

## تدوین و اعتباریابی مقیاس مثبت‌اندیشی بر اساس منابع اسلامی

محمد رضا جعفری / استادیار گروه معارف دانشگاه آزاد اسلامی تهران - واحد تهران غرب

h.r.jafari.59@gmail.com  orcid.org/0000-0001-7789-2834

Farhoush.mohammad@gmail.com

محمد فروشی / دکترای روان‌شناسی دانشگاه سمنان

a.haratiyan@gmail.com

عباسعلی هراتیان / دکترای روان‌شناسی عمومی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم

bonyani.1386@yahoo.com

محمد رضا بنیانی / استادیار گروه مشاوره اسلامی دانشگاه معارف اسلامی

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ - پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵

### چکیده

مثبت‌اندیشی آسیب‌پذیری روانی افراد را کاهش می‌دهد. هدف این پژوهش ساخت پرسشنامه «مثبت‌اندیشی» بر اساس منابع اسلامی است. روش این پژوهش ترکیبی از «کیفی» و «کمی» بوده است. بدین‌روی ابتدا آیات و روایات مرتبط با «مثبت‌اندیشی» از متون روان‌شناختی و منابع دینی جمع‌آوری و تحلیل شد و سازه «مثبت‌اندیشی اسلامی» تدوین گردید. سپس روایی محتوایی سازه مزبور توسط متخصصان علوم اسلامی و روان‌شناسی تأیید شد. در ادامه، گویه‌های پرسشنامه اولیه طراحی و توسط کارشناسان به تأیید رسید. پرسشنامه اولیه و پرسشنامه «مثبت‌اندیشی» خدایاری فرد و غباری‌بناب (۱۳۹۳) در دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه قم، تهران و کاشان توزیع شد. ۲۵۰ پرسشنامه قابل قبول جمع‌آوری شد و داده‌ها با روش همبستگی و ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی، تحلیل گردید. پرسشنامه نهایی شامل دو مؤلفه «شناخت و آگاهی» و «تفسیر مثبت» با ۳۶ گویه تأیید گردید. پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و روش دونیمه کردن ۰/۷۷ به‌دست آمد. ضرایب برازش تحلیل عاملی تأییدی نیز قابل قبول بود. این پرسشنامه بستر مناسبی برای سنجش مثبت‌اندیشی اسلامی فراهم کرده است.

**کلیدواژه‌ها:** مثبت‌اندیشی، مقیاس، رویکرد اسلامی، خوش‌بینی، مثبت‌نگری.

در دهه‌های اخیر، روان‌شناسان مثبت‌گرا به جنبه‌های مثبت روانی انسان (نظیر مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی) پرداختند و مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان توسعه دادند (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۱۴-۱۵).

نتایج تحقیقات متعدد درباره اثربخشی پیشگیرانه مداخلات مثبت‌نگر (گیلهام و ریوچ، ۱۹۹۹؛ دنر، اسنودان و فریسن، ۲۰۰۱) نشان می‌دهد: شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی به‌مثابه یک سد محافظت‌کننده، از ابتلای افراد به افسردگی، اضطراب، آسیب‌های مزمن و تنش‌های زندگی جلوگیری می‌کند. طی دهه گذشته، گسترش کاربردهای مداخلات به حدی رسیده که در چند سال اخیر، از درمان‌های مثبت‌نگر سخن گفته شده است.

فنون و روش‌های استفاده‌شده در روان‌شناسی مثبت‌نگر نه صرفاً شناختی‌اند و نه اتوپیا، بلکه شیوه‌های عملی یا فعالیت‌هایی هستند که افراد آنها را به‌طور روزمره انجام می‌دهند (سلیگمن، ۲۰۰۲). بسیاری از این تحقیقات (سلیگمن، استین، پارک و پترسون، ۲۰۰۵؛ پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴؛ فردریکسون و برانگان، ۲۰۰۵؛ فردریکسون و جوینر، ۲۰۰۲؛ لوبومیرسکی، کینگ و داینر، ۲۰۰۵؛ سلیگمن، رشید و پارکز، ۲۰۰۶؛ فریش، ۲۰۰۶؛ فردریکسون، لوسادا، ۲۰۰۵؛ سلیگمن، ۲۰۰۲؛ گیلهم، ریوچ، جیکاکس و سلیگمن، ۱۹۹۵) در زمینه تدوین، اجرا و اثربخشی مداخلات مربوط به این حوزه، گام‌های مهمی پیموده‌اند، ولی مسئله شایان توجه در این زمینه، ایجاد و تحول الگوهای نظری جامع و ابزار لازم برای سنجش مفاهیم موجود در این حوزه است (سلیگمن، رشید و پارکز، ۲۰۰۶). به‌ویژه در جامعه ایران اسلامی که به لحاظ فرهنگی با جوامع غربی متفاوت است.

مثبت‌اندیشی در قرآن و سنت، آیات و روایات متعددی را به خود اختصاص داده است. دین مبین اسلام با اتکا به دو منبع قرآن و روایات پیامبر اکرم  $\text{ﷺ}$  و جانشینان بر حق آن حضرت، مثبت‌ترین چشم‌انداز را برای زندگی انسان و آینده او ترسیم می‌کند و همواره به انسان گوشزد می‌نماید که در شرایط خاص، نگاهش نسبت به خدا، خود، دیگران، زندگی و آینده، خوش‌بینانه باشد (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸).

«مثبت‌اندیشی» رویکرد شناختی مثبت و فرایندمداری است که ریشه در سلامت روح و روان و جسم و پاکی سرشت و تأثیرات محیطی دارد و در ضمن داشتن شناخت و آگاهی کافی و با توجه به واقع‌بینی، به تفسیر مثبت از خود، دیگران، خدا (مافوق) و کل جهان هستی (طبیعت) و آثار آنان در گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده، در جایی که استحقاق و شرایط مثبت‌انگاری وجود دارد، پرداخته و به نتیجه‌بخش بودن امید خود نسبت به حصول آینده مثبت، اطمینان دارد و با رفتاری همسو با این نگرش، سبب بروز نتایج مثبت و موفقیت‌ها و رسیدن به بهترین‌ها در ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی در دنیا و آخرت خواهد شد (جعفری و هراتیان، ۱۳۹۷).

پژوهشگران غربی در چند دهه اخیر، پژوهش‌هایی در زمینه مثبت‌نگری و موضوعات پیرامون آن انجام داده‌اند. به اعتقاد پاندر (۱۹۶۲) نخستین بار کوئه (۱۹۲۳) از «قدرت تخیل» و «تصورات مثبت» سخن به میان آورد؛ و برخی دیگر از روان‌شناسان نیز به پژوهش در خصوص مثبت‌اندیشی و ثمرات آن پرداخته‌اند که در ذیل، به برخی از آنان اشاره می‌شود. در خلال دهه ۱۹۵۰، متفکران انسان‌گرا، نظیر راجرز، فروم و مزلو به توسعه نظریه‌هایی پرداختند که بر شادی، رضایتمندی و جنبه‌های مثبت طبیعت انسان تأکید داشت (لیمن و مک‌ماهن، ۱۳۹۱).

لوستاین (۱۹۹۶) در مواجهه با مراجعانی که رفتارهای ضداجتماعی داشتند، از روش «مثبت‌نگری» به‌منزله یک فن رفتاری سخن می‌گوید. در این روش، انگاره‌های رفتاری منفی در فرد اصلاح و رفتار مناسب به‌صورت مداوم ارائه می‌شوند.

شوارتر (۱۹۸۶) با تأکید بر پژوهش‌های اخیر شناختی - رفتاری به بررسی تأثیر جنبه‌های مثبت افکار بر عملکرد گروه پرداخته است.

همچنین کارور (۲۰۰۲)، فرس (۲۰۰۶)، مور (۱۹۹۸)، پیترسن (۲۰۰۱)، شپیر (۱۹۸۵)، وان (۲۰۰۰)، سلیگمن (۲۰۰۰)، کار (۱۳۸۵)، کوئیلیام (۱۳۸۶)، چپمن (۱۹۸۸)، بوسکالیا (۱۳۷۱)، بانیستر (۱۹۸۳)، فورستر (۱۹۹۱)، آیزن (۱۹۸۷)، تایلر و براون (۱۹۸۸)، هولستاین (۱۹۹۷)، و نورمن (۲۰۱۲) و در سال‌های اخیر، افرادی همچون آتینگن (۲۰۱۴)، سونینو (۲۰۱۴)، کادن (۲۰۱۴)، هیچکاک (۲۰۱۴)، اسمیت (۲۰۱۴) و وینیارد (۲۰۱۴) آثاری مرتبط با این موضوع منتشر ساخته‌اند.

تاکنون درباره مؤلفه‌ها و مقیاس «مثبت‌اندیشی از منظر منابع اسلامی» پژوهش قابل‌توجهی انجام نگرفته است. لازم است مؤلفه‌های آن براساس احادیث و آیات مرتبط تبیین شود.

با نگرش به متون اسلامی درمی‌یابیم گرچه به علت جدید بودن اصطلاح «مثبت‌اندیشی»، این لفظ در متون دینی مطرح نبوده، ولی با توجه به غنای معارف اسلامی، در متون روایی و آیات قرآن، عناوینی که یا به صراحت و یا ضمنی به این موضوع پرداخته باشند، به‌وفور یافت می‌شود؛ از آن جمله می‌توان توصیه‌های اسلامی درخصوص مثبت‌اندیشی را در میان کتب گوناگون با عناوین متعدد (مانند حسن ظن و سوءظن و یا نیت و رجا و امید و خیرباوری و فال نیک زدن) در متون اخلاقی و یا در استفاده فقها از این ادله دینی در بعضی از عناوین فقهی (مانند «اصالت صحت»، «قاعده ید» و «اصل طهارت») و در متون عرفانی در باب «رضا» و «تسلیم» یافت.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌هایی مرتبط با این موضوع و با نگرش اسلامی، نگاشته شده است؛ از جمله: عبادی و همکاران (۱۳۸۸)، خدایاری‌فرد و همکاران (۱۳۹۳)، میرزابیگی و میرزابیگی (۱۳۹۰)، یوسفی نجف‌آبادی (۱۳۹۱)، کلیا (۱۳۸۷)، اکبری (۱۳۹۰)، فدایی (۱۳۸۹)، رزمی (۱۳۹۱)، یارسا (۱۳۹۲)، معتمدیان (۱۳۸۸)، رجبی (۱۳۹۲)، صدارت (۱۳۸۸)، آقایی (۱۳۹۱)، دستغیب (۱۳۸۹)، دلاور (۱۳۸۹)، بنی‌آدم (۱۳۹۰)، نوحایی (۱۳۹۱)، نوری (۱۳۸۵)، حسنی (۱۳۹۰)، صادقی‌نیری و الهیاری‌نژاد (۱۳۹۲)، جعفری (۱۳۹۴)، جعفری (۱۳۹۵).

این تحقیقات که به صورت کمی یا کیفی هستند، به تعریف و یا همبستگی مثبت‌اندیشی با یک متغیر دیگر پرداخته‌اند و فقط *خدایاری‌فرد* و همکاران (۱۳۹۳) و *صباغ کرمانی* و *موسوی‌نسب* (۱۳۹۸) به ساخت پرسشنامه «مثبت‌اندیشی ایرانیان» همت گمارده‌اند؛ ولی مؤلفه‌های تعریف و پرسشنامه جزو مؤلفه‌های به‌دست‌آمده در تحقیق جعفری (۱۳۹۵) که کاملاً مستخرج از منابع اسلامی و جامع‌تر است، نبوده و علاوه بر آن، تحقیق ایشان برای جامعه آماری دانشجویان در رده سنی ۲۰ تا ۲۹ در یک دانشگاه است، نه رده‌های سنی متفاوت و یا اقشار گوناگون. از این رو با توجه به نیاز جامعه کنونی به این‌گونه مباحث با رویکرد دینی و همچنین به علت کاهش خالص پژوهش‌های بومی در این موضوع، ضرورت بررسی آن از نگاه روان‌شناسی دینی و منابع اسلامی روشن می‌شود. برای سنجش مثبت‌اندیشی مقیاس‌هایی طراحی شده است:

۱. پرسشنامه «افکار خودآیند مثبت و منفی» ۳۰ گزینه‌ای / این‌گرام و ویس‌نیکسی (۱۹۸۸) که دارای پنج مؤلفه اصلی و به این شرح است: مؤلفه اول. «کارکرد مثبت روزانه»؛ مؤلفه دوم «خودارزیابی مثبت»؛ مؤلفه سوم «ارزیابی دیگران از خویش»؛ مؤلفه چهارم «انتظارات مثبت آینده»؛ و مؤلفه پنجم «خوداعتمادی» که به‌صورت لیکرت یک تا پنج ارزیابی می‌شود. پایایی این آزمون براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و براساس روش دونیمه کردن ۰/۹۵ محاسبه شده و روایی این آزمون به تأیید متخصصان رسیده است.

۲. «سنجش ساختار افکار خودآیند مثبت و منفی»، از *برایانت* و *بکستر* (۲۰۱۰) که با چهار مؤلفه به‌دست‌آمده و با روش «تحلیل عاملی» ساخته شده است.

۳. مقیاس «مثبت‌نگری ایرانیان» *خدایاری‌فرد* و همکاران (۱۳۹۳) که این مقیاس دارای ۳۴ گزینه و چهار خرده‌مقیاس «رابطه با خدا»، «رابطه با خود»، «رابطه با دیگران» و «رابطه با طبیعت» است. بررسی اعتبار گزینه‌ها، زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس الگوی نهایی نشان داد: دامنه ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۵۸ و ۰/۷۷ است. ضرایب همبستگی نمره گزینه‌ها با نمره کل زیرمقیاس ذی‌ربط بین ۰/۲۸ و ۰/۶۸ است. همچنین بررسی روایی ملاکی مقیاس بیانگر وجود روابط همسو و ناهمسو ابزار براساس الگوهای پیش‌بینی شده است.

۴. پرسشنامه «مثبت‌گرایی با رویکرد اسلامی - ایرانی» *کرمانی* و *موسوی‌نسب* (۱۳۹۸) که به‌منظور سنجش مثبت‌گرایی بر پایه منابع اسلامی ساخته و به‌صورت گرایش نظری و عملی به ارتباط با خداوند، خود، دیگران و طبیعت پرداخته است، نه مثبت‌اندیشی. همچنین نمونه انتخابی فقط در بین دانشجویان بوده که قابل‌تعمیم به دیگر اقشار جامعه نیست.

ضمن توجه به زحماتی که در ساخت این مقیاس‌ها کشیده شده، ولی هیچ‌کدام از مقیاس‌های مذکور نمایانگر کل خانواده احادیث و معارف مثبت‌اندیشی در اسلام نیست. این در حالی است که پژوهش حاضر براساس مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی به‌دست‌آمده از تحلیل محتوایی و آماری قریب ۳/۰۰۰ متن از آیات و روایات (جعفری و هراتیان، ۱۳۹۷) طراحی و ساخته شده است.

توجه به مفهوم و تعریف «مثبت‌اندیشی» بستر مناسبی برای پژوهش در این حیطه فراهم می‌کند. همچنین مربیان، مشاوران و متولیان امور تربیتی می‌توانند با سنجش مثبت‌اندیشی متریبان و مراجعان، کسانی را که دچار منفی‌نگری یا «پارانوئید» هستند، شناسایی کنند و با شناخت دقیق‌تر نیازهای تربیتی و درمانی آنان، برنامه‌های هدفمندتر و اثربخش‌تری را در جهت ارتقای مثبت‌اندیشی آنان طراحی و اجرا کنند. همچنین به‌واسطه ساخت مقیاس «مثبت‌اندیشی»، امکان ارزیابی اثربخشی برنامه‌های آموزشی مثبت‌اندیشی فراهم می‌شود. از این‌رو هدف این پژوهش طراحی مقیاس مثبت‌اندیشی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن بوده است.

### روش تحقیق

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر ساخت و اعتباریابی مقیاس «مثبت‌اندیشی» است، این پژوهش به لحاظ هدف بنیادی و به لحاظ روش ترکیبی از «کتابخانه‌ای» و «میدانی» است. ابتدا با روش توصیفی - تحلیلی، آموزه‌های مرتبط با مثبت‌اندیشی جمع‌آوری و تحلیل شد و مؤلفه‌ها و پرسشنامه آن تدوین گردید و سپس در جامعه آماری پژوهش هنجاریابی شد.

جامعه آماری این پژوهش، طلاب و دانشجویان تهران و کاشان در سال ۱۳۹۸ بودند. حجم نمونه ۲۵۰ تن بود. برای انتخاب شرکت‌کنندگان از روش «نمونه‌گیری در دسترس» از برخی دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه در دسترس که امکان توزیع پرسشنامه در آنها بود، استفاده گردید. در این مراکز، ۳۰۰ پرسشنامه توزیع شد که از پرسشنامه‌های جمع‌آوری‌شده، ۲۵۰ نمونه قابل قبول بود. در طراحی پرسشنامه اولیه از برخی گویه‌های پرسشنامه «خوش‌بینی اسلامی» (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸) استفاده شد. نمونه اولیه پرسشنامه که شامل ۹۱ گویه بود، به همراه پرسشنامه «مثبت‌اندیشی» *خدا یاری فرد* اجرا گردید.

به‌منظور بررسی روایی محتوایی و منطقی گویه‌ها، در برگه‌ای هریک از مؤلفه‌ها تعریف شدند و به همراه گویه‌های مرتبط، به شانزده کارشناس برای تعیین درجه ضرورت و مطابقت گویه‌ها با مؤلفه مربوطه از سازه «مثبت‌اندیشی اسلامی» ارائه گردیدند. چهارده کارشناس برگه‌ها را تکمیل کردند و به محقق بازگرداندند. تمام کارشناسان در علوم اسلامی دارای سطح ۳ یا ۴ حوزه علمی و در روان‌شناسی دارای مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری و تجربه مشاوره بودند. برای ارزیابی روایی محتوای گویه‌ها، از دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد.

در این پژوهش به‌منظور روایی همگرا، آزمون «مثبت‌اندیشی» (خدا یاری فرد) به همراه پرسشنامه محقق‌ساخته «مثبت‌اندیشی» اجرا شد. به‌منظور بررسی پایایی آزمون، از روش «همسانی درونی» (ضریب آلفای کرونباخ) و روش «دو نیمه کردن» استفاده شد.

## ابزار پژوهش

به منظور بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌های «مثبت‌اندیشی اسلامی» نمونه‌برگی شامل تعریف و مستندات هر مؤلفه تدوین و در میان کارشناسان توزیع شد. برای سنجش روایی و پایایی این ابزار، از پرسشنامه «مثبت‌اندیشی» *خدایاری‌فرد* و پرسشنامه «مثبت‌اندیشی» محقق ساخته استفاده شد.

### ۱. مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۳)

مقیاس «مثبت‌نگری ایرانیان» *خدایاری‌فرد* در سال ۱۳۹۳ تهیه گردید که این مقیاس دارای ۳۴ گزینه و چهار خرده‌مقیاس «رابطه با خدا»، «رابطه با خود»، «رابطه با دیگران» و «رابطه با طبیعت» است.

*خدایاری‌فرد* و *عباری‌بناب* می‌نویسند: با بررسی اعتبار گزینه‌ها، زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس الگوی نهایی نشان داد که دامنه ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس‌ها بین ۰/۵۸ و ۰/۷۷ است. ضرایب همبستگی نمره گزینه‌ها با نمره کل زیرمقیاس ذی‌ربط بین ۰/۲۸ و ۰/۶۸ است. همچنین بررسی روایی ملاکی مقیاس بیانگر وجود روابط همسو و ناهم‌سوی ابزار براساس الگوهای پیش‌بینی شده است.

### ۲. پرسشنامه مثبت‌اندیشی (محقق ساخته)

این پرسشنامه براساس سازه «مثبت‌اندیشی اسلامی» طراحی شد. نمونه اولیه آن شامل ۵ مؤلفه و ۹۱ گویه و نمونه نهایی آن شامل ۲ مؤلفه و ۳۶ گویه بود. روش کار بدین صورت بود که ابتدا با توجه به آیات، روایات و ادعیه جمع‌آوری شده و تحلیل آنها، سازه «مثبت‌اندیشی اسلامی» و مؤلفه‌های آن تدوین گردید.

مؤلفه‌ها عبارت بودند از: مؤلفه «شناخت و آگاهی»، مؤلفه «تفسیر مثبت»، مؤلفه «اطمینان به حصول پیامد»، مؤلفه «امید»، مؤلفه «رفتار همسو با مثبت‌اندیشی». سپس مؤلفه‌ها به لحاظ روایی محتوایی، توسط کارشناسان اعتبارسنجی شدند.

به منظور بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌ها در نمونه‌برگی هریک از مؤلفه‌ها تعریف و به همراه مستندات آنها به شانزده کارشناس ارائه شد. روایی محتوا به دو روش «کیفی» و «کمی» انجام شد. در روایی کیفی، کارشناسان درباره تطابق هر مؤلفه توضیحات تشریحی ارائه کردند. در روایی محتوایی به روش کمی درجه ضرورت و مطابقت هر مؤلفه را ارائه دادند تا شاخص نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) برای هر مؤلفه محاسبه شود. پس از تأیید روایی محتوایی مؤلفه‌ها توسط کارشناسان، گویه‌های مرتبط با هر مؤلفه تدوین شد. البته گویه‌ها بیش از مقدار لازم برای هر مؤلفه طراحی شد تا با توجه به ویژگی‌های روان‌سنجی هر گویه، گویه‌های مناسب‌تر انتخاب شود. ۹۱ گویه طراحی شد.

در مرحله اجرای پرسشنامه، نمونه‌برگ اولیه پرسشنامه بر روی ۲۵۰ تن از طلاب و دانشجویان اجرا شد. گویه‌ها در طیف لیکرت پنج‌تایی «کاملاً مخالف=۱، مخالف=۲، نظری ندارم=۳، موافق=۴، کاملاً موافق=۵» طراحی گردید.

در تحلیل یافته‌ها از همبستگی پیرسون، تحلیل عاملی تأییدی، ضریب آلفای کرونباخ و نرم‌افزارهای spss24 و lisrel8.1 استفاده شد.

در این پژوهش مسائل اخلاقی رعایت شد. بدین منظور به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که پرسشنامه‌ها بی‌نام است و اطلاعات شخصی آنان محرمانه باقی می‌ماند و داده‌ها در یک تحلیل گروهی بررسی می‌شود که برای تعیین اولویت‌های برنامه‌ریزی‌های تربیتی و آموزشی و تحقیقی و درمانی آینده مفید است. همچنین کسانی که مایل به دریافت گزارش فردی بودند، می‌توانستند از طریق پست الکترونیکی پاسخنامه را ارائه کنند. چهارده تن ابراز تمایل کردند که نتیجه تحلیل پرسشنامه‌ها برایشان به صورت فردی ارسال شود.

### یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، توزیع شرکت‌کنندگان به لحاظ جنسیت، مردان ۷۲/۴ درصد (۱۸۴ تن) و زنان ۲۷/۶ درصد (۷۰ تن) را تشکیل می‌دادند. سن شرکت‌کنندگان نیز بین ۱۵ تا ۳۶ با میانگین ۲۵/۴ و انحراف معیار ۶/۷ سال بود. ۳۸/۲ درصد (۹۷ تن) متأهل و ۶۱/۸ درصد (۱۵۷ تن) مجرد بودند. تحصیلات ایشان دیپلم تا کارشناسی ارشد بود. براساس مبانی نظری، نمونه اولیه گویه‌های این آزمون، شامل ۵ مؤلفه و ۹۱ گویه بود.

جدول ۱: مؤلفه‌ها و گویه‌های اولیه

ردیف	مؤلفه‌های اولیه	گویه‌های مرتبط	مؤلفه‌ها در فرم نهایی
۱	شناخت و آگاهی	گویه ۱ تا ۲۵	تأیید
۲	تفسیر مثبت	گویه ۲۶ تا ۵۱	تأیید
۳	اطمینان به حصول پیامد	گویه ۵۲ تا ۶۴	حذف
۴	امید	گویه ۶۵ تا ۷۱	حذف
۵	رفتار همسو با مثبت‌اندیشی	گویه ۷۲ تا ۹۱	حذف

به منظور بررسی محتوایی، ضرایب (CVR) و (CVI) برای هر مؤلفه محاسبه شد. نتایج نشان داد: میانگین نمرات همه کارشناسان بالای ۰/۸۵ و میانگین کل نیز برابر با ۰/۹۷ بود. بنابراین، چون حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۹ است، از نظر کارشناسان خبره دین، مؤلفه‌های نظری «مثبت‌اندیشی اسلامی» در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» با آموزه‌های اسلام مطابقت دارد.

آلفای کرونباخ هر مؤلفه بررسی شد. همبستگی هر گویه با گویه‌های دیگر در هر مؤلفه بررسی گردید. تحلیل عاملی تأییدی انجام شد. گویه‌هایی که ضعیف بودند و همبستگی خوبی با بقیه گویه‌ها نداشتند در چند نوبت حذف شدند و آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی چند بار تکرار شد. در نهایت، تنها دو مؤلفه اول به لحاظ آماری تأیید گردید و سه مؤلفه دیگر حذف شد.

جدول ۲: گویه‌های مربوط به هر مؤلفه و همبستگی آن گویه با بقیه گویه‌ها در آن مؤلفه

گویه	همبستگی	متن گویه
مؤلفه اول		شناخت و آگاهی
۳	۰/۲۲۵	گاهی به خاطر قضاوت‌هایی که از روی حدس و گمان داشته‌ام از سوی دیگران سرزنش شده‌ام.
۷	۰/۳۲۲	سعی می‌کنم نکات مثبتی را که از رقیب و یا دشمن گفته می‌شود توجیه و یا رد کنم.
۸	۰/۱۹۴	دیگران مرا اهل ایمان و مقید به اعتقادات می‌دانند.
۱۰	۰/۳۸۷	به خاطر دیگران و موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرم، می‌توانم اعتقاداتم را تغییر دهم و مانند دیگران باشم.
۱۱	۰/۳۳۱	زمانی که احتمالات بد در رفتار اطرافیان وجود دارد هرچند بتوانم توجیه کنم، ولی نمی‌توانم ساکت بنشینم و به دیگران اطلاع ندهم.
۱۲	۰/۴۷۵	هرگاه درباره بلاها و رخدادهای ناگهانی طبیعت فکر می‌کنم، اولین چیزی که به ذهنم خطور می‌کند سختی‌ها و مشکلات آن است.
۱۳	۰/۳۳۹	در مواجهه با یک مشکل، تمام ذهنم درگیر سختی‌ها و تلفات آن است.
۱۵	۰/۳۹۱	اگر خداوند به من نظر رحمت داشت، هیچ‌وقت زمینگیر و بیمار نمی‌شدم.
۱۶	۰/۶۰۰	احساس می‌کنم مانند دیگران امکانات زیادی برای پیشرفت در اختیار ندارم.
۱۷	۰/۴۹۳	به نظرم فرصت‌ها و موقعیت‌های خوبی پیش رو دارم.
۱۸	۰/۳۵۷	احساس می‌کنم در زمینه‌های گوناگون به اندازه کافی استعداد دارم.
۲۰	۰/۳۴۷	با توجه به اتفاقاتی که تاکنون در زندگی‌ام افتاده، فکر می‌کنم زندگی سرشار از موفقیت‌ها و پیروزی‌هاست.
۲۱	۰/۴۴۱	آن قدر در زندگی شکست خورده‌ام که به یادآوردن موفقیت‌ها برایم مشکل است.
۲۲	۰/۱۲۸	به‌راحتی خطاهای دیگران را فراموش می‌کنم.
۲۴	۰/۵۰۸	دشواری‌های موجود در انجام کارها موجب می‌شود همتم را برای انجام کارها از دست بدهم.
۲۵	۰/۲۶۰	مشکلات کارها را در برابر نتایج خوب آن ناچیز می‌دانم.
مؤلفه دوم		تفسیر مثبت
۲۶	۰/۵۳۷	در هر مشکل و گرفتاری ممکن است معنای مثبتی نهفته باشد که فقط خداوند آن را می‌داند.
۳۰	۰/۳۶۱	احساس می‌کنم سختی‌ها و مشکلات مانع شکوفایی استعدادهایم شده است.
۳۱	۰/۴۶۰	اگر مشکلاتم قابل حل بود تاکنون حل شده بود.
۳۲	۰/۳۳۹	مشکلات زندگی را امور قابل حل می‌دانم.
۳۳	۰/۴۳۳	احساس می‌کنم خداوند موقعیت‌های آسایش و سختی را عادلانه در اختیار افراد گذاشته است.
۳۴	۰/۳۲۴	فکر می‌کنم دیگران به اندازه من گرفتار نیستند.
۳۵	۰/۴۹۸	به نظرم مشکلات زندگی به خاطر آزمایش‌های الهی است تا میزان ایمان و صبر مرا محک بزند.
۳۶	۰/۵۰۶	خداوند می‌خواهد با سختی‌ها مرا بیازماید.
۳۷	۰/۳۶۴	اگر در زندگی بهتر از این اتفاقات ممکن بود خداوند آن را پیش رویم می‌گذاشت.
۳۹	۰/۳۵۳	گرفتاری‌ها، مشکلات و شکست‌ها را امور زودگذر می‌دانم.
۴۲	۰/۴۹۶	تلاش انسان زمانی نتیجه می‌دهد که با کمک خدا همراه شود.
۴۳	۰/۵۲۵	هرگاه در کاری موفق می‌شوم یا چیز خوبی به‌دست می‌آورم، خدا را به خاطر حمایت‌هایش سپاس می‌گویم.
۴۴	۰/۳۶۷	علت مشکلات و بلاهایی را که در زندگی می‌بینم خودم می‌دانم، نه خداوند.
۴۵	۰/۶۵۶	همه نعمت‌ها و موفقیت‌های عمرم را از عنایات خداوند و استعدادهای الهی می‌دانم.

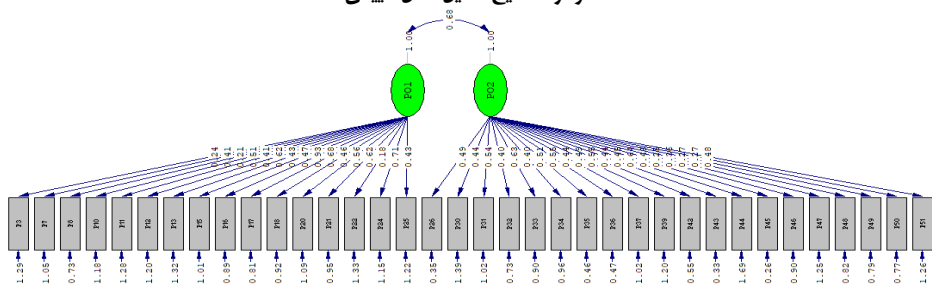


## تدوین و اعتباریابی مقیاس مثبت‌اندیشی بر اساس منابع اسلامی

گویه	همبستگی	متن گویه
۴۶	۰/۴۳۱	اگر بیشتر تلاش کرده بودم نتیجه بهتری به دست می‌آوردم.
۴۷	۰/۲۷۳	مراقبت ناکافی از خودم موجب شد مریض شوم.
۴۸	۰/۳۸۵	از نظر دیگران من دارای روحیات و خصلت‌هایی هستم که دیگران دوست دارند با من هم‌مشین باشند.
۴۹	۰/۳۰۲	به خاطر ویژگی‌های خوبی که دارم معمولاً اطرافیانم دوست دارند من الگویشان باشم.
۵۰	۰/۳۲۷	از نظر دیگران من انسانی دوست‌داشتنی هستم.
۵۱	۰/۳۷۴	برایم خیلی مشکل است خودم را آن‌گونه که هستم نشان دهم.

تحلیل عاملی تأییدی انجام شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی در نمودار (۱) ارائه شده است.

نمودار ۱: نتایج تحلیل عاملی تأییدی



در جدول (۳) ضرایب برازش الگو آمده است.

جدول ۳: ویژگی‌های برازش الگو

شاخص برازش الگو	CFI	IFI	NNFI	RMSEA	$\frac{\chi^2}{df}$
نسبتاً قابل قبول	۰/۸۹	۰/۸۷	۰/۸۹	۰/۱	۲/۹

به منظور بررسی روایی همگرا، رابطه دو مؤلفه با مؤلفه‌های مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان بررسی شد و نتایج در جدول (۴) آمده است:

جدول ۴: همبستگی مؤلفه‌ها با یکدیگر و با مثبت‌نگری ایرانیان

ردیف	مؤلفه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	شناخت و آگاهی	1						
۲	تفسیر مثبت	0/543**	1					
۳	مثبت‌نگری کل	0/888**	0/868**	1				
۴	مثبت‌نگری خود	0/326**	0/381**	0/401**	1			
۵	مثبت‌نگری خدا	0/345**	0/359**	0/400**	0/831**	1		
۶	مثبت‌نگری دیگران	0/185**	0/195**	0/216**	0/799**	0/784**	1	
۷	مثبت‌نگری طبیعت	0/162**	0/235**	0/225**	0/757**	0/662**	0/723**	1
۸	مثبت‌نگری کل	0/294**	0/338**	0/359**	0/960**	0/900**	0/904**	0/845**

$P < .01$

پایایی پرسشنامه از روش «آلفای کرونباخ» ۰/۸۷ به‌دست آمد. همچنین پایایی پرسشنامه از روش «دو نیمه کردن» ۰/۷۷ به‌دست آمد. در نهایت، یک نمونه‌برگ ۳۶ سؤالی و دو مؤلفه‌ای به‌دست آمد.

### بحث و نتیجه‌گیری

«مثبت‌اندیشی» رویکرد شناختی مثبت و فرایندمداری است که ریشه در سلامت روح و روان و جسم و پاکی سرشت و تأثیرات محیطی دارد و در ضمن داشتن شناخت و آگاهی کافی و با توجه به‌واقع‌بینی به تفسیر مثبت از خود، دیگران، خدا (مافوق) و کل جهان هستی (طبیعت) و آثار آنان در گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده در جایی که استحقاق و شرایط مثبت‌انگاری وجود دارد، پرداخته است و به نتیجه‌بخش بودن امید خود نسبت به حصول آینده مثبت، اطمینان دارد و با رفتاری همسو با این نگرش، سبب بروز نتایج مثبت و موفقیت‌ها و رسیدن به بهترین‌ها در ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی در دنیا و آخرت خواهد شد (جعفری و هراتیان، ۱۳۹۷).

نتایج این پژوهش نشان داد که سازه «مثبت‌اندیشی اسلامی» به لحاظ آماری، شامل دو مؤلفه «شناخت و آگاهی» و «تفسیر مثبت» و ۲۱ گویه است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که پرسشنامه «مثبت‌اندیشی» از روایی سازه مطلوبی برخوردار است.

در حالی که یافته‌های کیفی در تحلیل منابع اسلامی، سازه «مثبت‌اندیشی» را شامل پنج مؤلفه نشان داد، نتایج تحلیل‌های آماری، سازه «مثبت‌اندیشی» را شامل دو مؤلفه نشان داد. سه مؤلفه «اطمینان به حصول پیامد»، «امید» و «رفتار همسو با مثبت‌اندیشی»، حذف شد و نتوانست با ابعاد دیگر مثبت‌اندیشی همبستگی کافی داشته باشد.

در تبیین تفاوت دو سازه می‌توان گفت: در تحلیل مجموع آیات و روایات مرتبط با عزت نفس معنوی، یک الگوی نظری برای سازی «مثبت‌اندیشی اسلامی» به‌دست آمد که سازه مطلوب از منظر آموزه‌های اسلامی بود. این سازه تجویزی است و با رویکرد ملاک‌محور به‌دست آمد، سپس در گروه نمونه هنجاریابی شد. در تحلیل آماری سه مؤلفه حذف شد و ساختار بقیه مؤلفه‌ها نیز تغییراتی داشت. مجموع دو مؤلفه معنای «مثبت‌اندیشی» را می‌رساند.

بنابراین سازه «مثبت‌اندیشی» اسلامی است، اما مناسب‌تر است پرسشنامه «مثبت‌اندیشی با رویکرد اسلامی» نامیده شود؛ زیرا اگرچه در تدوین پرسشنامه‌ها از نشانه‌های موجود در آیات و روایات استفاده گردید، اما در تعیین مؤلفه‌های سازه، از هنجار موجود در جامعه استفاده شده است. بنابراین می‌توان گفت: این سازه آمیزه‌ای از ملاک‌محور و هنجارمحور و توصیفی است و مثبت‌اندیشی اسلامی موجود در میان مسلمانان را نشان می‌دهد.

برای نمونه در آموزه‌های اسلامی «رفتار همسو با مثبت‌اندیشی» نقش مهمی در مثبت‌اندیشی اسلامی دارد و یکی از مؤلفه‌های سازه «مثبت‌اندیشی اسلامی» براساس منابع اسلامی است؛ اما در هنجاریابی ارتباط مهمی بین گویه‌های مرتبط با این مؤلفه و مثبت‌اندیشی اسلامی مشاهده نشد؛ یعنی کسانی که مثبت‌اندیشی بالایی داشتند، رفتار همسو با مثبت‌اندیشی را گزارش نکردند. بنابراین «مثبت‌اندیشی به‌واسطه رفتار همسو با مثبت‌اندیشی» در سازه «مثبت‌اندیشی با رویکرد اسلامی» از نظر آماری جایگاهی ندارد.

در تهیه برخی گویه‌های این پرسشنامه از پرسشنامه «خوش‌بینی اسلامی» (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸) استفاده شده است (پنج گویه در مؤلفه تفسیر: گویه‌های ۱۹، ۷، ۲۳، ۳۵، ۲؛ و دو گویه در مؤلفه توجه به جنبه‌های مثبت زندگی). در همان حال، مقایسه یافته‌های مقیاس «مثبت‌اندیشی اسلامی» با پرسشنامه «خوش‌بینی اسلامی» (نوری و سقایی‌بی‌ریا، ۱۳۸۸) نشان می‌دهد: خوش‌بینی دارای سه مؤلفه «توجه به جنبه‌های مثبت زندگی»، «تفسیر مشکلات و رویدادها» و «انتظار مثبت» بوده، در حالی که «مثبت‌اندیشی اسلامی» دارای دو مؤلفه «شناخت و آگاهی» و «تفسیر مثبت» است.

### محدودیت‌های پژوهش

محدودیت‌های این پژوهش عبارت بودند از:

- ۱) در جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مکتوب استفاده شد که در آن امکان سوء برداشت و فهم نادرست سوالات وجود دارد. همچنین این امکان بود که آزمودنی‌ها پاسخ‌های غیرواقعی یا تحریف‌شده بدهند.
  - ۲) مقیاس «مثبت‌اندیشی ایرانیان» که برای روایی همگرا به کار رفت، فقط براساس بخشی از معارف اسلامی و با جامعه آماری فقط یک دانشگاه طراحی شده و اگرچه روایی و پایایی آنها در پژوهش‌ها به اثبات رسیده، لیکن همچنان نگرانی از بابت عدم تطابق آنها با کل جامعه ایرانیان و خانواده احادیث وجود دارد.
  - ۳) حجم نمونه تنها شامل ۲۵۰ تن بود که اگرچه مطابق معیارها کافی بود، اما اگر تعداد حجم نمونه به ۱۰۰۰ تن افزایش می‌یافت، نتایج بهتری به دست می‌آمد.
- تقویت سازه‌های مثبت روان‌شناختی در افراد، از یک‌سو موجب افزایش بهزیستی روانی و کاهش آسیب‌پذیری روان‌شناختی فرد می‌شود و از سوی دیگر موجب افزایش ایمان فرد و کاهش آسیب‌پذیری معنوی فرد می‌گردد. بازنگری و بازسازی سازه‌های مثبت روان‌شناختی، همچون «مثبت‌اندیشی» به گونه‌ای که متناسب با مبانی و اهداف آموزه‌های اسلامی باشد، موجب تدوین سازه‌های مثبت روان‌شناختی با رویکرد اسلامی می‌شود. مفهوم‌سازی و تعریف عملیاتی این سازه‌ها، زمینه‌ساز پژوهش‌های علمی در این حیطه است. بنابراین می‌توان گفت: از اولویت‌های پژوهشی اسلام‌شناسان روان‌شناس است.

در ادامه با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های پژوهش، پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده ارائه می‌شود:

- ۱) در پژوهشی کیفی، از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، «مثبت‌اندیشی اسلامی» الگویابی شود و با نتایج این پژوهش مقایسه گردد.
- ۲) نقش تعدیل‌کننده پایه‌های زیستی، به‌ویژه مزاج‌ها در رابطه با «مثبت‌اندیشی» و مؤلفه‌های آن بررسی شود.
- ۳) در پژوهش‌هایی اثربخشی تعاملی «مثبت‌اندیشی اسلامی» با متغیرهای مثبت روان‌شناختی، همچون امید، عزت نفس، تاب‌آوری و هوش هیجانی بررسی گردد.
- ۴) در پژوهش‌هایی رابطه مثبت‌اندیشی اسلامی با ابعاد معنوی و دینداری (مانند هوش معنوی، دلبستگی به خدا، و توکل) و سطح ایمان و دینداری بررسی شود.

## منابع

اکبری، محمود، ۱۳۹۰، *خوئس بینی و بدبینی*، قم، فنیان.

آقایی، سارا سادات، ۱۳۹۱، *اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت‌اندیشی به شیوه ی گروهی بر انگیزه پیشرفت و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان اسفراین*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء.ع.  
بنی آدم، لیلا، ۱۳۹۰، *اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تسادکامی دانشجویان*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس.

بوسکالیاء، لئو، ۱۳۷۱، *زندگی با عشق چه زیباست*، ترجمه توران دخت تمدن (مالکی)، بی‌جا، روشنگران.

پارسا، آزاده، ۱۳۹۲، *تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی دانشگاه پیام نور استان تهران.

جعفری، حمیدرضا و عباسعلی هراتیان، ۱۳۹۷، «*مثبت‌اندیشی در روان‌شناسی و تبیین سازه آن براساس منابع اسلامی*»، *پژوهش‌نامه سبک زندگی*، ش ۶ ص ۱۰۵-۱۲۸.

جعفری، حمیدرضا، ۱۳۹۴، *مثبت‌اندیشی از منظر اسلام و روان‌شناسی*، پایان نامه سطح سه، قم، حوزه علمیه.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۵، *مؤلفه‌های مثبت‌اندیشی از نظر اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا*، پایان نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.

حسینی، رضائلی و همکاران، ۱۳۹۰، «*بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی*»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۱۶، ص ۷۵-۱۰۲.

خدایاری فرد، محمد و همکاران، ۱۳۹۳، «*مقیاس مثبت‌نگری ایرانیان: ساخت و استانداردسازی*»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ش ۵(۴)، ص ۱۰۳-۱۳۰.

خدایاری فرد، محمد و غباری‌ناب، باقر، ۱۳۹۱، *ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس مثبت‌نگری*، طرح پژوهشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

دستغیب، سیده‌مریم، ۱۳۸۹، *تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خلاقیت دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

دلاور، الهام، ۱۳۸۹، *اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر تهران*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

رجبی، محبوبه، ۱۳۹۲، *مثبت‌اندیشی در قرآن کریم و ادعیه امام سجاده(ع)*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده الهیات دانشگاه الزهراء.ع.  
رمزی، ام‌کلثوم، ۱۳۹۱، *نقش مثبت‌اندیشی در حل مسائل زندگی با تأکید بر آیات قرآن کریم و روایات*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۳۸۳، *کودک خوشبین*، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد.

صادقی نیری، رقیه و مریم الهیاری‌نژاد، ۱۳۹۲، «*مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه*»، *پژوهش‌نامه نهج البلاغه*، ش ۱، ص ۶۳-۷۴.

صباغ کرمانی، لیدا، و سیدمحمدحسین موسوی‌نسب، ۱۳۹۸، «*ساخت و هنجاریابی پرسش‌نامه مثبت‌گرایی با رویکرد اسلامی-ایرانی در دانشجویان*»، *پژوهش در دین و سلامت*، ش ۵(۲)، ص ۶۰-۷۴.

صدرات، مرضیه، ۱۳۸۸، *اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت‌اندیشی در کاهش اعتیاد پذیری دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان‌های ملارد ۸۷-۸۸*، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

عبادی ندا و همکاران، ۱۳۸۸، «بررسی اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز»، *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، دوره ۴، ش ۱۰، ص ۷۱-۸۴.

فدایی، گل محمد، ۱۳۸۹، *نقش حسن‌ظن در روابط اجتماعی از منظر قرآن و روایات*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مدرسه عالی فقه و معارف اسلامی.

کار، آلان، ۱۳۸۵، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی، تهران، سخن.

کلیه، روح‌الله، ۱۳۸۷، *مثبت‌اندیشی از منظر قرآن و روایات*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مدرسه عالی امام خمینی (ره) جامعه المصطفی العالمیه.

کوئیلیام، سوزان، ۱۳۸۶، *مهارت‌های ضروری زندگی (۲) تفکر مثبت*، ترجمه مهربانو عنقائی، بی‌جا، به تدبیر.

لیمن، آوریل و گلادینا مک ماهن، ۱۳۹۱، *روان‌شناسی مثبت*، ترجمه فریبا مقدم، تهران، کتاب آوند دانش.

معتمدیان، علی‌اکبر، ۱۳۸۸، *اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع متوسطه*، پایان‌نامه دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

میرزا بیگی، حسنعلی و فرهاد میرزا بیگی، ۱۳۹۰، *تفکر مثبت*، چ سوم، بی‌جا، آوا متن.

نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۵، «نقش خوش‌بینی در پیش‌گیری از اضطراب»، راه تربیت زمستان ۱۳۸۵، ش ۲، ص ۶۹-۹۹.

نوری، نجیب‌الله و ناصر سقایی بی‌ریا، ۱۳۸۸، «بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت‌مندی از زندگی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۳، ص ۲۹-۶۸.

یوسفی نجف‌آبادی، کوثر، ۱۳۹۱، *مثبت‌نگری در روان‌شناسی و اسلام*، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه فقه و فلسفه پردیس قم.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۱، *مثبت‌نگری در روان‌شناسی و اسلام*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، دانشگاه فقه و فلسفه پردیس.

- Bannister, D., 1983, *Applications of personal construct*, Webber & J. Toronto, Canada, Academic press.
- Carver, C. S. & Scheier Michael F., 2002, *Optimism, in handbook of Positive psychology*, edited by: C. R. Snyder and Shane J. Lopez, Oxford university press, New York.
- Chapman, E., 1988, *How To Develop A Positive Attitude*, by Kogan Page.
- Danner, D., Snowdon, D., & Frisen, W., 2001, "Positive emotion in early life and longevity: Findings from the nun study", *Journal of Personality and Social Psychology*, N. 80, p. 804-813.
- Forster, J. R., 1991, "Facilitating positive changes", *International Journal of personal construct psychology*, N. 4, p. 281-292.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C., 2005, "Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires", *Cognition and Emotion*, N. 19, p. 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T., 2002, "Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being", *Psychological Science*, N. 13, p. 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M., 2005, "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing", *American Psychologist*, N. 60, p. 678-686.
- Frisch, M. B., 2006, *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*, Hoboken, NJ, Wiley.
- Gillham, J. E., & Reivich, K. J., 1999, "Prevention of depressive symptoms in school children: A research update", *Psychological Science*, N. 10, p. 461-462.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P., 1995, "Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up", *Psychological Science*, N. 6, p. 343-351.

- Holstein, B. B., 1997, *The enchanted self: A positive therapy*, Singapore: *Harwood Academic Publishers*, in J. Adams-Self in personal construct theory.
- Isen, A. M., 1987, "Positive effect, cognitive processes, and social behavior", *Advances in Experimental social psychology*, N. 20, p. 203-253.
- Lowenstein, L. F., 1996, "The diagnosis and treatment of young psychopaths", *Criminologist*, N. 20 (4), p. 207-217.
- Lyubomirsky, S., King, L.A., & Diener, E., 2005, "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?", *Psychological Bulletin*, N. 131, p. 803-855.
- Max More, M., 1998, *Dynamic optimism*, www. Maxmore. com/ optimism. htm.
- Norman V. P., 2012, *The Power Of Positive Thinking For Young People*, Publisher Ebury Publishing.
- Peterson, C. & Seligman, M., 2001, *Values in Action (VIA) classification of strengths*, www. Positive psychology. org/taxonomy. Htm.
- \_\_\_\_\_, 2004, *Character strengths and virtues: A Handbook and Classification*, American Psychological Association Washington.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S., 1985, "Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies", *Health Psychology*, N. 4, p. 219-247.
- Schwartz, R. M., 1986, "The internal dialogue: on the asymmetry between positive and negative coping thoughts", *Cognitive therapy and Research*, N. 10, p. 591-605.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M., 2000, "Positive Psychology: An introduction", *American Psychologist*, N. 55, p. 5-14.
- Seligman, M. E. P., 2002, "Positive psychology, positive prevention, and positive therapy", in C.R Snyder, & s.J. Lopez (Eds), *the handbook of positive psychology*, New York, Oxford Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C., 2006, "Positive psychotherapy", *American Psychologist*, N. 61(8), p. 774-778.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C., 2005, "Positive psychology progress, empirical validation of interventions", *The American Psychological Association*, N. 60(5), p. 410-421.
- Taylor, Shelley and Jonathan. D. Brown, 1988, "Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health", *Psychological Bulletin*, N. 103 (2), p. 193-210.
- Vineyard, I., 2014, *The Power of Positive Thinking*, Publisher Lulu.

پیوست ۱: نمونه نهایی مقیاس «مثبت‌اندیشی اسلامی» (۳۶ گویه‌ای)

شماره گویه	شماره قدیم	گزاره‌ها	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	۳	گاهی به خاطر قضاوت‌هایی که از روی حدس و گمان داشته‌ام از سوی دیگران سرزنش شده‌ام.					
۲	۳۳	احساس می‌کنم خداوند موقعیت‌های آسایش و سختی را عادلانه در اختیار افراد گذاشته است.					
۳	۳۴	فکر می‌کنم دیگران به اندازه من گرفتار نیستند.					
۴	۱۱	زمانی که احتمالات بد در رفتار اطرافیان وجود دارد، هرچند بتوانم توجیه کنم، ولی نمی‌توانم ساکت بنشینم و به دیگران اطلاع ندهم.					
۵	۳۶	خداوند می‌خواهد با سختی‌ها مرا بیازماید.					
۶	۱۸	احساس می‌کنم در زمینه‌های گوناگون به اندازه کافی استعداد دارم.					
۷	۳۹	گرفتاری‌ها، مشکلات و شکست‌ها را امور زودگذر می‌دانم.					
۸	۱۶	احساس می‌کنم مانند دیگران امکانات زیادی برای پیشرفت در اختیار ندارم.					
۹	۴۸	از نظر دیگران من دارای روحیات و خصلت‌هایی هستم که دوست دارند با من همنشین باشند.					
۱۰	۷	سعی می‌کنم نکات مثبتی را که از رقیب و یا دشمن گفته می‌شود، توجیه و یا رد کنم.					
۱۱	۴۹	به خاطر ویژگی‌های خوبی که دارم، معمولاً اطرافیانم دوست دارند من الگوی آنها باشم.					
۱۲	۱۷	به نظرم فرصت‌ها و موقعیت‌های خوبی پیش رو دارم.					
۱۳	۵۱	برایم خیلی مشکل است خودم را آن گونه که هستم نشان دهم.					
۱۴	۲۰	با توجه به اتفاقاتی که تاکنون در زندگی‌ام افتاده، فکر می‌کنم که زندگی سرشار از موفقیت‌ها و پیروزی‌هاست.					
۱۵	۴۵	همه نعمت‌ها و موفقیت‌های عمرم را از عنایات خداوند و استعدادهای الهی می‌دانم.					
۱۶	۵۰	از نظر دیگران من انسان دوست‌داشتنی هستم.					
۱۷	۲۴	دشواری‌های موجود در انجام کارها موجب می‌شود که همتم را برای انجام کارها از دست بدهم.					
۱۸	۲۵	مشکلات کارها را در برابر نتایج خوب آن ناچیز می‌دانم.					
۱۹		در هر مشکل و گرفتاری ممکن است معنای مثبتی نهفته باشد که فقط خداوند آن را می‌داند.					
۲۰	۳۰	احساس می‌کنم سختی‌ها و مشکلات مانع شکوفایی استعدادهایم شده است.					
۲۱	۱۲	هر بار درباره بلاها و رخدادهای ناگهانی طبیعت فکر می‌کنم، اولین چیزی که به ذهنم خطور می‌کند سختی‌ها و مشکلات آن است.					
۲۲	۳۱	اگر مشکلاتم قابل حل بود، تاکنون حل شده بود.					
۲۳	۳۲	مشکلات زندگی را امور قابل حل می‌دانم.					

					دیگران مرا اهل ایمان و مقید به اعتقادات می‌دانند.	۸	۲۴
					به خاطر دیگران و موقعیت‌هایی که قرار می‌گیرم، می‌توانم اعتقاداتم را تغییر دهم و مانند دیگران باشم.	۱۰	۲۵
					اگر بیشتر تلاش کرده بودم نتیجه بهتری به‌دست می‌آوردم.	۴۶	۲۶
					مراقبت ناکافی از خودم موجب شد تا مریض شوم.	۴۷	۲۷
					به نظرم مشکلات زندگی به خاطر آزمایش‌های الهی است تا میزان ایمان و صبر مرا محک بزند.	۳۵	۲۸
					به‌راحتی خطاهای دیگران را فراموش می‌کنم.	۲۲	۲۹
					اگر در زندگی بهتر از این اتفاقات ممکن بود خداوند آن را پیش رویم می‌گذاشت.	۳۷	۳۰
					در مواجهه با یک مشکل، تمام ذهنم درگیر سختی‌ها و تلفات آن است.	۱۳	۳۱
					اگر خداوند به من نظر رحمت داشت هیچ‌وقت زمین گیر و بیمار نمی‌شدم.	۱۵	۳۲
					علت مشکلات و بلاهایی را که در زندگی می‌بینم خودم می‌دانم، نه خداوند.	۴۴	۳۳
					آن‌قدر در زندگی شکست خورده‌ام که به یاد آوردن موفقیت‌ها برایم مشکل است.	۲۱	۳۴
					تلاش انسان زمانی نتیجه می‌دهد که با کمک خدا همراه شود.	۴۲	۳۵
					هرگاه در کاری موفق می‌شوم یا چیز خوبی به‌دست می‌آورم، خدا را به خاطر حمایت‌هایش سپاس می‌گویم.	۴۳	۳۶

پیوست ۲: گویه‌های مرتبط با هر مؤلفه در نمونه نهایی

گویه‌های مرتبط با هر مؤلفه		ردیف
گویه ۱-۴-۶-۸-۱۰-۱۲-۱۴-۱۷-۱۸-۲۱-۲۴-۲۵-۲۹-۳۱-۳۲-۳۴	مؤلفه شناخت و آگاهی	۱
گویه ۲-۳-۵-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰-۲۲-۲۳-۲۶-۲۷-۲۸-۳۰-۳۳-۳۵-۳۶	مؤلفه تفسیر مثبت	۲