب با تمرکز بر احساسات مثبت، خواسته های مثبت و فرصت های

مثبت می باشد. مولفه های تفکر مثبت در کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش سلامت روان، رضایت از زندگی، امید و شادکامی افراد موثر است (طهرانی، لعل منفرد، جنگی، امان و جعفری، ۱۴۰۰). سلیگمن^۱ و همکاران (۱۹۹۶) بیان می کنند که افراد مثبت اندیش، زمانی که با بدبختی و مشکلات روبه رو می شوند، شکست و ناکامی ها را نقص و اشتباه در نظر نمی گیرند و با مقاومت و ایستادگی، انگیزش و تلاش بر شرایط و موقعیت ها پیروز می شوند (محمدی، رحیمی، دهباشی و آرمان، ۱۴۰۱).

امروزه روانشناسی مثبت به طور کلی به مطالعه توانایی ها و شادکامی انسان می پردازد. پدیده های روانشناختی مانند شادکامی، خوشبینی، امید، خلاقیت و خرد که از تجارب مثبت ذهن ناشی می شود، در مرکز توجه مطالعات روانشناسی مثبت جای دارد. شادکامی از مفاهیم اساسی و بنیادی در روانشناسی مثبت نگر است. تمام تلاش های روانشناسی مثبت نگر معطوف به افزایش بهزیستی روانشناختی و شادکامی افراد است. افزایش هیجانات مثبت، مشغولیت، معنا و ارتقای توانمندی های افراد باعث کاهش مشکلات هیجانی و افزایش بهزیستی و شادکامی می شود (نجاتی، کمری و شهیدی، ۱۳۹۶). احساس شادکامی، یک حالت عاطفی خوب و خوشایندی است که با تجاربی مانند شادی، تندرستی، رضایت از زندگی و امنیت همراه است. فرد شادکام احساس خوبی دارد، از فعالیت های زندگی خود لذت می برد، دنیای درونش آرام است، ضعف های خود را می پذیرد و در مواجهه با مشکلات دارای پایداری و ثبات است. شادکامی نوعی داوری و ارزشیابی فرد از خود و زندگی اش می باشد که از بیرون به فرد تحمیل نمی شود بلکه حالتی درونی است که از هیجان های مثبت تاثیر می پذیرد. روابط مثبت با دیگران، هدفمندی زندگی، رشد شخصی و علاقه به دیگران نیز از اجزای دیگر شادکامی می باشند. افراد شادکام در مشاغل خود موفق ترند، وظایف خود را بهتر انجام می دهند و قدرت حل مسائل را در شرایط مختلف زندگی دارند. شادکامی بر وضعیت سلامت جسمی، روانی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان موثر است. احساس شادی، زندگی بهتر و بازدهی بیشتر را برای انسان فراهم می کند و از سوی دیگر به دلیل ویژگی مسری بودن آن، روابط انسان ها را با محیط پیرامون خود گسترده می سازد. مایرز^۲ (۲۰۱۸) در پژوهشی به این نکته تاکید کرد که افراد شاد، در وجود خود احساس امنیت بیشتری می کنند، راحت تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه مشارکتی هستند و رضایت از زندگی در آنها بالاتر است. نقش شادی و نشاط در زندگی افراد اینقدر اهمیت دارد که راسکین، متفکر اجتماعی معتقد است که ثروتمند ترین کشور، کشوری است که بیشترین افراد شاداب را زیر بال خود داشته باشد (مشرفه چالشگر کردآسیایی و همکاران، ۱۴۰۰). آرگیل^۳ (۲۰۰۴) معتقد است: گاهی گفته می شود که مفهوم شادکامی، مبهم و اسرار آمیز است. اما مشخص است که اکثر مردم به خوبی می دانند شادکامی چیست. در زمینه یابی هایی که از اکثر مردم درباره معنای شادکامی سوال شده، پاسخ آنها غالباً عبارتست از بودن در حالت خوشحالی، سرور و دیگر هیجان های مثبت و یا راضی بودن از زندگی خود. وی معتقد است علاوه بر این دو جزء، یعنی عواطف مثبت و رضایت، جزء سومی هم وجود دارد که فقدان افسردگی و اضطراب و یا دیگر عواطف منفی می باشد (عبادی، حسینی، ره گوی، فلاحی خشکناب و بیگلریان، ۱۳۹۵). یکی از زمینه هایی که در سال های اخیر مورد پژوهش قرار گرفته، رابطه شادکامی و سلامت جسمانی است. این رابطه آنقدر با اهمیت است که حتی برخی از بیماری های نسبتاً شایع مثل سرماخوردگی و آنفولانزا نیز در افراد شادکام شیوع کمتری دارد. شادکامی نه تنها باعث افزایش سلامت جسمی افراد، بلکه باعث رضایت بیشتر از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی می شود. محیط شاد علاوه بر اینکه روی شادکامی افراد اثر گذار است در افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس و بهبود عملکرد شغلی و تحصیلی نیز موثر است (قضاوی، مردانی و پهلوان زاده، ۱۳۹۶). بنابراین شادکامی سازه ای که چند بخش اصلی دارد: نخست آنکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که موجب می شود فرد شادکام از نظر خلقی شاد و سرحال باشد. دوم اینکه جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی را به همراه دارد و سوم اینکه جزئی شناختی دارد که باعث می شود فرد شادکام نوعی تفکر و پردازش اطلاعات مخصوص به خود را داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تفسیر کند که مثبت اندیشی وی را به همراه داشته باشد. از طرف دیگر، انسان موجودی پیچیده و دارای ابعاد مختلفی است که حیات وی در اثر تعادل این ابعاد استمرار می یابد. یکی از این ابعاد، سلامت روان می باشد. سلامت روان از نیازهای بنیادی انسان است که نقشی اساسی در تضمین پویایی و کارآمدی افراد هر جامعه ایفا می کند (پورجمشیدی و بهشتی راد، ۱۳۹۴؛ سلیمانی، محمد رضایی، داداللهی ساراب، ۱۳۹۶). مفهوم سلامت از نظر سازمان جهانی بهداشت شامل خوب بودن ذهنی، خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و شایستگی، ارتباطات اجتماعی و شکوفایی توانایی های بالقوه فکری و هیجانی است و تنها به نبود بیماری یا اختلال روانی اطلاق نمی شود (رضایی، بیانی و شریعت نیا، ۱۳۹۴). سلامت روان قابلیت ارتباط و انسجام هماهنگ و موزون با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی و عادلانه می باشد؛ همچنین سلامت روان شامل توانایی

¹ Seligman

² Mayers

³ Argil

واکنش و عکس العمل مناسب در برابر انواع مختلف تجربیات زندگی به صورت دقیق و انعطاف پذیر می باشد (پورجمشیدی و بهشتی راد، ۱۳۹۴). بر طبق دیدگاه کل نگر و روانشناسی مثبت نگر، سلامت روانی شامل توانمندی فرد برای لذت بردن از زندگی، ایجاد تعادل بین فعالیت های زندگی و تلاش برای بهبود سلامت روانشناختی است. همچنین سلامت روان را می توان حالت ذهنی همراه با سلامت هیجانی به دور از نشانه های اضطراب و ناتوانی در ایجاد روابط سازنده، مواجهه با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی تعریف کرد (کردگار و جاویدی، ۱۳۹۶). پذیرش خود، دوست داشتن خویش و تبدیل شدن به انسانی که از لحاظ جسمی سالم، از لحاظ فکری بی عیب و نقص، از لحاظ روانی شاد و خوشحال، از لحاظ اجتماعی متعادل، از جنبه سیاسی آگاه به مسائل، از لحاظ اقتصادی مولد و از لحاظ فرهنگی مسئول باشد نیز از دیگر خصوصیات سلامت روان می باشد (شیربیم، سودانی و شفیع آبادی، ۱۳۸۸). به عقیده فروید، سلامت روان به معنای سازگاری فرد با خود، خواسته ها، تقاضاها و فشارهای جامعه است و فرد ناسازگار کسی است که سلامت روان خود را از دست داده و دچار بیماری شده است (بهشتی و نوربان نجف آبادی، ۱۴۰۰).

در زمینه ارتباط مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان، پژوهشی یافت نشد که به طور مستقیم و همزمان به بررسی رابطه متغیر مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان بپردازد، لذا به تحقیقات انجام شده در رابطه با متغیرهای مورد نظر اشاره می شود:

در پژوهشی برخورداری، حجت خواه و صیدی (۱۴۰۱) نتیجه گرفتند که شادکامی به صورت مستقیم و غیر مستقیم از طریق دو متغیر خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی با سبک های دلبستگی رابطه دارد؛ بنابراین خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی می توانند در رابطه بین سبک های دلبستگی و شادکامی نقش واسطه ای ایفا کنند. صفرزاده، صفرآباد و دهقان پور (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که بین افکار خود آیند مثبت، احساس کفایت اجتماعی و درک تصمیم گیری بالینی با شاد زیستی در پرستاران نسبت معنادار وجود دارد. خادمی و دهقان خلیلی (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که مثبت اندیشی سبب افزایش شادکامی، رضایت از زندگی و سلامتی می شود. وطنی، عباسپور، ویسی و خرم (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که آموزش گروهی مثبت اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی تاثیر دارد. در نتیجه می توان از روش آموزش مهارت های مثبت اندیشی به عنوان روشی کارآمد برای افزایش سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان استفاده نمود. نتایج پژوهش صالحی زاده (۱۳۹۳) نشان داد که بین جهت گیری مذهبی، مثبت اندیشی با شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که جهت گیری مذهبی و مثبت اندیشی به ترتیب پیش بین های مناسبی برای شادکامی می باشند. کیم^۴ (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان داد که مهمترین پیش بینی کننده شادکامی ذهنی برای دانشجویان پرستاری، مثبت اندیشی می باشد و از این یافته ها می توان برای توسعه راهبردهایی برای افزایش شادکامی ذهنی دانشجویان پرستاری استفاده کرد. رامش، ساتیان، سینو و کیرانمای^۵ (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان دادند که تقویت مثبت به افزایش قابل توجه رضایت از خود و شادکامی در زندگی کمک می کند. صرف نظر از سن و سال، تمرین مراقبه کوتاه مدت یا بلند مدت و تقویت مثبت باعث افزایش رضایت از خود و شادی در زندگی می شود.

یافته های پژوهش یآوری و سجادی پور (۱۴۰۰) حاکی از وجود رابطه معنی دار بین مثبت اندیشی و سلامت روانی معلولین تحت پوشش بهزیستی می باشد. مثبت اندیشی، افزایش سطح سلامت روانی را در پی دارد و مثبت اندیشی با تاثیر بر انواع احساس ها و هیجان های فرد، نگرش مثبت و در نتیجه سلامت روانی را در پی دارد. رضائی، خاکشور شانديز و موسوی نژاد (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند که می توان از طریق توجه افراد به جنبه های مثبت زندگی و تقویت جعبه های معنوی و دینی در قالب مثبت اندیشی و خوش بینی، میزان شادمانی و سلامت دانش آموزان را در زندگی افزایش داد. امیر پور و حصارى (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان دادند که مثبت اندیشی بر خوش بینی و سلامت روان در زنان در آستانه طلاق بجنورد تاثیر مثبت و معناداری دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نازتنها، جعفری و باباخانی (۱۳۹۵) نشان داد که واریانس سلامت روانشناختی توسط مثبت اندیشی تبیین می شود؛ به عبارت دیگر از جمله متغیرهای موثر و مرتبط با سلامت روانشناختی دانشجویان، مثبت اندیشی آنان می باشد. مالمیر و بختیارى (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان دادند که مثبت اندیشی به شکل معنی داری باعث افزایش و بهبود متغیرهای کیفیت زندگی چون سطح کیفیت زندگی، سلامت روان، روابط اجتماعی و شغلی می شود. نتایج پژوهش چوی و چان^۶ (۲۰۲۰) نشان داد که تقویت تفکر مثبت برای افزایش بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانشجویان چینی مفید است. بنابراین دانشگاه ها می توانند جهت آموزش و ترویج استفاده مناسب از تفکر مثبت برای دانشجویان به منظور کاهش استرس و ارتقای سلامت روانی آنها کارگاه هایی برگزار کنند. ساسون^۷ (۲۰۱۴) در پژوهشی بیان کرد که مثبت اندیشی یک نگرش ذهنی است که افکار، کلمات و تصاویری را که منجر به رشد، گسترش و موفقیت می شوند، در ذهن می پذیرد. مثبت

⁴ Kim

⁵ Ramesh, Sathian, Sinu & Kiranmai

⁶ Chui & Chan

⁷ Sasson

اندیشی موجب می شود که شخص انتظار نتایج خوب و مطلوب را داشته باشد. ذهن مثبت، شادی و شادی، سلامتی و نتیجه موفقیت آمیز در هر موقعیت و عملکرد را پیش بینی می کند.

بنابراین دانشگاه باید به عنوان مهمترین جایگاه تربیت نیروی انسانی آینده، ضمن برخورداری از محیطی سالم و پویا، زمینه شادکامی و سلامت روانشناختی دانشجویان را فراهم سازد که به نوبه خود باعث بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی آنها می شود. با توجه به محدود بودن مطالعات در این زمینه، پژوهش حاضر در نظر دارد بررسی های انجام شده در این حیطه را گسترش داده و به بررسی رابطه مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان دانشجویان بپردازد و در پی پاسخگویی به این پرسش است که آیا بین مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان رابطه وجود دارد؟

2- روش شناسی: (نوع تحلیل، روش گردآوری مطالب، جامعه آماری، مدل نمونه گیری، روش تحلیل یافته ها و...)

جامعه آماری دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که از بین آنها نمونه ای به حجم ۱۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت کنندگان، پرسشنامه های مثبت اندیشی، شادکامی و سلامت روان را به طور همزمان تکمیل کردند. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. به منظور گردآوری داده ها از ابزارهای استاندارد زیر استفاده شد: الف) پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و وینسکی^۸ (۱۹۸۸): این پرسشنامه شامل ۳۰ سوال پنج گزینه ای بر اساس طیف لیکرت با دامنه ای از نمره یک (هرگز) تا پنج (همیشه) تنظیم شده است. اعتبار این آزمون بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و بر طبق روش دو نیمه کردن ۰/۹۵ محاسبه شد. روایی این آزمون مورد تأیید متخصصان بوده است. اسدی و حسینی طبقدی (۱۳۹۹) پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه نموده. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۷۶ به دست آمد.

ب) پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه توسط آرگایل، مارتین و کروسلند^۹ در سال ۱۹۸۹ برای فراهم کردن یک اندازه کلی از شادکامی ساخته شد. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۰ توسط آرگایل تجدید نظر شد. پرسشنامه دارای ۲۹ سوال می باشد. به هریک از گزینه های پرسشنامه به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ تعلق می گیرد. نمره نهایی شادکامی از جمع ۲۹ گویه به دست می آید. کمترین نمره صفر و بیشترین نمره ۸۷ می باشد. هر چه نمره فرد بالاتر باشد میزان شادکامی اش بیشتر و هرچه نمره پایین تر باشد، میزان شادکامی اش کمتر است. آرگایل و همکاران در یک مطالعه بر روی ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ و روایی ۰/۴۳ را گزارش کردند. در مطالعه ای دیگر بر روی ۱۰۱ آزمودنی، ضریب آلفای ۰/۸۷ گزارش شده است. آرگایل پایایی این پرسشنامه را نیز تأیید کرد. در ایران نیز، علی پور و نوربالا بررسی مقدماتی پایایی و روایی این آزمون را در دانشجویان دانشگاه تهران انجام داد که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. نجاتی، کمری و شهیدی (۱۳۹۶) آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ به دست آوردند که نشان دهنده پایایی بالای این مقیاس است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۸۵ به دست آمد. ج) پرسشنامه سلامت عمومی: این پرسشنامه، توسط گلدبرگ^{۱۰} طراحی شده و شناخته شده ترین ابزار غربالگری در روانپزشکی است. این پرسشنامه به صورت فرم های ۶۰، ۳۰، ۲۸ و ۱۲ سوالی می باشد. نسخه ارائه شده در این پژوهش ۲۸ سوالی می باشد. نمره بالا در این آزمون نشانگر وجود بیماری و نمره پایین، نشانگر عدم بیماری و داشتن سلامت عمومی است. این پرسشنامه از ۴ خرده مقیاس در زمینه نشانه های جسمانی اضطراب، کارکرد اجتماعی و افسردگی می باشد، که هرکدام دارای ۷ سوال است. نشانه های جسمانی از سوال ۱ تا ۷ شامل سردرد، احساس ضعف و سستی، احساس نیاز به داروهای تقویتی و یا سردی بدن می باشد؛ علائم اضطراب، سوال های ۸ تا ۱۴ که شامل علائمی چون اضطراب، بی خوابی و تحت فشار بودن، عصبانیت و دلشوره را بررسی می کند. اختلال در کارکرد اجتماعی دربرگیرنده سوال های ۱۵ تا ۲۱ است که احساس رضایت و توانمندی فرد را در انجام کارهای روزمره و احساس رضایت و لذت از فعالیت های روزمره را بررسی می کند و علائم افسردگی از سوال ۲۲ تا ۲۸ که در برگیرنده سوالاتی از قبیل احساس بی ارزشی، ناامیدی، خودکشی و ناتوانی در انجام کارها را مورد بررسی قرار می دهد. از این پرسشنامه، ۵ نمره حاصل می شود که ۴ نمره آن مربوط به خرده مقیاس هایی که در بالا به آن اشاره شد و نمره آخر مربوط به کل پرسشنامه می باشد. حداکثر نمره ای که فرد در این پرسشنامه می تواند کسب کند ۸۴ و حداقل نمره ۰ می باشد. نمره گذاری این پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت به ترتیب ۰، ۱، ۲، ۳ می باشد. گلدبرگ (۱۹۷۹) اعتبار این پرسشنامه را ۰/۷۸۹ گزارش کرده. شیربیم، سودانی و شفیق آبادی (۱۳۸۸) پایایی پرسشنامه را بر اساس

⁸ Ingram&Winsky

⁹ Argyll,Martin&Crossland

¹⁰ Goldberg

روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۳ به دست آورد. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶۴ محاسبه گردید.

3- بحث درباره یافته ها

جدول 1: متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
مثبت اندیشی	100	112/02	23/43	-0/883	1/380	30	150
شادکامی	100	52/35	23/57	0/20	-0/955	0	93
سلامت روان	100	14/45	10/48	0/728	0/688	0	53

با توجه به جدول 1 مقدار چولگی و کشیدگی مشاهده شده برای متغیرهای مورد مطالعه نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. با توجه به نرمال بودن متغیرهای پژوهش، برای بررسی رابطه آنها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود که فرضیه صفر این آزمون، عدم وجود رابطه خطی بین دو متغیر است و فرضیه تقابل نشان دهنده رابطه خطی بین دو متغیر است. در صورتی که سطح معنی دار آزمون کمتر از 0/05 باشد فرضیه صفر و عدم وجود رابطه خطی رد می شود و فرضیه وجود رابطه خطی در جامعه پذیرش می شود. ضریب همبستگی پیرسون عددی بین -1 تا +1 می باشد که هرچه قدر مطلق آن بیشتر باشد نشان دهنده وجود رابطه قوی تر بین دو متغیر است و نزدیکی این ضریب به صفر نشان دهنده رابطه ضعیف بین دو متغیر است. نتایج بررسی همبستگی بین متغیرها در جدول 2 ارائه شده است:

جدول 2: ماتریس همبستگی متغیرها و معنی داری آن ها

مثبت اندیشی	سلامت روان	شادکامی	ضریب همبستگی پیرسون
		1	شادکامی
	1	-0/799	سلامت روان
1	-0/759	0/843	مثبت اندیشی

P<0/0001

نتایج جدول 2 نشان داد که رابطه معناداری بین مثبت اندیشی و شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان وجود دارد و چون مقدار ضریب همبستگی مثبت می باشد در نتیجه بین مثبت اندیشی و شادکامی رابطه مستقیمی وجود دارد. همچنین رابطه معناداری بین مثبت اندیشی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان وجود دارد و چون مقدار ضریب همبستگی منفی می باشد در نتیجه بین مثبت اندیشی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان رابطه معکوسی وجود دارد.

جدول 3: رابطه چند گانه بین مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان

Sig	F	خطای برآورد	R ² تعدیل شده	R ²	R
0/0001	131/572	12/284	0/725	0/731	0/855

جدول 4: ضرایب رگرسیون پیش بینی مثبت اندیشی بر اساس شادکامی و سلامت روان

Sig	T	Beta	خطای برآورد	B	متغیر
0/0001	11/991	---	7/143	85/647	مثبت اندیشی

0/008	7/454	0/654	0/87	0/650	شادکامی
0/0001	-2/698	-0/237	0/196	-0/529	سلامت روان

باتوجه به جدول 3 میزان ضریب همبستگی چندگانه بین مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان 0/86، میزان مجذور همبستگی 0/74 و مجذور همبستگی چندگانه تعدیل شده 0/73 است که در سطح 0/0001 معنی دار است. با توجه به جدول 4 نیز ضریب رگرسیون پیش بینی مثبت اندیشی بر اساس شادکامی 0/654 در سطح 0/008 که معنی دار است همچنین ضریب رگرسیون پیش بینی مثبت اندیشی بر اساس سلامت روان 0/237- در سطح 0/0001 که این نیز معنی دار می باشد.

4- نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه مثبت اندیشی با شادکامی و سلامت روان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین مثبت اندیشی با شادکامی رابطه معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش های برخوردار، حجت خواه و صیدی (1401)، صفر زاده، صفر آباد و دهقان پور (1399)، خادمی، دهقان خلیلی (1399)، وطنی و دیگران (1399)، صالحی زاده (1393)، رامش و دیگران (2013) و کیم (2017) همسو است. در تبیین این یافته می توان چنین اظهار داشت که مثبت اندیشی باعث می شود افراد به موازات پرهیز از باورهای بدبینانه و با تمرکز و توجه بر موفقیت ها، باورهای برانگیزاننده را در خود افزایش دهند. این باورها باعث موفقیت و پیروزی می شود و موجب می شود فرد در هنگام مواجه با مشکلات و سختی ها امیدوار بوده و به راه حل مسائل دست یابد. این گونه افراد با پرهیز از تفکرات منفی، به طور منطقی و عادلانه می اندیشند و با تمرکز بر توانمندی ها و قابلیت های خود، درک واقع بینانه تری از خود و وقایع پیرامون خود دارند. افراد شاد و مثبت اندیش در حل مسائل و مشکلات به شیوه جدید فکر کرده و تمام جوانب را در نظر می گیرند اما افراد با تفکر منفی فاجعه سازی کرده و در خشم خود فرو می روند و به دنبال راه حلی برای مشکلات خود نیستند به همین دلیل شادکامی آنها کاهش می یابد (برخوردار، حجت خواه و صیدی، 1401). در کل می توان نتیجه گرفت که افکار مثبت هم جهت با خواسته ها و اهداف هستند و در فرد شور و انگیزه و توانایی انجام کار و در نتیجه رسیدن به موفقیت را به همراه دارند که در این صورت شادی و نشاط فرد را افزایش می دهند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که مثبت اندیشی با سلامت روان رابطه معناداری دارد. این یافته با مطالعات یآوری و سجادی پور (1400)؛ رضائی، خاکشور شاندیز و موسوی نژاد (1398)، امیر پور و حصار (1398)، نازتنها، جعفری و باباخانی (1395) و مالمر و بختیاری (1393)، چوی و چان (2020) و ساسون (2014) همسو است. در تبیین این یافته نیز می توان چنین اظهار داشت که اندیشه هر فرد تعیین کننده کیفیت زندگی او می باشد. این افکار و اندیشه ها هستند که سبب موفقیت یا شکست، سلامتی یا بیماری افراد می شوند. اندیشه و تفکر مثبت به طور چشمگیری، توانمندی ها و اعتماد به نفس افراد را ارتقا می دهند؛ در حالی که اندیشه و تفکر منفی، حقارت و ناتوانی و ضعف و بسیاری از بیماری های روحی و روانی را شامل می شود. زمانی که افراد، افکار منفی را در ذهن می پروراند بخش قابل ملاحظه ای از توانایی هایی خود را از دست می دهند که علائم آن در سلامت روان و جسم مشخص می شود و انسان تبدیل به یک فرد ضعیف و بی اراده و مبتلا به انواع امراض و بیماری های مختلف روحی و جسمی می شود؛ در حالی که طرز تفکر مثبت و مثبت اندیشی، شادکامی و سلامت روانی و جسمانی را برای فرد به ارمغان می آورد و باعث افزایش بهزیستی و سلامت روان افراد می شود.

پیشنهادات

پژوهش حاضر منحصر به دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان بود؛ بنابراین پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی مطالعه روی دانشجویان پسر نیز صورت بگیرد و همچنین می توان این بررسی را در سایر دانشگاه های کشور با رعایت احتیاط انجام داد.

منابع

اسدی، زینب. (1399). نقش کمال گرایی و مثبت اندیشی والدین در پیش بینی مهارت های اجتماعی. *مجله روانشناسی*. دوره 24. شماره 1) پیایی 93، 91-105.

- امیر پور، مهناز، حصاری، مریم. (۱۳۹۸). بررسی تاثیر مثبت اندیشی بر خوش بینی و سلامت روان در زنان در آستانه طلاق بجنورد. دومین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، اجتماعی و سبک زندگی.
- برخورداری، مهتاب، حجت خواه، محسن، صیدی، محمد سجاد. (۱۴۰۱). بررسی نقش تعدیل کننده خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک های دلبستگی و شادکامی نوجوانان. **رویش روان شناسی**. دوره ۱۱. شماره ۳، ۱۱۵-۱۲۴.
- بهشتی، سید صمد، نوریان نجف آبادی، محمد. (۱۴۰۰). عوامل اجتماعی مرتبط بر سلامت روان معلمان. **مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی**. دوره ۱۹. شماره ۱، ۹۹-۱۱۲.
- پورجمشیدی، مریم، بهشتی راد، رقیه. (۱۳۹۴). تأثیر هوش اخلاقی و سلامت روان بر شادکامی دانشجویان. **پژوهشنامه روانشناسی مثبت**. دوره ۱. شماره ۴ (پیاپی ۴)، ۵۵-۶۶.
- تمنایی فر، محمد رضا، سلامی محمد آبادی، فاطمه. دشتبان زاده، سمیه. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بهزیستی روانی با حمایت اجتماعی و شادکامی. **علوم رفتاری**. دوره ۵. شماره ۱۸، ۵۳-۷۴.
- تنها، فرح ناز، جعفری، علیرضا، باباخانی، وحیده. (۱۳۹۵). رابطه مثبت اندیشی و سلامت روانشناختی دانشجویان دختر دانشگاه زنجان. هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.
- چالشگر کرد آسیایی، مشرفه، عباسی شوازی، کریمی، ام البنین، حسن پوری یلمه، سهیلا، لخی، حنیفه، نیکوکاران، جلال. (۱۴۰۰). شادکامی و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. **طلوع بهداشت**. دوره ۲۰. شماره ۶ (مسلسل ۹۰)، ۱۶-۲۷.
- خادمی، سولماز، دهقان خلیلی، نبی اله. (۱۳۹۹). معیارهای مثبت اندیشی و ارتباط آن با شاد زیستن. دومین کنگره تازه یافته ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش.
- رضایی، طاهره، بیانی، علی اصغر، شریعت نیا، کاظم. (۱۳۹۴). پیش بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان. **آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران**. دوره ۳. شماره ۳، ۲۴۲-۲۵۲.
- رضائی، سید محدثه، خاکشور شاندیز، فاطمه، موسوی نژاد، سید محمود. (۱۳۹۹). نقش مثبت اندیشی و خوش بینی در ارتقای شادمانی و سلامت دانش آموزان (یک مطالعه موردی). **سومین همایش سبک زندگی و سلامت**.
- سلیمانی، سمیرا، رضایی، علی محمد، دادا الهی ساراب، رویا. (۱۳۹۶). سلامت روان دانشجویان: نقش معنویت و هوش هیجانی. **روان شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)**. دوره ۱۳. شماره ۴۴، ۴۹-۵۸.
- شیربیم، زهرا، سودانی، منصور، شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۸). رابطه سلامت روان و سرسختی روانشناختی دانشجویان. **اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشی و رفتار)**. دوره ۴. شماره ۱۳، ۷-۱۶.
- صالحی زاده، عبدالرحیم. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ساده و چندگانه بین جهت گیری مذهبی، مثبت اندیشی و شادکامی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد شوشتر. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
- صباغ کرمانی، لیدا، خضری مقدم، نوشیروان. (۱۳۹۶). نقش عامل های شخصیت در پیش بینی مثبت اندیشی دانشجویان رشته روانشناسی. **کنگره انجمن روانشناسی ایران**. دوره ۶.
- صفر زاده، سحر، قاسمی صفر آباد، محسن، دهقان پور، مصطفی. (۱۳۹۹). رابطه افکار خودآیند مثبت، احساس کفایت اجتماعی و درک از تصمیم گیری بالینی با شاد زیستی در پرستاران بیمارستان های نظامی استان خوزستان. **روانشناسی نظامی**. دوره ۱۱. شماره ۴۱، ۵۱-۶۱.
- طهرانی، هادی، لعل منفرد، الهه، جنگی، فاطمه، امان، نجمه، جعفری، علیرضا. (۱۴۰۰). تعیین قدرت پیشگویی کنندگی نظریه رفتار برنامه ریزی شده در میزان مثبت اندیشی دانشجویان. **آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران**. دوره ۹. شماره ۱، ۴۵-۵۵.
- عبادی، بی بی نجمه، حسینی، محمد علی، ره گوی، ابوالفضل، فلاحی خشکناز، مسعود، بیگلریان، اکبر. (۱۳۹۵). رابطه سلامت معنوی با شادکامی در دانشجویان پرستاری. **آموزش پرستاری**. دوره ۵. شماره ۵، ۲۳-۳۰.
- قضاوی، زهرا، مردانی، زهرا، پهلوان زاده، سعید. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. **سلامت و مراقبت**. دوره ۱۹. شماره ۳، ۱۱۷-۱۲۴.
- کردگار، طیبه، جاویدی، حجت اله. (۱۳۹۶). رابطه بین هوش هیجانی، سلامت روان و استرس شغلی مادران با سلامت روان دانش آموزان دختر متوسطه دوره اول. **زن و جامعه (جامعه شناسی زنان)**. دوره ۸. شماره ۲ (مسلسل ۳۰)، ۱۲۹-۱۴۴.

کریمی، علی، احدی، حسن، اسد زاده، حسن (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر کاهش اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار. **پژوهشنامه تربیتی**. دوره ۱۵. شماره ۶۴، ۱۳۳-۱۶۴.

المیر، مرتضی، بختیاری، سجاد (۱۳۹۳). بررسی رابطه مثبت اندیشی با سلامت روان و ابعاد مختلف کیفیت زندگی جوانان (مطالعه تحلیلی اثر مثبت اندیشی بر کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی). **کنگره پیشگامان پیشرفت**. دوره ۵.

محمدی، معصومه، رحیمی، زهرا، دهباشی، مریم، آریات، اسحاق (۱۴۰۱). مقایسه مثبت اندیشی و بدبینی تحصیلی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر ابتدایی روستای چهچکور شهرستان بندرعباس. **پژوهشنامه اورمزد**. شماره ۵۸ (ضمیمه شماره ۲)، ۴۳-۵۵.

نجاتی، وحید، کمری، سامان، شهیدی، شهریار (۱۳۹۶). شناخت مثبت نگر: ارتباط بین صفات ارتجاعی مثبت و منفی به خود و مثبت نگری. **پژوهش در سلامت روانشناختی**. دوره ۱۱. شماره ۲، ۱-۱۸.

وطنی، صباح، عباسپور، الهام، ویسی، بهنام، خرم، معصومه (۱۳۹۹). تأثیر برنامه مثبت اندیشی بر سلامت معنوی، شادکامی دانشجویان. **مجله سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سورن)**. دوره ۱. شماره ۱، ۴۴-۴۹.

یاوری، فاطمه، سجادی پور، فریده السادات (۱۴۰۰). بررسی رابطه مثبت اندیشی و سلامت روانی معلولین تحت پوشش بهزیستی، هشتمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، اجتماعی و سبک زندگی.

Chui, R.C., & Chan, C.K. (2020). Positive thinking, school adjustment and psychological well-being among Chinese College students. **The Open Psychology Journal**, 13(1).

Kim, S.O. (2017). The effect of self-efficacy and positive thinking on subjective happiness of nursing students. **Jornal of Digital Convergence**, 15(12), 435-444.

Ramesh, M., Sathian, B., Singapore, E., & Kiranmai, S.R. (2013). Efficacy of rojayoga meditation on positive thinking: An index for self-satisfaction and happiness in life. **Jornal of clinical and diagnostic research: JCDR**, 7(10), 22265

Sasson, R. (2014). The power of positive thinking. *Success Consciousness. com*. http://www.successconsciousness.com/index_000009.htm (accessed April, 23, 2012).