

## اثربخشی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی

شغلی معلمان زن .

عادلہ دلیران<sup>۱</sup>، آرزو رضایپور<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، یزد

اداره آموزش و پرورش شهرستان بافق، دبستان پسرانه انقلاب

[daliran.a001@gmail.com](mailto:daliran.a001@gmail.com)

+۹۱۳۹۵۲۰۰۱۵

۲- کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اشکذر، یزد

[raha1401radin@gmail.com](mailto:raha1401radin@gmail.com)

+۹۱۳۹۵۴۳۸۷۶

### چکیده

یکی از عوامل مؤثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکاری مثبت است. زیرا وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه شادی یا درد و به طور کلی کیفیت زندگی ما، از آرایش ذهنی و سبک اندیشه ما نشأت می‌گیرد. قسمت اعظم استرس و بدبختی زندگی آدم‌ها به خاطر منفی‌بافی است. ارزش مثبت اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. مثبت نگری براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه‌ای از تمایلات مبتنی بر رضایت‌مندی، خوش بینی، امید و اعتماد و اطمینان خاطر در افراد از جمله معلمان، است. با در نظر گرفتن تحقیقات انجام شده، با توجه به اهمیت وجود تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی نزد معلمان و اهمیت و حساسیت شغل معلمی به ویژه در دوره متوسطه بر تربیت دانش آموزان هدف از پژوهش حاضر مطالعه اثربخشی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان بافق بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر از کلیه معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان بافق به صورت در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پرسشنامه‌های استاندارد خودکارآمدی شغلی بندورا (۱۹۷۷) و پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و همکاران (۲۰۰۳) را تکمیل کردند. سپس برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۲ ساعته آموزش گروهی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی انجام و در نهایت پس از اجرای مداخله، هر دو پرسشنامه توسط دو گروه آزمایش و کنترل به عنوان پس‌آزمون اجرا گردید. داده‌های جمع‌آوری شده با تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج نشان داد که آموزش گروهی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی، میزان تنظیم هیجان گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل کاهش داد ( $p < 0.001$ ). بدین معنا که سطح هیجان آزمودنی‌ها به تعادل بیشتری رسید. همچنین میزان خودکارآمدی شغلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به صورت معناداری افزایش ( $p < 0.001$ ) یافت.

**واژگان کلیدی:** مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP). تنظیم هیجان. خودکارآمدی شغلی.

۱ - Fatemeh Talei

۲ - Alireza Farjami

## ۱- مقدمه

خودکارآمدی شغلی یکی از عوامل مهم در افزایش میزان کارآیی و موفقیت شغلی تلقی می‌شود. توسعه یافتگی، توسط منابع انسانی کارآمد علاقمند و دارای پیوند روانی عمیق با شغل، به وجود می‌آید. معلمین تربیت دهنده نیروی عظیم دانش آموزی باید به شغل خود علاقه‌مند باشند تا بتوانند استعداد های بالقوه دانش آموزان را شکوفا سازند، خودکارآمدی شغلی هم اهمیت روانی و هم اهمیت اقتصادی دارد. کنش متقابل سازگار پذیر در رابطه « انسان - شغل » رشد و بهسازی توانایی‌های انسان را تقویت می‌کند. داشتن شغل مطلوب توسط هر کس، استعداد های او را پرورش می‌دهد، شغل را کامل تر می‌کند و توانایی‌های بالقوه‌ای را که طبیعت در آدمی به ودیعه گذاشته است تکامل می‌بخشد (قهرمانی عرصه دوگانه، ۱۳۹۶). امروزه آموزش و پرورش همگانی به عنوان یکی از ارکان توسعه پایدار شناخته شده است و هر کشوری در جهان بخش بزرگی از درآمد ملی خود را برای گسترش، بهبود و کارآیی آن اختصاص می‌دهد. در واقع آموزش و پرورش رکن اساسی جامعه انسانی است و یکی از اهداف عمده آن پرورش و آموزش کودکان و نوجوانان توسط معلمان و مدیران است. امروزه اهمیت آموزش و پرورش بر هیچ کس پوشیده نیست، سرمایه امروز و آینده ماست، سرمایه‌ای که نمی‌توان قیمتی بر آن نهاد و همان چیزی است که بشر را از عصر تاریکی و جهل به عصر روشنایی و نور سوق بخشیده است. بنابراین معلمی یکی از مشاغل مهم و اساسی هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. مسئولیت هدایت و پرورش یک نسل بر عهده معلمان جامعه است (یونسکو؛ نقل از نوری، ۱۳۹۴). اغلب صاحب‌نظران و متفکران مسائل تربیتی بر این نظرند که معلمان، بزرگترین و مهم‌ترین عامل مؤثر در جریان تعلیم و تربیت هستند. بنابراین بیره نیست اگر گفته شود شالوده و اساس یک سیستم آموزشی موفق را معلمان تشکیل می‌دهند. اولین قدم در جهت رسیدن به کادر آموزشی موفق درک عواملی است که بر کیفیت فعالیت معلمان مؤثر است. یکی از این عوامل، تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی معلمین است، چرا که رابطه مستقیمی بین تنظیم هیجانی و خودکارآمدی افراد با عملکرد آنان وجود دارد.

## ۱-۱- بیان مسئله

معلمان یکی از ارکان اساسی و بنیادی در فرآیند بهسازی و بالندگی جامعه به شمار می‌آیند. اثربخشی و کارآیی معلمان و پیشرفت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی جامعه غیرقابل انکار است. در این میان جوامعی که تلاش گسترده‌ای را جهت آرامش و آسایش روحی و جسمی و همچنین محیط فردی و اجتماعی معلمان انجام می‌دهند به نحو احسن از توانایی آن‌ها در جهت ترقی و پیشرفت استفاده می‌کنند (فتحی آذر و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین یکی از دغدغه‌های بسیاری از سازمان‌ها به ویژه سازمان‌های آموزشی که رابطه تنگاتنگی با انسان‌ها دارد و از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین سازمان‌ها به حساب می‌آیند، خودکارآمدی شغلی نیروهای آن است. چرا که بدون خودکارآمدی و دلسوزی، مربی نمی‌تواند رابطه مطلوبی با دانش آموزان برقرار کند و وظیفه خطیر آموزش و پرورش را در آن‌ها به منصفه ظهور برساند (کامران ماوردیانی، ۱۳۹۵). خودکارآمدی اطمینانی است که شخص رفتار خاص را با موفقیت به اجرا می‌گذارد و انتظار نتایج به دست آمده را دارد. بندورا معتقد است که احساس خودکارآمدی، در اثر تحمل چالش‌ها و انجام متوالی و گام به گام رفتار در افراد شکل می‌گیرد. خودکارآمدی درجه‌ای از احساس تسلط فرد در مورد توانایی برای انجام فعالیت‌های خاص می‌باشد. نظریه‌های خودکارآمدی تعیین می‌کنند چطور فرصت‌ها و موانع محیطی ادراک می‌شوند، همچنین انتخاب فعالیت‌ها و این که چطور تلاش بیشتر در یک کار و فعالیت گسترش می‌یابد و چطور وقتی افراد با موانع و مشکلات مواجه می‌شوند میل به استقامت خواهند داشت، تأثیر می‌گذارند. همچنین خودکارآمدی را عاملی می‌داند که به عنوان یک واسطه شناختی عمل می‌کند و شناخت، افکار و احساسات افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. احساس خودکارآمدی پایین، مانع کنار آمدن مؤثر با موقعیت‌های تنش‌زا می‌شود و نشانه‌های مرضی و اختلال‌های روانی را افزایش می‌دهد (بندورا، ۱۹۸۲). موفقیت‌ها باعث ایجاد انتظارات مثبت می‌شود و بدین ترتیب، خود باوری، تقویت می‌شود و خودکارآمدی و توانایی‌ها نیز افزایش می‌یابد. همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم. در جریان این دشواری‌ها در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کنند تا به بهترین شکل از عهده مشکلات خود برآییم تسلی بخش است. در زمینه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و مهارت‌هایی برای کنترل استرس دانش آموزان اورلیک تحقیقی انجام داد؛ مبنی بر یادگیری دانش آموزان که به شرح ذیل می‌باشد: معلمان خودشان را در آینده ریلکس کنند. راهبردهای کنترل افکار منفی را به کار گیرند و به دانش آموزان آموزش دهند. خودکارآمدی و تداوم درخندگی‌اشان را افزایش دهند. وقتی اورلیک برنامه مهارت‌های مثبت‌اندیشی را به معلمان آموزش داد نتایج نشان داد که با اجرای این برنامه معلمان در آموزش دانش آموزان هم داخل و هم خارج از مدرسه موفق بودند (رنجبر و همکاران، ۱۳۹۴). گابریل و سامرفیلد (۲۰۱۴)، در تحقیقات خود دریافتند که افراد مثبت‌اندیش در هنگام بروز موقعیت‌های مشکل‌زا به جستجوی حمایت اجتماعی برمی‌آیند و بر جنبه‌های مثبت رویدادهای منفی تأکید می‌کنند. در حالی که منفی‌گراها از مکانیزم انکار استفاده می‌کنند و با تمرکز بر احساس

تنش، خود را از اهدافشان دور و جدا می‌سازند. کسانی که مثبت اندیش‌ترند راهکارهای مقابله‌ای مثبت‌تری را نیز در پیش می‌گیرند. از طرفی تنظیم هیجان از مهمترین متغیرهای مؤثر بر سلامت روان می‌باشد. منظور از تنظیم هیجان نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زا می‌باشد. بررسی‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخورداری از خوش بینی و مثبت نگری همراه با انعطاف پذیری و مبتنی بر واقعیت را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آن‌ها را در برابر مسائل و مشکلات، ایمن سازی روانی کرد، حال اگر معلم خود از این توانایی برخوردار باشد به صورت هرچه بیشتر در این امر موفق می‌باشد (قاسم پور و همکاران، ۱۳۹۳). در این راستا اگر آموزش مثبت اندیشی بر مبنای برنامه‌ریزی عصبی - کلامی باشد، بسیار می‌تواند توانمند و کارا باشد. برنامه‌ریزی عصبی - کلامی (NLP)<sup>۲</sup> خودآگاهی را گسترش داده و بینش جدیدی درباره ارتباط تن و روان ارائه می‌کند و در همین جهت آگاهی از نظام‌های بازنمایی، اهداف، باورها و ارزش‌های فردی توسعه یافته و به آگاهی از دیگران منتهی می‌شود (کارل، ترجمه؛ احتشامی تبار و همکاران، ۱۳۹۶). برنامه‌ریزی عصبی - کلامی (NLP) ساختار تفکر انسان و تجربه لغات را مطالعه می‌کند، به تأثیر زبان بر ذهن و پیامد آن یعنی رفتار می‌پردازد و بزرگترین دستاورد آن پذیرش خود و پذیرش دیگران می‌باشد. واژه برنامه‌ریزی عصبی - کلامی واژه‌ای پیچیده است که سه موضوع را در برمی‌گیرد. بخش عصبی آن. ال. پی تأکید بر این نکته دارد که همه رفتارها از فرآیندهای عصب شناختی بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه نشأت می‌گیرد. در آن. ال. پی هر جایگاه ادراکی اهمیت خاص خود را دارد و با توجه به معنی متفاوتی که در بستر و شرایط متفاوت پیدا می‌کند با جایگاه‌های دیگر تفاوت می‌کند. دیدگاه‌های گوناگونی که در یک جا جمع شده باشند، درکی جامع از تجربه‌ها به فرد می‌دهد. آموزش مثبت اندیشی شباهت‌هایی را در نوع و قالب با آن. ال. پی دارد. به این صورت که برنامه‌ریزی عصبی، زبانی خودآگاهی را گسترش داده و بینش جدید درباره ارتباط تن و روان ارائه می‌کند. همچنین به بهبود ارتباط انسان‌ها با یکدیگر کمک کرده و در افزایش عزت نفس، غلبه بر تأثیرات تجربیات گذشته، ایجاد درک متقابل، یافتن روش خلاق برای حل مسائل انسان را یاری می‌دهد. همچنین آموزش مثبت اندیشی در عرصه‌ی زندگی به هدفمندی حیات فرد و در نهایت به تجربه انسان قوی سرشار از انتخابگری و خلاقیت، منتهی خواهد شد و نیز تفکر مثبت، پندار، رفتار و گفتار انسان را متعادل می‌سازد و به او کمک می‌کند که ارتباط سالم با دیگران برقرار کند (جوزف اکونور، ترجمه؛ قراچه داغی، ۱۳۹۶). یکی از عناصر عمده‌ای که تشکیل سازمان‌های آموزشی بدون آن امکان پذیر نیستند، نیروی انسانی آموزشی آن سازمان‌ها یعنی معلم است، که صرفاً در امر تدریس و برخورداری بودن معلم از دانش وسیع نمی‌تواند، ملاک اصلی برای اشتغال پایگاه اجتماعی و مقام معنوی معلم باشد، بلکه شرایط خاص دیگری نیز می‌خواهد. نیروی انسانی وفادار، به اهداف و حفظ ارزش‌ها تمایل خواهد داشت، چرا که احساس رفتار درونی و الزام عملی نسبت به وظیفه، بزرگترین عامل اجرایی برای ممانعت از هر گونه قصور در انجام کار می‌باشد (عسکریان، ۱۳۹۶). با توجه به موارد ذکر شده و با توجه به محدودیت پژوهش‌های انجام شده در خصوص آموزش مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) و احساس خلاء آموزشی در این زمینه پژوهشگر بر آن شد، به این موضوع بپردازد که آیا آموزش مثبت اندیشی بر پایه برنامه ریزی عصبی - کلامی بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی معلمان تأثیر دارد یا نه؟

## ۱-۲- اهمیت و ضرورت

روانشناسی جدید سعی دارد توجه خود را صرفاً به مشکلات روانی معطوف نسازد و بیشتر بر جنبه‌های مثبت زندگی تأکید کند. هدف روانشناسی مثبت، سرعت بخشیدن به تغییر مرکز ثقل روانشناسی است به گونه‌ای که علاوه بر پرداختن به ترمیم و مداوای بیماری‌ها، به ساخت کفایات مثبت زندگی نیز اقدام کند. نگرش مثبت یکی از خصوصیات بسیار خوب انسان است، که طی دو دهه گذشته، توجه ویژه‌ای را در روانشناسی و علوم اجتماعی به خود جلب کرده است. مثبت اندیشی به جهت گزینی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند (پیترسون، ۲۰۰۶). برنامه‌ریزی عصبی کلامی یک مکتب فکری واقع‌گرایانه است که به مطالعه سطوح متعدد و مستلزم در امر رشد طبیعی قوای شناختی و حسی انسان می‌پردازد و از آنجائی که افراد جامعه از عوامل مهم پیشرفت در یک جامعه یا کشور محسوب می‌شوند، از این رو توجه به کاربرد و به کارگیری این علم جدید برنامه‌ریزی عصبی کلامی می‌تواند برای تغییر اجتماعی یا تغییر فردی، قشرهای مختلف جامعه مؤثر واقع شود (جوزف اکونور، ترجمه؛ قراچه داغی، ۱۳۹۶). مثبت اندیشی و به طور کلی، باورهای مثبت بر بیماری‌ها و سلامت جسمانی و روانی انسان تأثیر زیادی می‌گذارند. مثبت اندیشی نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد. اگر چه نقش استرس به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش و شکل‌گیری بیماری‌ها و نیز مرگ و میر افراد مطرح بوده است. اما مسئله مهم در ارتباط با تنبیدی نحوه پاسخ و یا واکنش به آن است که می‌تواند در تنظیم هیجان فرد نقش به‌سزایی ایفا نماید. این موضوع معمولاً تحت عنوان راهبردهای مقابله مورد بررسی قرار

<sup>۲</sup> -Neuro-linguistic programming

می‌گیرد. تنظیم هیجانی به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی-روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا، ۲۰۱۵). در واقع تنظیم هیجانی، برای انسان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. چرا که یک فرایند محوری برای همه جنبه‌های عملکرد انسان است و نقش حیاتی در شیوه‌هایی که افراد با تجارب استرس‌زا مقابله می‌کنند و شادی را تجربه می‌کنند، ایفا می‌کند (فوسکو، ۲۰۱۶). تنظیم هیجانی دلالت‌های بالینی مهمی دارد، روش‌هایی که افراد هیجان‌هایشان را مدیریت کنند، عملکرد روان‌شناختی‌شان را (مثل مشکلات بیرونی و مشکلات درونی) متأثر می‌سازند. بررسی تحقیقات پیرامون این موضوع نشان می‌دهد که همه افراد در پی موفقیت و انجام کارها به نحو مطلوب هستند. بررسی کلیه عواملی که سبب این موفقیت می‌شود و استفاده از روش و الگوهای مورد استفاده در این زمینه برای رسیدن به خودکارآمدی و تنظیم هیجان که خود سبب رسیدن به موفقیت و پیروزی در مسیر زندگی می‌شود حائز اهمیت می‌باشد و با تحقیق و پژوهش در مورد الگوهای مشخص شده و کاربرد این الگوها در زمینه‌های مختلف زندگی می‌توان اطلاعات کامل و جامعی در مورد به کارگیری روش آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی کلامی در زندگی افراد و تأثیر آن بر زندگی آینده آنها مشخص نمود. آموزش و پرورش یکی از سازمان‌های دولتی است. چنین سازمانی برای اجرای دقیق برنامه‌های توسعه‌ای و پیشرفت به معلمان متعهد و مسئولیت پذیر با خودکارآمدی شغلی بالا نیاز دارد تا علاوه بر ماندگار بودن در سازمان و جلوگیری از هزینه‌های مجدد، کار مفید بیشتری در برابر مشاغل و وظایف خود انجام دهند و از آنجایی که لازمه انتقال یک صفت به طور کامل به شخصی، برخورداری همان فرد از آن صفت می‌باشد باید معلمان خود نیز از این صفات به شایستگی بهره‌مند باشند. همچنین سازمان آموزش و پرورش زمانی می‌تواند حرف تازه‌ای برای گفتن داشته باشد که منابع انسانی آن نسبت به حرفه، سازمان و ارزش‌های کاری، خودکارآمدی شغلی و وابستگی از خود نشان دهند (فتحی آذر و همکاران، ۱۳۹۴). از این رو با توجه به مطالب عنوان شده لزوم توجه به اهمیت این مشکل و پرداختن به این مشکلات از اهمیت خاصی برخوردار است.

### ۱-۳- سئوالات پژوهش

- ۱- آیا آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) سبب تنظیم هیجان معلمان زن مقطع متوسطه می‌گردد؟
- ۲- آیا آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) سبب خودکارآمدی شغلی معلمان زن مقطع متوسطه می‌گردد؟

### ۱-۴- مبانی نظری

#### ۱-۴-۱- خودکارآمدی

اعتقاد یک نفر به قابلیت‌های خود در سازماندهی و انجام یک رشته فعالیت‌های مورد نیاز برای مدیریت شرایط و وضعیت‌های مختلف. به عبارت دیگر، خودکارآمدی، اعتقاد یک فرد به توانایی خود جهت موفق شدن در یک وضعیت خاص است. خودکارآمدی به قضاوت‌های افراد در رابطه با توانایی‌هایشان در به ثمر رساندن سطوح طراحی شده عملکرد اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر خودکارآمدی، باورها و قضاوت‌های افراد از توانایی‌هایشان در انجام تکالیف خاص در موقعیت‌های خاص می‌باشد. بندورا شکل خاصی از انتظار را خودکارآمدی می‌نامد و بیان می‌دارد که خودکارآمدی بر عقاید و باورهای افراد برای اعمال کنترل بر عملکرد خویش و بر رویدادهای مؤثر بر زندگی اشاره دارد (بندورا، ۱۹۹۶؛ به نقل از مجدیان، ۱۳۹۵). بندورا بیان نمود که در واقع واسطه میان دانش و عمل، خودکارآمدی می‌باشد. قضاوت مردم درباره توانایی‌شان برای سازماندهی و اجرای امور، لازمه دستیابی به عملکرد موفق است. این امر ربطی به راهبردهایی که فرد به کار می‌برد ندارد، بلکه داوری درباره آنچه می‌تواند انجام دهد مهم است. باور شخص در مورد توانایی‌هایش برای حصول سطوح تعیین شده خودکارآمدی می‌باشد. قضاوت شخصی در مورد توانایی‌ها، بر پایه ملاک‌های مهارتی، حس کفایت شخصی در چهارچوبی خاص، تمرکز بر ارزیابی توانایی‌ها برای اجرای وظایف خاص، با توجه به اهداف و استانداردها خودکارآمدی می‌باشد. اینکه ما معیارهای رفتارمان را تا چه اندازه درست برآورد کرده باشیم، احساس کارایی شخصی ما را تعیین می‌کند. در نظام بندورا منظور از کارایی شخصی احساس‌های شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکردمان، کارایی شخصی را افزایش می‌دهد، ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها، آن را کاهش می‌دهد (شولتز؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۷).

خودکارآمدی یکی از مفاهیم کاربردی در نظریه‌های یادگیری - اجتماعی و یا نظریه شناختی اجتماعی برای رفتار حرفه‌ای است (بتروهاکت، ۱۹۹۸؛ به نقل از کریم زاده، ۱۳۹۲).

خودکارآمدی یعنی اینکه یک فرد چگونه شیوه‌های مورد نیاز برای رسیدن به موقعیت‌های مورد انتظار را سازمان می‌دهد و آنها را اجرا می‌کند (کلونینجر، ۲۰۰۴؛ به نقل از کریم زاده، ۱۳۹۲).

به نظر بندورا (۱۹۸۹) خودکارآمدی یعنی اینکه معتقد باشیم می‌توانیم با وضعیت‌های مختلف کنار بیاییم. کسانی که خیلی خود بسنده هستند، انتظار دارند موفق شوند و غالباً موفق می‌شوند و کسانی که چندان خودکارآمد نیستند، در مورد توانایی خود در انجام تکالیف شک دارند و به همین جهت نیز کمتر موفق می‌شوند. از همین رو عزت نفس آنها کم است. مفهوم خودکارآمدی به باورهای فرد مبنی بر توانایی‌های او در انجام موفق کارها در حوزه خاصی از رفتار برمی‌گردد. سطوح بالاتر خودکارآمدی به رفتار گرایش در برابر رفتار اجتناب منجر می‌شود (بتز، ۲۰۱۴).

خودکارآمدی به معنای باور یک فرد به توانایی‌اش جهت سازماندهی و انجام اعمالی که برای دسترسی به هدف لازم است می‌باشد (خواستار، ۱۳۹۵). خودکارآمدی در تعریف به قضاوت افراد درباره توانایی آنان در انجام یک وظیفه یا انطباق با موقعیتی ویژه مربوط است (آمالی، ترجمه؛ قاسم زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

پورافکاری (۱۳۹۵) باورهای شخص در مورد توانایی برای کنار آمدن با موقعیت‌های متفاوت را خودکارآمدی می‌داند.

### ۱-۴-۲- مؤلفه‌های خودکارآمدی

براساس نظریه بندورا (۱۹۹۷) باورهای خودکارآمدی دارای ۳ مؤلفه (بُعد) می‌باشد: سطح، عمومیت و نیرومندی.

**الف- سطح:** کارآمدی یک فرد در یک قلمرو ممکن است در حد کارهای ساده، متوسط و یا سخت گردد، اگر هیچ مانعی وجود نداشته باشد، انجام آن کار ساده بوده و هر کسی ممکن است احساس خودکارآمدی بالا در مورد انجام آن داشته باشد.

**ب- عمومیت:** افراد ممکن است در یک قلمرو و یا بخش کوچکی از آن خود را کارآمد بدانند، عمومیت خودکارآمدی از چند عامل تأثیر می‌پذیرد: شباهت فعالیت‌ها، حیطة بروز آن، کیفیت شرایط و خصوصیات اشخاصی که آن رفتار یا فعالیت به آنها مربوط است.

**ج- نیرومندی:** باورهای خودکارآمدی ضعیف در اثر تجارب ناموفق به آسانی بی‌اعتبار می‌شوند. اما کسانی که اعتقاد محکمی به قابلیت‌های خود دارند؛ در برابر موانع آن را حفظ می‌نمایند. باورهای خودکارآمدی هر چقدر نیرومندتر باشد، دوام بیشتری می‌یابد و رابطه بیشتری با رفتار پیدا می‌کند.

### ۱-۴-۳- تنظیم هیجان

واکنش کلی و کوتاه به یک واقعیت غیر منتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند، هیجان نامیده می‌شود. هیجان ترجمه لغت انگلیسی "Emotion" و از ریشه لاتین "Emovere" به معنای حرکت، تحریک و حالت تنش مشتق شده است. هیجان از جمله اصطلاحاتی است که تعریف آن با دشواری روبرو بوده و از مسائل حساس در روان‌شناسی می‌باشد (راینز، ۲۰۰۹). در کاربرد تقریباً اجتماعی امروزه که البته مطابق کاربرد اولیه آن نیز می‌باشد دو نوع کاربرد برای این واژه وجود دارد: (۱) اصطلاحی پوششی برای تعداد نامعینی از حالات ذهنی. این همان معنایی است که ضمن صحبت از عشق، ترس و نفرت مورد نظر است. (۲) برجسی برای زمینه‌ای از تحقیقات علمی که به بررسی عوامل محیطی، فیزیولوژیکی و شناختی این تجربیات ذهنی می‌پردازد. در روان‌شناسی، هیجان‌ها جایگاه بسیار حساس و بنیادی دارند، زیرا رابطه آن‌ها با نیازها و انگیزش‌ها بسیار نزدیک است و می‌توانند ریشه بسیاری از اختلال‌های روان - تنی<sup>۴</sup> را تشکیل دهند. هیجان‌ها حتی می‌توانند سلامت انسان را تضمین کنند؛ مثلاً؛ ترس موجب می‌شود که انسان خود را از خطر محفوظ بدارد و خشم موجب می‌شود که به دشمن حمله کند. به رغم تلاش‌های بسیار گسترده‌ای که فلاسفه، فیزیولوژیست‌ها و روان‌شناسان برای تبیین هیجان‌ها، به عمل آورده‌اند، ماهیت و شیوه عمل آن‌ها هنوز به‌طور روشن بیان نشده و به حالت فرضیه باقی مانده است. این محققان، مخصوصاً جلوه‌های فیزیولوژیک هیجان‌ها (تغییرات ضربان قلب و تنفس، خشک شدن دهان، عرق کردن و...)، اثر آن‌ها روی عملکردهای ذهن (افزایش تلقین‌پذیری، کاهش کنترل ارادی) و رفتارهای ناشی از هیجان‌ها (گریه‌ها، خنده‌ها، فرار کردن‌ها، پنهان شدن‌ها و ...) را مطالعه کرده‌اند. این مطالعات نشان داده است که در ظهور و تکوین جلوه‌های هیجان، فرهنگ سهم به‌سزایی دارد؛ مثلاً، در چین، وقتی انسان‌ها خشمگین می‌شوند چشم‌های خود را گرد می‌کنند. با این همه شرایط تولید هیجان و پایه‌های روانی - فیزیولوژیکی آن هنوز به خوبی شناخته نشده است. هیجان، نه تنها به ماهیت عامل هیجان زاء، بلکه به خود فرد، حالت جسمی و ذهنی، شخصیت، تاریخچه زندگی شخصی و تجربه‌های قبلی او نیز وابسته است. درست است که در برخی شرایط استثنایی، هیجان‌های گروهی به وجود می‌آید و برای اکثریت مردم معنای یکسانی



پیدا می‌کند(مانند؛ ترس ناگهانی از زمین لرزه یا بمباران شهر از طرف دشمن). اصولاً هیجان یک احساس فردی است؛ یعنی ممکن است یک موقعیت معین فردی را کاملاً خشمگین کند یا بترساند اما در مورد دیگری هیچ واکنشی به وجود نیاورد. هیجان که به آن عاطفه نیز گفته شده در واقع احساس‌های شدید ذهنی می‌باشند که حالت‌های روانی مختلفی را در انسان به وجود می‌آورند. هیجان که عمدتاً در قالب‌هایی مانند ترس، خشم، اندوه، شادمانی، لذت، عشق، شگفتی، نفرت و شرم بروز می‌یابد، یک‌سری حالات روانی نظیر شادی، ترس و ... را در افراد به وجود می‌آورد و همچنین نوعی تغییرات فیزیولوژیکی را در بدن افراد به دنبال دارد. اساساً باید هیجان را نوعی احساس شدید دانست که اغلب به کنشی غریزی می‌انجامد و معمولاً با تغییراتی در گردش خون، تنفس، عرق کردن، پلک زدن و ... همراه است و از این‌رو می‌توان هیجان را نوعی "احساس شدید که موجب پیدایش واکنش‌های فیزیولوژیک آشکار همراه با حالت عاطفی در موجود زنده می‌شود"، دانست. برای مثال انسان وقتی با یک واقعه خطرناک مواجه می‌شود، بی‌اختیار نشانه‌های آمادگی برای گریز و فرار جسمی و فیزیولوژیک در او به وجود می‌آید و از لحاظ روانی هم نشانه‌ها و رفتارهایی مبتنی بر ترس در فرد ظاهر می‌شود که به آن حالت هیجانی، «ترس» گفته می‌شود(خدائپناهی، ۱۳۹۶).

### ۱-۴-۴- برنامه ریزی عصبی-کلامی (NLP) ۵

برنامه ریزی عصبی - کلامی رهیافتی انقلابی در توسعه ارتباطات انسانی و فردی به شمار می‌آید. بعضی آن را هنر و علم موفقیت فردی یا مطالعه تجربیات ذهنی می‌نامند. این رهیافت، حد اعلا‌ی مهارت‌ها در زمینه برقراری ارتباط ما بین تک‌تک افراد و شیوه‌های علمی برای ایجاد تحول در اندیشه و رفتار را ارائه می‌دهد. به کمک آن، ال‌پی می‌توان سریع‌تر و به نحوی مؤثرتر از زمان‌های گذشته به اهداف شخصی دست یافت. با استفاده از تکنیک‌های آن، ال‌پی منابع ذهنی(جزء عصبی) به کار گرفته خواهد شد، استفاده از عنصر کلام(جزء کلامی) دستیابی به اهداف را آسان خواهد کرد و مهار وضعیت ذهنی و مرتب نمودن باورها و ارزش‌ها برای دستیابی به نتایج دلخواه (برنامه ریزی) محقق خواهد گردید. در آن، ال‌پی بیشتر بر انجام دادن تأکید می‌شود تا دانستن، به طور خلاصه درک آن، ال‌پی و عمل کردن به آن در بسیاری از موارد مؤثر خواهد بود که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

برقراری روابط فردی با دیگران، افزایش عزت نفس، غلبه بر تأثیرات تجربیات منفی گذشته، تمرکز یافتن بر اهداف و هدایت انرژی درون خود به سوی دستیابی به این اهداف، اعمال کنترل بر شیوه‌های بروز احساسات، ترک عادت‌های نامطلوب، ایجاد درک متقابل، یافتن روش‌های خلاق برای حل مسائل، افزایش حس هدفمندی در زندگی و بهره‌مندی هر چه بیشتر از مواهب زندگی. زیر ساخت‌های نظری «برنامه ریزی عصبی-کلامی» مبتنی بر دیدگاه‌هایی است که در عرصه ارتباط درمانی، سبیرنتیک، هیپنوتراپی و گشتالت درمانی عرضه شده‌اند. در این نظریه‌ها چندین تغییر مهم مورد قابل توجه‌اند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

بهبود نظام‌ها و پویایی بین فردی و افزایش حرمت خود و ابراز وجود.

به کارگیری خود القایی‌ها و خودبینی‌ها در جهت افکار، هیجانان و رفتار.

پویایی نظام‌های ارتباطی بین فردی و درون فردی.

آگاهی آدمی به خود و محیط پیرامونی از طریق احساسات بدنی و هیجانی.

برنامه ریزی عصبی- کلامی خودآگاهی را گسترش داده و بینش جدیدی درباره ارتباط تن و روان ارائه می‌کند. در همین راستا آگاهی از نظام‌های بازنمایی، اهداف، باورها و ارزش‌های فردی توسعه یافته و به آگاهی از دیگران منتهی می‌شود(لی بِنس و همکاران، ۲۰۱۰).

### ۱-۴-۵- روانشناسی مثبت نگر چیست ؟

در آغاز قرن حاضر روانشناسان و موضوعات روانشناسی مطرح شده بیشتر بر تجربه مثبت انسانی و آنچه که لحظه‌ای را بهتر از لحظه دیگر می‌کند، تمرکز کرده‌اند. به گفته دانیل خانمن<sup>۶</sup> کیفیت عاطفی تجربه جاری اساس روانشناسی مثبت نگر است(خانمن، ۲۰۰۰؛ به نقل از مظفری وهادیان فرد، ۱۳۹۲). آموزش گروهی مثبت‌اندیشی با تمرکز بر استعدادها و توانایی افراد به جای پرداختن به ناهنجاری‌ها و اختلالات، هدف نهایی خود را شناختن شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی افراد را سبب گردد(نادری و همکاران، ۱۳۹۱). روانشناسی مثبت نگر با تکیه بر نقاط قوت افراد به بهبود

۵ - Neuro-linguistic programming

۶ -Daniel Khanman

عملکرد فردی و سازمانی آنها کمک می‌کند (نصیری و همکاران، ۱۳۹۲). روانشناسی مثبت نگر بر سه زمینه تجربیات بشر تمرکز نموده است تا به کمک آنها حیطه و جهت گیری روانشناسی مثبت نگر را تعریف نماید. در سطح ذهنی بر حالت‌های ذهنی مثبت همچون امید و خوش بینی و هیجان‌ات مثبت چون شادی رضایت مندی از زندگی آرامش و صمیمیت تأکید دارد. در سطح فردی بر صفات و ویژگی‌های افراد همچون شجاعت، وفاداری، صداقت، صبوری و خردمندی توجه دارد و در سطح اجتماعی بر پیشرفت، خلاقیت، حفظ نگرش مثبت و فضایل مدنی متمرکز است (سلیگمن و سکیزتمیهالی، ۲۰۰۰). افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند آنها با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند: ارزیابی مجدد و مسأله‌گشایی با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به نحو فعال از رویدادهای تنش‌زای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند. سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند، که آنها را از ابتلای به بیماری حفظ می‌کنند. اگر هم چنین افرادی بیمار شوند به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند. آنان این توصیه‌ها را با الگوهای رفتاری مناسب دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشد. از روی خوش‌بینی اوایل بزرگسالی، می‌توان سطح سلامت جسمانی و روانی افراد را در اواخر دوره بزرگسالی و در فاصله ۳۵ سال پیش‌بینی کرد (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۴).

### ۱-۴-۶- تکنیک‌های روانشناسی مثبت نگر

#### ۱-۶-۴-۱- تمرکز بر هدف به جای تمرکز بر مشکل

تمرکز بر هدف مثبت که در ادبیات مربوط، به انگیزه نزدیکی و انگیزه اجتناب، در مورد آن بحث می‌شود، صراحتاً تأکید شده است که تمرکز بر هدف مثبت برتر از تمرکز بر مشکل است. انگیزه نزدیکی به معنای تمرکز بر کسب موقعیت دلخواه است و انگیزه اجتنابی بر این تمرکز دارد که جلوی وقوع مشکل را بگیرد. تحقیقی که در مورد انگیزه نزدیکی صورت گرفته است، قویاً از فواید جهت‌گیری به سوی هدف مثبت حمایت می‌کند. تمرکز بر یک هدف مثبت به جای دوری از یک مشکل، انگیزه و انرژی شخص را برای دستیابی به هدف افزایش می‌دهد. کسانی که در این تحقیق شرکت کردند و تحت شرایط هدف مدار قرار گرفتند (در مقایسه با شرکت کنندگانی که تحت شرایط اجتناب از مشکل بودند) به تکالیف، با خوش بینی بیشتری نزدیک شدند و در عین حال خود را بیشتر ملزم به یادگیری چیزهای جدید، شروع کارهای نو و امتحان کردن فعالیت‌های جدید و چالش انگیز می‌دانستند. افزایش سطح فعالیت و میل به خطر کردن در جهت اهداف مثبت در روان درمانی ضروری است. تمرکز بر هدف به جای اجتناب از مشکل باید با پافشاری زیاد برای رسیدن به هدفی دست یافتنی همراه شود. تعقیب اهداف مثبت ایجاد راه‌حل‌های جدید و خلاقانه را به جای راه حل‌های تکراری که کارایی ندارند، تسهیل می‌کند. احساسات مثبتی که همراه با دستیابی به هدف است موفقیت روان درمانی را آسانتر می‌کند. داشتن احساس خوب، بعد از دستیابی به یک هدف منجر به انرژی بیشتر می‌شود (کونولی؛ ترجمه، تبریزی و همکاران، ۱۳۹۶).

#### ۱-۶-۴-۲- عواطف مثبت

تجربه کردن احساس یا عاطفه مثبت یک شاخص جهانی است که نشان می‌دهد ما چقدر خوب عمل می‌کنیم و به معنای سلامت ذهنی ماست. تعادل بین عواطف مثبت و منفی ای که در طی یک روز تجربه می‌کنیم نشانگر میزان سلامت روان است (دینر و همکاران، ۲۰۱۴). اکثر افراد می‌دانند که موفقیت منجر به عواطف مثبت می‌شود، اما فقط تعداد کمی می‌دانند که صحبت کردن در مورد موفقیت هم به همان اندازه مؤثر است. بررسی‌ها نشان داده است که عواطف مثبت مثل شادی منجر به نتایج موفقیت آمیز می‌شود. موفقیت منجر به شادی و شادی منجر به موفقیت می‌شود. بنابراین ایجاد عواطف مثبت، به عنوان یک فرآیند و یک هدف تعیین شده برای روانشناسی مثبت است. افرادی که خودشان را شاد می‌دانند (یعنی احساس مثبت زیاد و احساس منفی نسبتاً پایین)، از نظر اجتماعی برای انواع مختلف مردم جذاب هستند. آنها سرزندگی بیشتری را گزارش می‌کنند و به لحاظ اجتماعی دارای مهارت بیشتری به عنوان دوست پذیرفته می‌شوند و احتمال زیادی دارد که هنگام نیاز از سایرین کمک دریافت کنند. احساس مثبت از طریق لبخند و خنده باعث ایجاد تعامل اجتماعی می‌شود (کونولی؛ ترجمه، تبریزی و همکاران، ۱۳۹۶).

#### ۱-۶-۴-۳- یادآوری موفقیت‌ها و ثبت موفقیت‌ها

اغلب مراجعان، خصوصاً مراجعان افسرده و ناامید احساس غم و اندوه دارند و خوشحال نیستند و این احساس به دلیل شکست در حیطه‌های مهم زندگی نیست، بلکه به این دلیل است که ارتباط با موفقیت‌های خود را از دست داده‌اند. در مراجعین افسرده و غمگین این گرایش وجود دارد که،

تمام آگاهی و هوشیاری خود را معطوف معایب، خطاها و نگرانی‌های خود گردانند. تکنیک اختصاصی دنبال کردن مسیر موفقیت به سوی احترام به خویشتن، ثبت روزانه تجارب موفقیت آمیز است که باعث افزایش آگاهی مراجع و یادآوری دستاوردهای زندگی او می‌گردد. این تکنیک مبتنی بر کارهای پژوهشی مبتکرانه لیم<sup>۷</sup> از دانشگاه هوستن<sup>۸</sup> است. لیم دریافت که صرف ثبت تجارب موفقیت آمیز، پادزهر و درمان مؤثر افسردگی است. اساس تکنیک مثبت موفقیت، بازشناسی دستاوردها و تحسین و تمجید خویشتن است که باید به صورت عادت درآید. مراجعان جهت ثبت موفقیت صرفاً باید هر دستاورد فردی، هر تجربه لذت بخش یا خوشایند، یا هر فکر مثبتی را که درباره خود یا شرایطی که در طی روز تجربه می‌کنند، ثبت کنند. به مراجعان آموزش داده می‌شود تا این تجارب موفقیت آمیز را به محض تجربه کردن یا بلافاصله پس از آن یادداشت کنند تا به حداکثر تأثیر خلق مثبت و احترام به خویشتن دست یابند. با تأیید خویشتن به شکل لحظه به لحظه تعادل میان افکار مثبت و منفی به خوبی برقرار می‌شود و سلطه اشتغال‌های ذهنی افسرده کننده را کمتر احساس می‌کند. به منظور افزایش خرسندی و سلامت عاطفی نسبت افکار مثبت به افکار منفی باید به نسبت دو بر یک باشد. این تکنیک خصوصاً هنگامی که مراجعان احساس ناامیدی می‌کنند یا روحیه‌شان تضعیف می‌شود مفید است (فریش، ترجمه؛ خمسه، ۱۳۹۵).

### ۱-۴-۶-۴- موهبت‌ها، دستاوردها، استعدادها (نقطه گذاری مثبت)

مداخله دیگر در مسیر موفقیت تمرکز موهبت‌ها، دستاوردها، استعدادها است که شیوه خاص افزایش احترام به خویشتن است و عواطف و هیجانات مثبت را بازنمایی می‌کند و این کار از طریق تقویت آگاهی نسبت به استعدادها، نقاط قوت، دستاوردها و موهبت‌ها صورت می‌گیرد. در این تکنیک از مراجع درخواست می‌شود تا صفات مثبت، نقاط قوت و مهارت‌های فردی یا دستاوردهای خود را تشخیص دهد. تکنیک یا تمرین موهبت‌ها، دستاوردها، استعدادها به مراجعان کمک می‌کند تا جنبه‌های مثبت و دستاوردهای خود را در حال حاضر و در گذشته دور به یاد آورند، به طوری که احساس نومییدی یا یأس در مورد خود نداشته باشند. تمرین موهبت‌ها، دستاوردها، استعدادها پیچیده‌تر از ثبت موفقیت است و جنبه تقویت کنندگی شادکامی آن بیشتر است. این روش برای مراجعانی که برای بهبود شادکامی و رضایتمندی از خویشتن به روش‌هایی بیش از ثبت موفقیت نیاز دارند مفید است (فریش، ترجمه؛ خمسه، ۱۳۹۵).

### ۱-۵-۶-۴- قدردانی

قدردانی به صورت احساس مثبتی تعریف می‌شود که با این باور که ما چیز با ارزشی را دریافت کرده ایم، مرتبط است. ایمونز<sup>۹</sup>، قدردانی را به عنوان ادراک احساس شگفتی، سپاسگزاری و ستایش در زندگی توصیف می‌کند حس قدردانی منجر به نتایج مثبت بسیاری می‌شود (ایمونز و همکاران، ۲۰۱۲). وود، جوزف و لینلی<sup>۱۰</sup> قدردانی را مادر محاسن معرفی کرده‌اند و لیبومیرسکی<sup>۱۱</sup>، قدردانی را به عنوان فرا راهبرد در دستیابی به نشاط می‌شناسد. وی در تحقیقی، رابطه بین قدردانی با افزایش رضایت درونی و عملکرد اجتماعی و کاهش استرس را نشان می‌دهد. مراجعان اغلب جنبه‌های مثبت خود را به هنگام ناراحتی فراموش می‌کنند و آنها را نادیده می‌انگارند چرا که خاطرات، حافظه و افکار آنها با خلق بد آنها هماهنگ می‌شود. برای مثال هنگامی که فردی درباره دوست خود می‌اندیشد، بسته به خلقی که دارد او را مانند فرشته یا شیطان در نظر می‌گیرد. مداخله قدردانی که شمارش نعمت‌ها نامیده می‌شود، رضایت، خوش بینی و سلامت روانی فرد را افزایش داده و احساسات منفی او را کاهش می‌دهد. به علاوه عامل قدردانی باعث می‌شود که مراجع از طریق توجه کردن به خویشتن احساس بهتری کسب کند و در نتیجه توجه بیش از حد او به اشتغال‌های ذهنی دردناک، هیجان‌پذیری منفی و افسردگی کاهش می‌یابد (میرز ۲۰۰۰<sup>۱۲</sup>؛ به نقل از فریش، ۱۳۹۵).

### ۱-۶-۶-۴- مسیر پذیرش خویشتن

مراجعان در روش پذیرش خویشتن، می‌پذیرند که صرف نظر از آن چه که در زندگی انجام می‌دهند ارزشمند هستند. به آنها خاطر نشان می‌شود که این اظهار نظر را در هر نوع تکلیف، ثبت افکار یا تکلیف دستورالعمل نوین زندگی که می‌نویسند، در نظر داشته باشند و بر این نکته تأکید کنند که

۷ - Lim

۸ -Houston University

۹ -Immunos

۱۰ -Wood, Joseph and Linley

۱۱ -Libomirsky

۱۲ -Myers



"من خودم را می پذیرم" یا "من آدم ارزشمندی هستم". درمانگر، در این مورد به مراجعان پیشنهاد می کند که همانگونه که تمام مخلوقات عالم حق حیات و زیستن و شادکام بودن را دارند، آنها نیز سزاوار زیستن توأم با شادکامی هستند و این چیزی نیست که مجبور باشند که از طریق پیشرفت ها و دستاوردهایشان کسب کنند. در این روش مراجعان می آموزند که چگونگی ارتباط با خودشان درست به همان میزان چگونگی ارتباطشان با دیگران، اهمیت دارد. مراجعانی که احترام به خویشتن کمی دارند، اغلب رفتارشان با خود، در مقایسه با دیگران و عزیزان خود بدتر است. به این معنی، که آنها باید یاد بگیرند تا قاعده طلایی بر عکس کردن را تمرین کنند. این قاعده می گوید "با خودتان طوری رفتار کنید که با دیگران رفتار می کنید (یعنی وقتی با دیگران با ادب و نزاکت رفتار می کنید، نسبت به خودتان نیز آن گونه عمل کنید)". تتودورابین ۱۳ نیز می گوید، ما باید نسبت به خود با "حالت ادب و احترام" رفتار کنیم تا شادکام باشیم و بتوانیم در خدمت دیگران بوده و آنها را نیز دوست بداریم. بنابراین، درمانگران باید به مراجعان تأکید کنند که اصل پذیرش خویشتن مستلزم این است که مراجعان ابتدا با خود به مانند یک دوست ارزشمند رفتار کنند. این نکته بدین معنی است که نباید هرگز از خود دست برداریم و باید نسبت به غنای درونی خود متعهد باشیم. یعنی همواره مراقبت کنیم تا نیازهای اساسی مان به استراحت، تغذیه خوب، رضایت مندی شغلی یا کمک به دیگران و جهان، روابط تقویت کننده و نیازهای تفریحی و سرگرم کننده برآورده شود. درمانگران باید به مراجعان خود تأکید کنند که پذیرش از خویشتن به معنای رضایتمندی و آسودگی خیال از خویشتن نیست و درست به همان دلیل که مراجعان خود را به خاطر اشتباه کردن با اعمال بد و زیان بار محکوم نمی کنند و باز هم خود را می پذیرند، درصد تغییر این رفتارها برمی آید. در واقع، پذیرش خویشتن باعث می شود تا مراجعان راحت تر اشتباهات خود را بپذیرند، چرا که خود ارزشمندی کلی آنها هرگز زیر سؤال نمی رود (فریش، ترجمه؛ خنسه، ۱۳۹۵).

#### ۱-۵- پیشینه پژوهش

داوودآبادی (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزش های ان.ال.پی بر تاب آوری و رغبت های شغلی دانش آموزان شهرستان قزوین نشان داد که ۱- بین عملکرد دو گروه در پس آزمون تاب آوری تفاوت معناداری وجود دارد. ۲- بین عملکرد دو گروه در پس آزمون رغبت شغلی، تفاوت معناداری وجود دارد. در مجموع مثبت اندیشی بر مبنای آموزش های ان.ال.پی موجب بهبود نسبی شاخص تاب آوری و تغییر نسبی در رغبت های شغلی تحصیلی دانش آموزان شده است.

اسماعیلی (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی شغلی، استرس ناشی از امنیت شغلی در معلمان مدارس غیرانتفاعی تهران توانست نشان دهد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی شغلی و استرس ناشی از امنیت شغلی بر معلمان مؤثر است. یافته ها لزوم پرداختن به برنامه های مثبت اندیشی در قالب طرح ضمن خدمت در راستای افزایش خودکارآمدی شغلی، استرس ناشی از امنیت شغلی معلمان را خاطر نشان می سازد.

محمودی (۱۳۹۹)، در تحقیقی با عنوان اثربخشی تفکر مثبت بر مبنای برنامه ریزی عصبی-کلامی بر افزایش خلاقیت و مهارت های حل مسئله در دانش آموزان دارای استرس شهر تهران نشان داد که بین میانگین استرس در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد و میانگین نمرات گروه آزمایش در مؤلفه مهارت های حل مسئله از پیش آزمون تا پس آزمون افزایش یافته است. بنابراین فرضیه اثربخشی تفکر مثبت بر مبنای برنامه ریزی عصبی-کلامی در راستای مهارت های حل مسئله با اطمینان ۹۹ درصد تأیید می شود.

ادهمی (۱۳۹۹)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی در معلمان و مربیان مقطع متوسطه ناحیه ۲ تهران نشان داد که آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی معلمان بسیار مؤثر است.

معمدی (۱۳۹۸)، در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی به شیوه گروهی بر خودکارآمدی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی دانش آموزان به طور چشم گیری مؤثر است.

مرادی (۱۳۹۸)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP) بر تعلل ورزی تحصیلی و تنظیم هیجانی دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان نشان داد که مثبت اندیشی بر اساس ان.ال.پی قادر به پیش بینی خودپنداره تحصیلی هستند. بنابراین محیط های آموزشی باید به دنبال افزایش خودکارآمدی، پرورش هیجان های مثبت و کاهش هیجان های منفی در دانش آموزان از طریق بالاتر بردن عزت نفس دانش آموزان باشند.

عزیزی (۱۳۹۶)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی مثبت‌اندیشی بر خودکارآمدی شغلی معلمان مقطع متوسطه شهر شیراز بر روی ۶۰ معلم زن مقطع دبیرستان در شیراز مهارت‌های مثبت‌اندیشی را آموزش دادند تا تأثیر آن را بر خودکارآمدی شغلی، عزت نفس، امید به زندگی، تنظیم هیجانی و رضایت شغلی معلمان بسنجند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تمامی این مؤلفه‌ها تأثیر داشته است.

لوینسون<sup>۴</sup> (۲۰۲۲)، در تحقیقی نشانه‌های هیجان را در یک نمونه از معلمان دبیرستان وقتی که نگرش‌های منفی از آستانه خاص تجاوز کند، گزارش دادند به نظر آن‌ها تعامل نگرش‌های منفی با وقوع حادث منفی در پیشگویی آغاز دوره هیجانات اساسی و یا افزایش علائم معلمان نقش دارد. که آموزش‌های مثبت‌اندیشی بر پایه ان‌ال‌پی توانست دید و نگرش آن‌ها را تغییر داده و هیجانات را تنظیم کند.

وینگ و لیم<sup>۵</sup> (۲۰۲۱)، در تحقیقی پیرامون دستاوردهای مثبت‌اندیشی از معلمان مقطع دبیرستان خواستند تا مواردی را که در زندگی قادران آن بوده‌اند را بنویسند. این تکلیف به مدت ۲ هفته انجام شد این مداخله و پیگیری در هفته سوم رضایت، خودکارآمدی شغلی و شادمانی معلمان را افزایش و استرس و احساسات منفی آن‌ها را کاهش داده و توانسته است هیجانات آن‌ها را تنظیم کند.

دب<sup>۶</sup> (۲۰۱۵)، تحقیقی پیرامون مثبت‌نگری براساس تکنیک‌های ان‌ال‌پی بر روی ۱۰۰ کارمند زن دارای افسردگی و یا با نشانه‌هایی بر پیش درآمد افسردگی انجام داد و به این یافته دست یافت که خودکارآمدی شغلی کارمندان دارای نشانه‌های افسردگی نسبت به افراد عادی به طور معناداری پایین‌تر است در این پژوهش نیمه آزمایشی زنان دارای نشانه‌های افسردگی در قالب گروه آزمایش، آموزش‌های مثبت‌نگری با الهام از تکنیک‌های ان‌ال‌پی دریافت کرده و بعد از مدتی خودکارآمدی خیلی معنادارتری از خود نشان دادند.

موریسون<sup>۷</sup> (۲۰۲۰)، در پژوهشی جامع نشان داد که مداخلات روانشناسی برنامه ریزی عصبی - کلامی خودکارآمدی شغلی و رضایت شغلی معلمان را افزایش می‌دهد. همچنین با تداوم این آموزش‌ها توانست هیجانات ناشی از فشار شغلی معلمان را نیز تنظیم کند.

الدر و همکاران<sup>۸</sup> (۲۰۱۹)، در پژوهش خود که بر روی مادران نوجوانان آمریکایی به انجام رسانده بود به این نتیجه رسید که مثبت‌نگری و داشتن انگیزه مثبت در مادران می‌تواند خودکارآمدی فرزندان آن‌ها را بالا ببرد و خواه ناخواه این صفت به فرزندان منتقل شده که این دانش‌آموزان می‌توانند استرس و هیجانات خود را مدیریت کرده و تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهند.

پیکت و همکاران<sup>۹</sup> (۲۰۱۸)، تحقیقی تحت عنوان کنترل تنظیم هیجان با برنامه (NLP) انجام دادند. آنها آزمودنی‌هایی که اضطراب و استرس را در سه شرایط مختلف قرار دادند، در این مطالعه به یکی از گروه‌های آزمایش تصاویر و کلمات منفی به گروه دیگر تصاویر و کلمات مثبت ارائه شد و به گروه کنترل نیز ترکیبی از این کلمات و تصاویر ارائه شد به همه اعضای گروه‌ها تجسم و تصویر ذهنی آموزش داده شد تا پس از دیدن و شنیدن این کلمات و تصاویر، تصویر ذهنی داشته باشند. نتایج و تحلیل داده‌های آنان نشان داد که تصاویر و کلمات مثبت که با ایجاد تصاویر ذهنی همراه شده بودند منجر به بهبودی خلق مثبت آنان و کنترل هیجان می‌گردد.

دوگری و استپتو<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۷)، مولفه‌های مثبت‌نگری را در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش رضایت از زندگی سلامت روان، امیدواری، خودکارآمدی و شادکامی افراد اثر بخش اعلام کردند.

نازلک و گابل<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۶)، در تحقیقات خود نشان دادند که مطرح کردن روزانه حوادث خوشایند مثبت تأثیر به‌سزایی بر افراد دارد، در میان گذاشتن حوادث خوشایند کوچک با فردی که به آنها واکنش مثبت نشان می‌دهد باعث کاهش استرس و اضطراب و تنظیم هیجان می‌شود.

سلیگمن<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۴)، با انجام تحقیقات و آموزش‌هایی مبنی بر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و خوش بینی که روی ۱۵۴ معلم زن انجام داد، نشان داد که مثبت‌اندیشی و خوش بینانه‌نگریستن موجب ارتقای عزت نفس، خودکارآمدی، انضباط کاری و در نتیجه تنظیم هیجان معلمان می‌شود.

- ۱۴ -Loyneson
- ۱۵ -wong & Lim
- ۱۶ -Deb
- ۱۷ -Morrison
- ۱۸ -Elder & et all
- ۱۹ -Pricket & et all
- ۲۰ -Dockray& Steptoe
- ۲۱ -Nezllek & Gable
- ۲۲ -Seligman

فرانکل<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۹)، در پژوهشی با انجام یک مداخله ساده اثر مثبت اندیشی را بر روی معلمان تازه کار بررسی کرد و به این نتیجه رسید که مثبت اندیشی به عنوان یکی از فنون آموزش مثبت نگر منجر به کاهش معنادار هیجانات منفی و استرس ناشی از امنیت شغلی در معلمان تازه کار خواهد شد و به طبع آن این معلمان آموزش دیده خودکارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند. آموزش مثبت اندیشی به صورت یک کارگاه ۱۴ ساعته برگزار شد.

## ۲- روش تحقیق

روش پژوهش به صورت نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. دیاگرام طرح پژوهش در زیر آمده است؛

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	
T <sub>۲</sub>	X	T <sub>۱</sub>	گروه آزمایش
T <sub>۲</sub>	-	T <sub>۱</sub>	گروه کنترل

## ۲-۱- جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان بافق در سال ۹۸-۹۷ بود که نمونه این پژوهش شامل ۳۰ معلم زن بود. شرایط ورود:

- معلم تمایل به شرکت در جلسه آموزشی داشته باشد.
  - داشتن نمرات پایین در تنظیم هیجان و خودکارآمدی.
  - عدم مصرف دارو.
  - عدم حضور نشانگان اختلالات دیگر روانشناختی.
- شرایط خروج:

معلمانی که در طول مداخلات مشخص شود که شرایط منطبق با اهداف پژوهش را ندارند.  
۲- عدم حضور مداوم و مستمر در جلسات آموزشی (غیبت بیش از دو جلسه).

## ۲-۲- نمونه و روش نمونه گیری

به منظور نمونه‌گیری انتخاب شرکت کنندگان به صورت در دسترس بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ معلم بود که به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. پس از اینکه اعضاء انتخاب و گروه‌بندی شدند، برای گروه آزمایش جلسات آموزش گروهی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی تشکیل شد. در نهایت پس از آموزش هر دو پرسشنامه توسط دو گروه آزمایش و کنترل به عنوان پس آزمون اجرا گردید. محتوای جلسات آموزشی به طور خلاصه به شرح ذیل بود؛ که لازم به ذکر است که محتوای جلسات آموزشی براساس پکیج آموزش ان ال پی ریچارد بندلر و جان گریندر<sup>۲۴</sup> (۱۹۷۰) طراحی شده است.

### پروتکل آموزش گروهی مثبت اندیشی

جلسه اول	ضمن آشنایی اعضای گروه، توضیح کاملی پیرامون جلسات و عناوین آن و روندکار در این دوره داده خواهد شد و اعضاء درباره قواعد گروهی توجیه خواهند شد و تعهدات لازم مطرح خواهد شد و همچنین اجرای پیش آزمون. سپس توضیح مختصری از روانشناسی مثبت نگر شرح داده خواهد شد.
----------	---

<sup>۲۳</sup> -Frankel

<sup>۲۴</sup> -Richard Bandler and John Grinder

جلسه دوم	بیان و توضیح پذیرش خویش با تمام نقاط مثبت و منفی، ارزشمندی انسان‌ها، باورداشتن خود، دوست داشتن خود و اشاره به یگانه و منحصر به فرد بودن هر کس. محوریت اصلی در این جلسه، اهمیت و تأثیر وجود آرامش در زندگی خالی از استرس خواهد بود، همچنین راههایی برای افزایش مثبت اندیشی آموزش داده خواهد شد.
جلسه سوم	دنبال کردن مسیر موفقیت، توجه به صفات مثبت، نقاط مثبت، موهبت‌ها، مهارت‌ها، استعدادها و توانمندی‌های خود. آشنا کردن افراد با آثار و توفیقات مثبت اندیشی و عوامل بازدارنده.
جلسه چهارم	بیان رابطه بین افکار و احساسات و بررسی نقش افکار و باورها در عواطف و رفتارها و روش تحلیل وقایع روزمره، بحث در مورد نگرش‌های خود و چگونگی تغییر این نگرش‌ها و مجادله با آن‌ها. تأکید بر اهمیت توجه به صفات و نقاط مثبت خود.
جلسه پنجم	آموزش چگونگی ارزیابی منطقی از رویدادهای زندگی با تأکید بر مسئولیت شخصی، قبول سهم خود در هر رویداد. قدردانی از دیگران و پذیرش توانمندی‌های آن‌ها، قضاوت نکردن آن‌ها و بخشیدن آن‌ها.
جلسه ششم	بررسی شوخ طبعی به عنوان یک نیاز وجودی انسان، تمرین خوش بینی، بررسی آثار و نتایج کمک و خدمت رسانی به دیگران، بیان حداقل ۵ تا ۱۰ تجربه و خاطره مثبت برای اعضای گروه. همچنین بیان و توضیح غنای درونی در زندگی، لزوم داشتن تفریح و سرگرمی در زندگی.
جلسه هفتم	آموزش چگونگی ارزیابی منطقی از رویدادهای زندگی در مقابل ارزیابی غیر منطقی با تأکید بر مسئولیت شخص قبول سهم خود در هر رویداد و مقصر نداشتن خود به خاطر آن چه خارج از کنترل آنها بوده است.
جلسه هشتم	بررسی لزوم داشتن هدف در حوزه‌های مختلف زندگی، انتخاب اهداف واقع بینانه و قابل تحقق، تنظیم اهداف به شیوه عملی، انگیزه لازم برای پیشگیری هدف، ارزیابی مجدد هدف، انتخاب مسیرهای متعدد. توضیح درباره فواید زیادی که ورزش بر روی بدن دارد و توصیه به انجام تمرینات ورزشی و اجرای پس آزمون، جمع بندی و نتیجه گیری با کمک اعضاء.

### ۲-۳- روش تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از آمارهای میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی استفاده شده است. در سطح استنباطی نیز برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، آزمون لوین و آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره استفاده شد.

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) سبب تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی معلمان زن مقطع متوسطه می‌گردد.

جهت انجام فرضیه اصلی پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره برای تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی استفاده شده است.

جدول ۱: آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس‌های واریانس - کوواریانس متغیرهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی

متغیرها	آماره Box M	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی	۱۹/۰۳۴	۱/۸۵۴	۳	۱۴۱۱۲۰	۰۵۲

با توجه به سطح معناداری آزمون Box M و F که بزرگ تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است بنابراین فرض برابری واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره بر روی میانگین نمرات پس آزمون متغیرهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	میزان اثر
اثر پیلائی	۰/۷۵۳	۳۸/۰۹۶	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۳
لامبدای ویلکز	۰/۲۴۷	۳۸/۰۹۶	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۳
اثر هنتلینگ	۳/۰۴۸	۳۸/۰۹۶	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۳
بزرگترین ریشه	۳/۰۴۸	۳۸/۰۹۶	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۳

با توجه به جدول ۴-۴ و با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن است که بین میانگین گروه های آزمایش و کنترل حداقل یکی از متغیرهای وابسته (تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی) تفاوت معنی داری مشاهده می شود و میزان تفاوت ها حاکی از آن است که ۷۵/۳ درصد کواریانس نمرات پس آزمون ناشی از آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی است. بنابراین آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی تاثیر دارد. برای بررسی هر یک از متغیرها در فرضیه های فرعی از تحلیل کواریانس یک متغیره استفاده شده است. فرضیه اول پژوهش: آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) سبب تنظیم هیجان معلمان زن مقطع متوسطه می گردد. جهت انجام فرضیه اول پژوهش ابتدا فرضیات مربوط به آزمون تحلیل کواریانس، نرمال بودن داده ها، همگونی شیب های رگرسیون، همگونی واریانس ها و بررسی رابطه خطی بین متغیر وابسته و کمکی را مورد بررسی قرار می دهیم.

جدول ۳: آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای متغیر تنظیم هیجان

تنظیم هیجان		پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	آماره	۰/۸۱۷	۰/۹۰۶
	سطح معناداری	۰/۵۱۶	۰/۳۸۴
کنترل	آماره	۰/۷۲۶	۰/۷۲۶
	سطح معناداری	۰/۶۶۸	۰/۶۶۸

با توجه به جدول بالا و مقادیر سطح معناداری که در هر دو حالت کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) و پس از آن بزرگتر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است فرض نرمال بودن داده ها تأیید می شود.

جدول ۴: آزمون همگونی شیب های رگرسیون در متغیر تنظیم هیجان

گروه	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
گروه* متغیر پیش از آموزش	۱۰/۹۴۸	۱	۱۰/۹۴۸	۱/۷۳۰	۰/۲۰۰
خطا	۱۶۴/۵۲۵	۲۶	۶/۳۲۸		

با توجه به این که سطح معناداری بزرگتر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است. بنابراین تعامل بین دو متغیر گروه (کنترل و آزمایش) تنظیم هیجان پیش از آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) از نظر آماری معنادار نیست بنابراین فرض همگونی شیب های رگرسیون تأیید می شود.

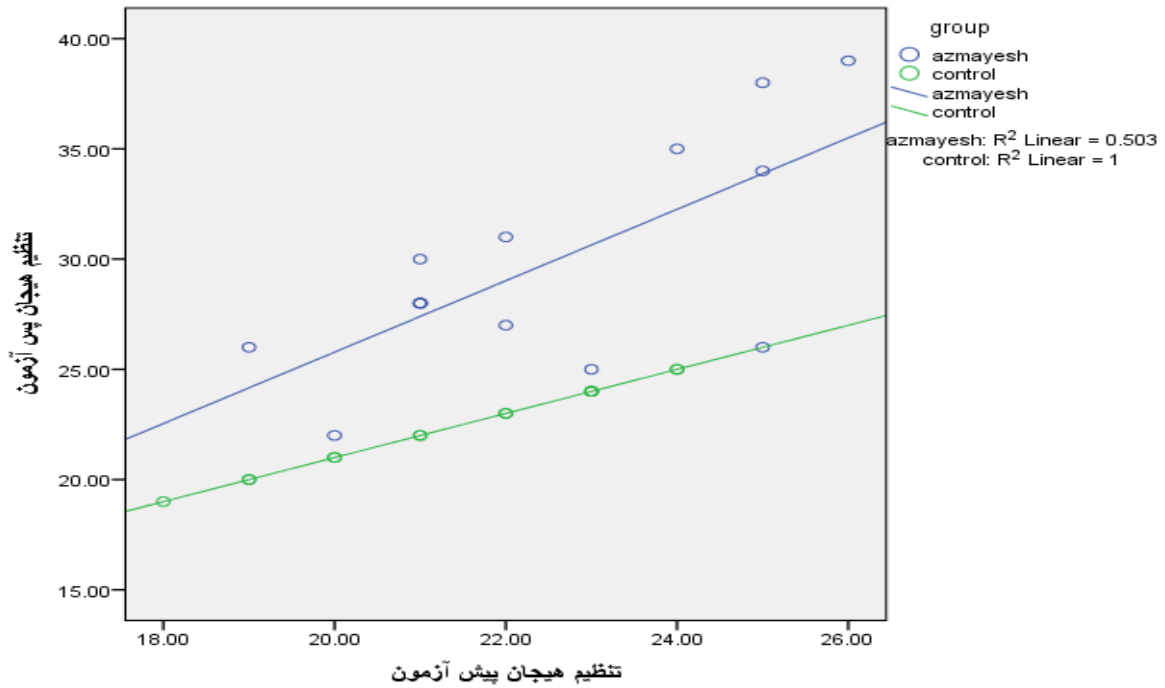
جدول ۵: آزمون برابری واریانس ها در متغیر تنظیم هیجان

آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱۰/۱۶۱	۱	۲۸	۱۵/۰

با توجه به سطح معناداری آزمون لوین که بزرگتر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است. بنابراین فرض برابری واریانس ها پذیرفته می شود.



برای بررسی رابطه بین متغیر تصادفی کمکی (تنظیم هیجان پیش از آموزش) و متغیر وابسته (تنظیم هیجان پس از آموزش) از نمودار پراکندگی استفاده می کنیم. همان طور که در نمودار مشخص است رابطه بین دو متغیر خطی است.



نمودار پراکندگی بین تنظیم هیجان پیش و پس از آموزش

جهت بررسی تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر تنظیم هیجان در دو گروه کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش و پس از آن از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شده است.

جدول نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی اثر آموزش مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) در مرحله پس آزمون

میزان تأثیر	سطح معناداری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰/۵۴۲	۰/۰۰۰۱	۳۱/۹۴۲	۲۰۷/۵۹۳	۱	۲۰۷/۵۹۳	پیش آزمون
۰/۵۸۹	۰/۰۰۰۱	۳۸/۶۳۷	۲۵۱/۱۰۰	۱	۲۵۱/۱۰۰	گروه
			۶/۴۹۹	۲۷	۱۷۵/۴۷۴	خطا

با توجه به جدول بالا و میزان سطح معناداری ۰/۰۰۰۱ که از ۰/۰۵ کم تر است. تفاوت معناداری بین میانگین برآورد شده نمرات تنظیم هیجان آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و میزان تفاوت ها حاکی از آن است که ۵۸/۹ درصد کواریانس نمرات پس آزمون ناشی از تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر تنظیم هیجان است. بنابراین آموزش مثبت اندیشی بر اساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر تنظیم هیجان مؤثر است و فرضیه اول پژوهش تأیید می شود و با توجه به میانگین ها باعث بهبود میزان تنظیم هیجان شده است.

جهت انجام فرضیه دوم پژوهش ابتدا فرضیات مربوط به آزمون تحلیل کواریانس، نرمال بودن داده ها، همگونی شیب های رگرسیون، همگونی واریانس ها و بررسی رابطه خطی بین متغیر وابسته و کمکی را مورد بررسی قرار می دهیم.

جدول ۷: آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای متغیر خودکارآمدی شغلی

خودکارآمدی شغلی	آماره	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش		۰/۶۲۸	۰/۵۶۲

سطح معناداری	۰/۸۲۵	۰/۹۱۰
آماره	۰/۵۸۸	۰/۷۶۸
سطح معناداری	۰/۸۸۰	۰/۵۹۷

کنترل

با توجه به جدول بالا و مقادیر سطح معناداری که در هر دو حالت کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) و پس از آن بزرگ تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است فرض نرمال بودن داده ها تأیید می شود.

جدول ۸: آزمون همگونی شیب های رگرسیون در متغیر خودکارآمدی شغلی

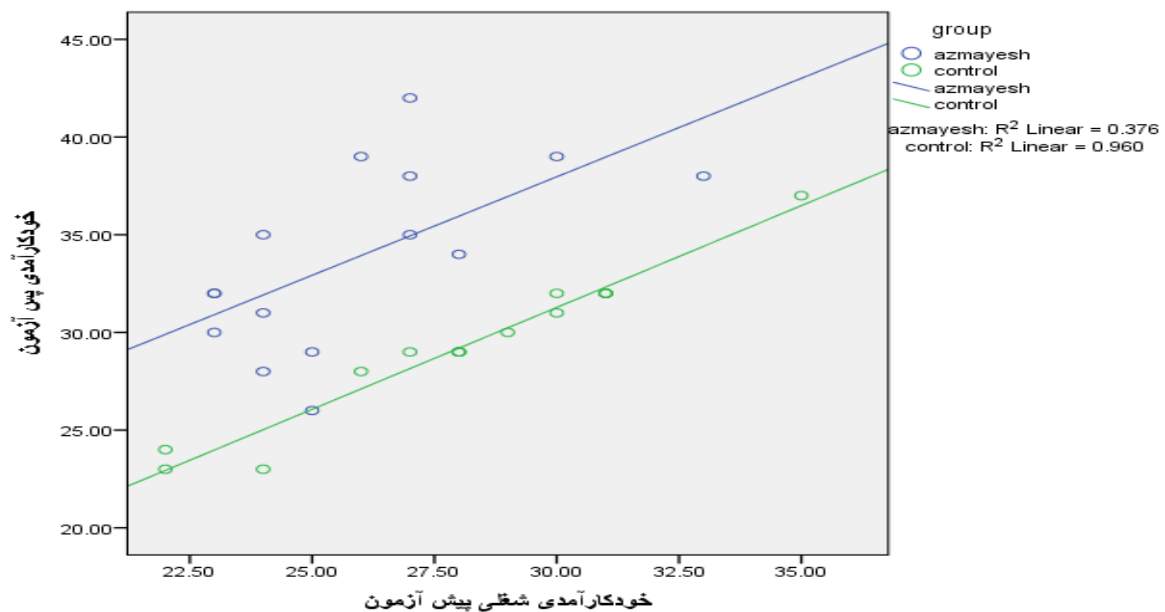
گروه*	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
گروه* متغیر پیش از آموزش	۰/۰۸۲	۱	۰/۰۸۲	۰/۰۱۱	۰/۹۱۸
خطا	۱۹۹/۰۰۱	۲۶	۷/۶۵۴		

با توجه به این که سطح معناداری بزرگ تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است بنابراین تعامل بین دو متغیر گروه (کنترل و آزمایش) خودکارآمدی شغلی پیش از آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) از نظر آماری معنادار نیست بنابراین فرض همگونی شیب های رگرسیون تأیید می شود.

جدول ۹: آزمون برابری واریانس ها در متغیر خودکارآمدی شغلی

آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۹/۶۸۴	۱	۲۸	۵۵/۰

با توجه به سطح معناداری آزمون لوین که بزرگ تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است بنابراین فرض برابری واریانس ها پذیرفته می شود. برای بررسی رابطه بین متغیر تصادفی کمکی (خودکارآمدی شغلی پیش از آموزش) و متغیر وابسته (خودکارآمدی شغلی پس از آموزش) از نمودار پراکنندگی استفاده می کنیم. همان طور که در نمودار مشخص است رابطه بین دو متغیر خطی است.



نمودار پراکنندگی بین خودکارآمدی شغلی پیش و پس از آموزش

جهت بررسی تاثیر آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر خودکارآمدی شغلی در دو گروه کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش و پس از آن از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شده است.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی اثر آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) در مرحله پس از آزمون

میزان تاثیر	سطح معناداری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰/۶۰۷	۰/۰۰۰۱	۴۱/۷۶۹	۳۰۷/۹۸۴	۱	۳۰۷/۹۸۴	پیش آزمون
۰/۶۰۷	۰/۰۰۰۱	۴۱/۷۸۶	۳۰۸/۱۱۰	۱	۳۰۸/۱۱۰	گروه
			۷/۳۷۳	۲۷	۱۹۹/۰۸۳	خطا

با توجه به جدول بالا و میزان سطح معناداری ۰/۰۰۰۱ که از ۰/۰۵ کم تر است تفاوت معناداری بین میانگین برآورد شده نمرات خودکارآمدی شغلی آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و میزان تفاوت ها حاکی از آن است که ۶۰/۷ درصد کواریانس نمرات پس از آزمون ناشی از تاثیر آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر خودکارآمدی شغلی است. بنابراین آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر خودکارآمدی شغلی موثر است و فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود و با توجه به میانگین ها باعث افزایش و بهبود میزان خودکارآمدی شغلی شده است.

### ۳- بحث درباره یافته ها

فرضیه اصلی: آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) سبب تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی معلمان زن مقطع متوسطه می گردد.

نتایج برآورد تجزیه و تحلیل در فصل چهار نشان داد که آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) می تواند سبب تنظیم هیجان و خودکارآمدی شغلی معلمان زن مقطع گردد. این نتیجه با نتایج تحقیقات اسماعیلی (۱۳۹۶)، ادهمی (۱۳۹۵)، معتمدی (۱۳۹۵)، مرادی (۱۳۹۴)، صداقتی (۱۳۹۳)، پارسا (۱۳۹۲)، دلاور (۱۳۹۰)، دستغیب (۱۳۸۹)، عزیز (۱۳۸۸)، لوینسون (۲۰۱۷)، سلیگمن (۲۰۱۴)، موریسون (۲۰۱۳)، فرانکل (۲۰۰۹) همخوانی دارد و همسو می باشد.

در تبیین یافته حاضر می توان به این نکته اشاره کرد که هیجانها منشاء قضاوت های اخلاقی به حساب می آیند. افرادی که از هیجان های مثبتی برخوردارند به صورت مؤثرتری می توانند قضاوت های اخلاقی داشته باشند و همچنین هیجان های مثبت باعث می شود که افراد از مسئولیت پذیری بیشتر برخوردار باشند و به صورت منطقی تری با قضا یا برخورد کنند. در واقع می توان گفت که هیجانها بر نگرش افراد تاثیر گذارند و هیجان های مثبت منجر به نگرش مثبت و هیجان های منفی منجر به نگرش منفی در افراد می گردد. همچنین کنترل و تنظیم هیجانها در جهت صحیح، موجبات تصمیم گیری هوشمند، کار گروهی قوی، ایجاد اعتماد به نفس در خود و دیگران را فراهم آورند. همچنین آگاهی هیجانی و مهارت تنظیم هیجانی فرد را قادر می سازند میان هیجان و تعقل خود تعادل ایجاد کند و به این ترتیب بهره وری نیز افزایش می یابد. یافته های پژوهشی نشانگر این است که نواحی مرتبط با تنظیم هیجان (قشر پیش پیشانی میانی، شکنج کمر بندی خلفی و شکنج گیجگاهی فوقانی) هنگام قضاوت های شخصی، فعالیت بیشتری نشان می دهند. همچنین فرد در موقعیت های استرس زا به دلیل تفسیر و درک غلط از موقعیت و قضاوت هایش، دچار آسیب می شود و بیشتر قضاوت- هایش، ذهنی است تا عینی. بنابراین باید به او آموزش داده شود تا ارزیابی از شرایط را براساس قضاوت های ذهنی کنار بگذارد و بر قضاوت های عینی تمرکز کند. در این زمینه خوش بینی و ارزیابی منطقی از رویدادهای زندگی و شرایط آموزش داده شد و از آنها خواسته شد، بدبینانه ترین و خوش بینانه ترین حالت را در برخورد با رویداد و حادثه ای در نظر بگیرند و احتمال وقوع هر کدام را در نظر بگیرند. حال در بدترین حالت چه کاری انجام می دهند که احتمال وقوع آن کم شود و در بهترین حالت چه کاری انجام می دهند که احتمال وقوع آن بیشتر شود. به نظر می رسد که با این عمل مراجعان دریافتند

که در قضاوت‌های خود تجدید نظر کنند. همچنین با پُر رنگ کردن نقش خودشان و قبول سهم خودشان در وقوع هر حادثه و رویداد به نظر می‌رسد خودکارآمدی آنها نیز بالا برود.

محتوای جلسات روان درمانی مثبت گرا براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) به فعالیت‌هایی از قبیل توجه دادن افراد به نقاط قوت خود، شناسایی توانمندی‌ها، تهیه لیستی از نقاط قوت خود، راههای تقویت نقاط مثبت، تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود، ثبت تجارب شیرین و لذت بخش خود و قدرشناسی از امور مثبت زندگی و دیگران، تمرکز بر هدف به جای تمرکز بر مشکل، حمایت اجتماعی، کمک کردن و خدمت رسانی به دیگران، پرورش صمیمیت، استخراج ویژگی‌های مثبت و نقاط قوت دیگران، تعامل نزدیکتر افراد با یکدیگر، پذیرش خویشتن با تمام نقاط مثبت و منفی خود، ثبت روزانه تجارب موفقیت آمیز، داشتن هدف و برنامه در زندگی می‌پردازد.

آموزش و پرورش، حیاتی ترین ورودی برای همه ابعاد توسعه پایدار است. آموزش بهتر به رفاه و سعادت بیشتر می‌انجامد، کشاورزی را تکامل می‌دهد، سلامت انسان‌ها را ارتقاء می‌دهد، از میزان خشونت می‌کاهد، برابری جنسیتی را در پی دارد، سرمایه اجتماعی را افزایش می‌دهد و محیط زیست را بهبود می‌بخشد. آموزش کلیدی است که با آن مردم جهان را می‌توان یاری نمود تا درک کنند توسعه پایدار مفهومی بسیار حیاتی برای آینده ماست. آموزش ابزار لازم اقتصادی اجتماعی، فنی و اخلاقی را در اختیار ما قرار می‌دهد تا اهداف توسعه پایدار را به ثمر برسانیم. با توجه به عجزین شدن پیشرفت هر کشور با معلمان آن ضروری است که ابعاد وجودی و شناختی معلمان مورد بررسی قرار گیرد و در صورت وجود مشکل درصد رفع آن باشیم تا خودکارآمدی آنان بالاتر برود. در صورت نادیده گرفتن معلم و توجه نکردن به او نه تنها تحقق اهداف و آرمان‌های جامعه با چالش‌های اساسی روبرو می‌شود بلکه عملاً آموزش و پرورش ماهیت و فلسفه وجودی خود را نیز از دست می‌دهد. از آنجاییکه قلب فعالیت‌های آموزشی و پرورشی در این دستگاه معلمان هستند، کلیه فعالیت‌های آموزشی و پرورشی حول محور معلم می‌چرخند. اگر معلمی کارآمد و توانا باشد و از خودکارآمدی شغلی بالایی برخوردار باشد، می‌تواند منشأ تحولات بسیاری باشد. جامعه نیاز به معلمانی دارد که از نظر خودکارآمدی شغلی و شرایط فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در سطح مطلوبی باشند تا بدون دغدغه بتوانند وظایف خود را به نحو احسن انجام دهند.

فرضیه اول فرعی: آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) سبب تنظیم هیجان معلمان زن مقطع متوسطه می‌گردد. یافته‌ها نشان دادند که آموزش گروهی مثبت اندیشی در بهبود تنظیم هیجان معلمان اثر بخش بوده است. از این رو نتایج این تحقیق با تحقیقات مرادی (۱۳۹۴)، ادهمی (۱۳۹۵)، پارسا (۱۳۹۲)، دستغیب (۱۳۸۹)، عزیزی (۱۳۸۸)، لوینسون (۲۰۱۷)، ونگ و لیم (۲۰۱۶)، سلیگمن (۲۰۱۴)، الدر و همکاران (۲۰۱۲)، پیکتت و همکاران (۲۰۱۱)، نازلک و گابل (۲۰۰۹) همسو است.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و از کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه همراه شود نه تنها در اداره جزر و مد زندگی، بلکه در کنار آمدن با هیجانات تهدید کننده زندگی به افراد کمک می‌کند. سلیگمن نیز معتقد است آموختن اینکه پس از هر شکست چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش بینی سوق دهیم مهارتی دائمی به ما می‌دهد، که بتوان بر هیجانات غلبه نماییم. تنظیم هیجان‌ها مستلزم مجموعه‌ای از مهارت‌های ضروری و مهم می‌باشند که همه ما برای گذراندن زندگی روزمره مان باید تا حدی این مهارت‌ها را یاد بگیریم. که ما در آموزش مثبت اندیشی این مهارت‌ها را مد نظر قرار دادیم. مانند؛ قدردانی، قدردانی یکی از فنون مثبت نگر و به عنوان یک هیجان مثبت نقش حائز اهمیتی در بهزیستی روانشناختی و فیزیکی انسان‌ها دارد. به معلمان گفته شد حتی دادن یک هدیه کوچک به مناسبت تولد یا هر بهانه دیگر که نشان دهنده قدردانی شما به اطرافیان می‌تواند در شما حس خوبی نسبت به خودتان ایجاد کند، زیرا بازخورد خوبی به همراه دارد. اگر چه قدردانی به عنوان یک مفهوم ساده به نظر می‌رسد ولی همین مداخله ساده در این آموزش که ایجاد حس خوب در معلمان بود، در پژوهش حاضر توانست هیجان مثبت را افزایش و هیجانات منفی را کم نماید.

همچنین برای کاهش هیجانات آزمودنی‌ها و موفقیت در تنظیم هیجان، تکنیک‌های قدردانی از دیگران، افزایش روابط صمیمانه، کمک و یاری رساندن به دیگران مورد بحث و بررسی قرار گرفت. وقتی افرادی که مورد کمک واقع شده‌اند به فرد یاریگر ابراز علاقه قدردانی و حق شناسی می‌کنند فرد کمک کننده احساس می‌کند که فرد خوب و ارزشمند است بدین ترتیب اعتبار طرح واره های منفی از میان می‌رود و توجه بیش از حد به اشتغال‌های ذهنی دردناک، هیجان پذیری منفی و استرس کاهش می‌یابد. همچنین توجه به نقاط قوت و تجارب شیرین گذشته احتمال بروز برداشت‌های شخصی مثبت تر را از خویشتن نائل آیند. وقتی افراد گروه به بررسی تعداد حوادث مشابه و تجارب خوب خود می‌پردازند، همگام با افزایش تعداد تجارب خوب نظام برداشت‌های شخصی آنان گسترش و تعمیم می‌یابد. از این پس قادر به توصیف و تشریح خویشتن به گونه‌ای مثبت تر خواهند بود. در کل

در پایان آموزش گروهی مثبت اندیشی، افراد قادرند که بر چالش های خود غلبه کنند، زیرا می توانند احساس شادتری در مورد زندگی اشان داشته باشند، انگیزه بیشتری داشته باشند که رؤیاهایشان را دنبال کنند؛ چون معتقد به توانایی هایشان هستند و احساس قوی و بهبودی در توانایی اشان برای انجام هر چیزی که به ذهنشان وارد می شود را دارند، افراد با انتخاب یک نگرش مثبت واقعاً تجارب مثبت تری را جذب می کنند و احتمال نگرش منفی در آنها کاهش می یابد.

فرضیه دوم: آموزش مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) سبب خودکارآمدی شغلی معلمان زن مقطع متوسطه می گردد. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات اسماعیلی (۱۳۹۶)، ادهمی (۱۳۹۵)، معتمدی (۱۳۹۵)، مرادی (۱۳۹۴)، صدقاتی (۱۳۹۳)، آقایی (۱۳۹۱)، دلاور (۱۳۹۰)، دستغیب (۱۳۸۹)، عزیززی (۱۳۸۸)، ونگ و لیم (۲۰۱۶)، دب (۲۰۱۵)، سلیگمن (۲۰۱۴)، فرانکل (۲۰۰۹) همسو می باشد.

#### ۴- نتیجه گیری

در تحقیقات مذکور و نتیجه تحقیق حاضر به نظر می آید که آموزش گروهی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی می تواند بر دامنه های از حوزه های رفتاری و ویژگی های روانشناختی از جمله خودکارآمدی اثر بگذارد. تغییر در خودکارآمدی منجر به تغییرات در حوزه های رفتاری گسترده می شود. همچنین حس خودکارآمدی شغلی بالا به معلم کمک می کند تا این حس را در دانش آموزانی که تحت تأثیر و آموزش وی هستند نهادینه کند. مثبت اندیشی حلقه گمشده ای برای راه یافتن به رضایت شغلی بیشتر و خودکارآمدی بالاتر در این معلمان است و می توان شاه راهی برای ایجاد انگیزه و افزایش حس خودکارآمدی شغلی در این افراد دانست و از آنجا که معلمان حلقه ارتباطی نظام آموزش و دانش آموزان می باشند و به بار نشستن برنامه های آموزشی تدوین شده در سیستم آموزش تا حد قابل توجهی مرهون خودکارآمدی معلمان است، در تبیین این فرضیه می توان گفت که معلمان آموزش دیده دریافته اند که با یادگرفتن تمرین هایی چون شفقت ورزی به دیگران، مدیریت احساسات و عواطف دشوار می توانند بهتر با اطرافیان به خصوص همکاران و دانش آموزان تعامل داشته باشند و تعاملی که منجر به تغییر رفتار خود و دیگران می شود. ارتباط مؤثر در اجتماع می تواند زمینه ساز بهبود روابط تأیید گرفتن از اجتماع و افزایش سطح اعتماد به نفس و همچنین منجر به بهبود حس خودکارآمدی شغلی در معلمان شود. امروزه اهمیت آموزش و پرورش بر هیچ کس پوشیده نیست، جامعه دانش آموزی سرمایه امروز و آینده ماست، سرمایه ای که نمی توان قیمتی بر آن نهاد و همان چیزی است که بشر را از عصر تاریکی و جهل به عصر روشنایی و نور سوق بخشیده است. بنابراین معلمی یکی از مشاغل مهم و اساسی هر جامعه ای محسوب می شود، مسئولیت هدایت و پرورش یک نسل بر عهده معلمان جامعه است. خودکارآمدی به باورها یا قضاوت های فرد به توانایی های خود در انجام وظایف و مسئولیت ها اشاره دارد. باورهای خودکارآمدی پیش بینی ساده رفتار نیست و با «می خواهم انجام دهم» کاری نداشته، بلکه با این عبارت که «می توانم انجام دهم» سروکار دارد. معلمان آموزش دیده در پژوهش ما دریافته اند که با تمرین قبول و پذیرش شغل خود و کنار گذاشتن تعصبات منفی نسبت به شغل، می توانند عواطف و شادی را در زندگی و به خصوص کار خود به جریان بیندازند. احساس قوی خودکارآمدی موجب بهبود دیدگاه های مثبت فردی و مشارکت بهتر فرد در انجام فعالیت ها، تنظیم اهداف و تعهد کاری می گردد. از طرفی بندورا خودکارآمدی را غنی ترین منابع درون فردی می داند که اشخاص را برای انجام کارهای فردی توانمند می سازد و به عنوان عامل پیش بینی کننده ای در تغییر رفتارهای مربوط به سلامتی محسوب می شود. فرد دارای خودکارآمدی بالا، توانایی تغییر حالات منفی روانی خود را دارد و می تواند عملکرد خود را در زمینه های شغلی و تحصیلی بهبود بخشد. آموزش مثبت نگری آزمودنی ها را به سمتی سوق داد تا شیوه پذیرش و احترام به خویش را یاد گرفته و افزایش دهند. بنابراین مداخله های پذیرش خویشتن با تمام نقاط مثبت و منفی خود (صرف نظر از آنچه که در زندگی انجام می دهند، ارزشمند هستند)، ثبت روزانه تجارب موفقیت آمیز، تقویت آگاهی نسبت به استعدادها، نقاط قوت، دستاوردها و موهبت ها همه در جهت افزایش سطح تاب آوری بود، که در نتیجه آزمودنی ها از طریق توجه به خویش احساس بهتری کسب کردند و خودکارآمدی شغلی آنها افزایش یافت.

#### پیشنهادات

- به سازمان آموزش و پرورش پیشنهاد می شود آموزش گروهی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP) به صورت به عنوان یک واحد درسی و به عنوان یک برنامه منظم و مدون در قالب ضمن خدمت به معلمان ارائه شود.
- برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی به منظور تقویت و تعادل تنظیم هیجان، ارتقای احساس خودکارآمدی شغلی و توانمند سازی معلمان.



- پژوهش مشابه در معلمان مرد اجرا گردد و نتایج با هم مقایسه گردد و نقش جنسیت بر متغیرها مشخص گردد.
- آموزش گروهی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) بر روی گروه های متفاوت از کارمندان انجام شود و با نتایج به دست آمده از این پژوهش مقایسه شود.
- به نظر می رسد که بتوان از آموزش گروهی مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) در جهت تغییر نگرش نسبت به هر متغیر دیگری نیز استفاده کرد.
- به منظور دقت بیشتر توصیه می گردد که در سایر پژوهش های دیگر علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه نیز استفاده شود.
- پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی از طرح تک آزمونی برای چند شرکت کننده به طور جداگانه استفاده شود.

#### منابع

- آقایی، زهره. (۱۳۹۱). آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه ان. ال. پی بر انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی سازگار منشا نه دانش آموزان دختر مقطع دبیرستانی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی .
- احتشامی تبار، اکرم؛ مرادی، علیرضا؛ شهرآرای، مهرناز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش راهبردی برنامه ریزی عصبی - کلامی بر سلامت عمومی و انگیزش تحصیلی. مجله روانشناسی . ۳۷(۱۰): ۱۵-۲۲.
- ادهمی، فرشته. (۱۳۹۹). آموزش مهارت مثبت اندیشی بر تنظیم هیجان و خودکارآمدی در معلمان و مربیان. فصلنامه دلتای مثبت. دوره ۴۳. شماره ۱. اسماعیلی، اعظم. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خودکارآمدی شغلی، استرس ناشی از امنیت شغلی در معلمان مدارس غیرانتفاعی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه رازی - دانشکده علوم اجتماعی.
- پارسا، محمدرضا. (۱۳۹۲). مثبت اندیشی و سلامت روان. فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۲(۵)، ۱-۱۵.
- جوزف اکونور؛ جان، سیمور (۲۰۱۲). برنامه ریزی عصبی - کلامی. ان. ال. پی. مترجم: قراچه داغی، مهدی (۱۳۹۶). تهران: انتشارات البرز.
- داوودآبادی، رقیه. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی با تأکید بر آموزش های ان. ال. پی بر تاب آوری و رغبت های شغلی دانش آموزان شهرستان قزوین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- دستغیب، سیده مریم. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خلاقیت و خودکوفایی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی .
- دلورا، داوود. (۱۳۹۰). مهارت های مثبت اندیشی در افزایش خودکارآمدی شغلی و اخلاق حرفه ای معلمان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت. دوره ۳۱. شماره ۲. تابستان.
- رنجبر، فرزانه؛ مجیدی، محمود؛ اسدی مجره، سامره؛ قدرتی، یلدا؛ نجار مبارکی، سیده مهسا. (۱۳۹۴). مقایسه راهبردهای مقابله با استرس، کمال گرایی و خودکارآمدی در افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد و افراد بهنجار. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد. ۵۲(۳): ۱۱۲-۱۱۷.
- صداقتی، مریم. (۱۳۹۳). مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش خودکارآمدی و کاهش استرس امتحان دانش آموزان. مجله تازه های روانشناسی. ۶(۸): ۵۵-۵۰.
- عزیزی، ریحانه. (۱۳۹۶). مثبت نگری معلمان. مجله علمی پژوهشی زن در توسعه و سیاست. ۶(۵): ۶۳-۵۸.
- عسکریان، مصطفی. (۱۳۹۶). اصول مدیریت منابع انسانی (استخدام، به کارگماری، نگهداری)، تهران: انتشارات امیر کبیر.
- فتحی آذر، اسکندر؛ هاشمی، تورج. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر مؤلفه های مهارت های اجتماعی معلمان زن مقطع پیش دانشگاهی. نشریه مطالعات روانشناسی تربیتی. ۸(۱۳): ۱۱۱-۱۱۸.
- قاسم پور، عبدالله؛ ایل بیگی، رضا؛ حسن زاده، شهناز. (۱۳۹۳). نقش حساسیت اضطرابی و تنظیم هیجانی در پیش بینی اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. ۴۱(۳): ۸۳-۸۰.
- کامران ماوردیانی، سیروس. (۱۳۹۵). روانشناسی تربیتی راهنمایان آموزشی معلمان - اخلاق حرفه ای اسلام و آموزش و پرورش مدیران مدارس. تهران: انتشارات فائز.
- محمودی، رضا. (۱۳۹۹). اثربخشی تفکر مثبت بر مبنای برنامه ریزی عصبی - کلامی بر افزایش خلاقیت و مهارت های حل مسئله در دانش آموزان دارای استرس شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور استان تهران - مرکز پیام نور تهران جنوب.

مرادی، شهره. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی براساس برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP) بر تعلل ورزی تحصیلی و تنظیم هیجانی دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور. واحد تهران جنوب. معتمدی، رضا. (۱۳۹۵). آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی بر خودکارآمدی. ماهنامه پژوهشی علم و نور. ۲۲(۵): ۶۵-۶۰.

- Bandura, A. (۱۹۸۲). Self efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, ۳۷, ۱۲۲-۱۴۷
- Deb , Battcharjee(۲۰۱۵). self esteem of depressive patients . *journal of the India academy*.
- Dockray , s. , & Steptoe , A ( ۲۰۱۷) . positive affect and psychobiological processes.
- Elder Avidan, D; Haj-Yahia, M.M & Greenbaum, C.W. (۲۰۱۲). Divorce is a part of my life . resilience, survival and vulnerability: Young adults`perception of the implication of parental divorce., *Journal of marital and family therapy*. Retrieved from:
- Fosco, G. M. (۲۰۱۶). Beyond the parent-child dyad: Testing family systems influences on children's emotion regulation. Marquette University.
- Frankel,t.h(۲۰۰۹)the social readjustment rating scale.*journal of psychosomatic research*, ۱۱, ۲۱۳.
- Gross, J. J. (۲۰۱۵). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.
- Loyneson,j.p(۲۰۲۲)the role of maintenance therapy and relatives expressed emotion in relaps:*british journal of psychiatry*, ۱۳۹, ۱۰۲-۱۰۴.
- Morrison, gale. (۲۰۱۵) change in Latino student perception of school belonging measure of adolescent connectedness, *Asia pacific education vol۳ no ۱ ۹۵-۱۱۴*.
- Nezllek , H.B., & Gable , S.L.(۲۰۰۹).Depreession as a moderator of relation ships of a applied psychology. *V(۳۵).No۲-pp۲۳۹-۲۴۴*.
- Peterson.C(۲۰۰۰).Values in Action (VIA) classification of strengths..*positivepsychology. org/taxonomy.htm*.,
- Pricket,c,A.,& Moore ,R.s(۲۰۱۸).The use of music of Alzheimer's patients. *Journal of psychoanalysis and developmental psychology*.New York: Basic Books.
- Seligman, M. (۲۰۱۴). Learned optimism yields. Health Benefits. record American Psychology Association (APA).
- Weems, C. F., & Pina, A. A. (۲۰۱۵). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth—An introduction to the special section. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, ۳۲(۱), ۱-۷.
- wong , S. S., & Lim , T. (۲۰۲۱) . Hope versus optimism in Singaporean adolescents. In H. I.