مقاله اصیل پژوهشی

تأثیر آموزش خوش‌بینی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند (سال ۱۳۹۱)

تکتم سادات جعفر طباطبایی[۱]، حسن احدی[۲]، احمد خامسان[۳]

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب و افسردگی، از جمله معضلات موجود در زندگی انسان‌ها هستند که تقریباً در بین تمامی گروه‌های سنی و جنسی قابل مشاهده هستند و خوش‌بینی، به عنوان راه‌حلی مناسب، در جهت کاهش آنها به کار می‌رود. مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش خوش‌بینی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان انجام شد.

روش تحقیق: این پژوهش، مطالعه‌ای نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه شاهد بود. از کلیه دانشجویان مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی‌ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، به صورت داوطلبانه، آزمون اضطراب بک و افسردگی بک گرفته شد. ۴۶ نفر دانشجو که هم دارای اضطراب بالاتر از ۱۵ (نمره برش) و هم دارای افسردگی بالاتر از ۱۸ (نمره برش) بودند، انتخاب شدند و به روش تصادفی ساده در دو گروه ۲۳ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. از هر دو گروه، آزمون خوش‌بینی- بدبینی گرفته شد. برای گروه آزمایش، ۷ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای برنامه آموزش‌های خوش‌بینی، به صورت هفته‌ای دو جلسه، توسط محقق برگزار شد، اما برای گروه کنترل هیچگونه آموزشی ارائه نشد؛ سپس در هر دو گروه، پس‌آزمون اجرا گردید. داده‌ها پس از جمع‌آوری، در نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۱۷) وارد شدند و به وسیله آزمون‌های آماری تی‌مستقل و تی‌زوج، در سطح آلفای ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که پس از آموزش خوش‌بینی، میانگین نمره اضطراب گروه آزمایش از ۱۰/۷۰±۲۳/۷۴ به ۶/۵۱±۱۱/۴۸ و میانگین نمره افسردگی گروه هدف از ۱۲/۳۳±۲۶/۷۰ به ۶/۶۱±۸/۷۸ کاهش یافت (P<۰/۰۰۱)؛ همچنین این آموزش، میانگین خوش‌بینی افراد را از ۲/۷۲±۱۳/۱۳به ۲/۹۶±۱۵/۰۴ افزایش داد، اما تأثیر معنی‌داری بر روی میزان بدبینی افراد نداشت.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این پژوهش، به نظر می‌رسد آموزش‌های خوش‌بینی، کمک مؤثّری بر کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان داشته، ولی میانگین نمره بدبینی بعد از مداخله، در گروه مورد از نظر آماری معنی‌دار نبوده است؛ لذا می‌توان از این برنامه آموزشی، در مراکز مشاوره دانشجویی برای کاهش اضطراب و افسردگی استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: آموزش خوش‌بینی، اضطراب، افسردگی، دانشجویان

مراقبت های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۳۹۲؛ ۱۰ (۱): ۳۴-۴۲

دریافت: ۹۱/۰۹/۱۹ اصلاح نهایی: ۹۲/۰۱/۱۹ پذیرش: ۹۲/۰۱/۲۰

[۱] نویسنده مسؤول، دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران.
آدرس: تهران- انتهای بزرگراه اشرفی اصفهانی- انتهای بلوار سیمون بولیوار- دانشگاه آزاد اسلامی- واحد علوم و تحقیقات
تلفن: ۰۵۶۱۴۳۴۲۱۷۳ پست الکترونیکی:toktamtabatabaee@yahoo.com

[۲] استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران.

[۳] دانشیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

مقدمه

یکی از موضوعاتی که در طی دهه‌های اخیر، از مهمترین زمینه‌های پژوهش علوم مختلف بوده است، موضوع اضطراب می‌باشد. اضطراب، وضعیت تشدیدشده تحریک هیجانی است که احساس نگرانی یا ترس را در بر دارد. بر خلاف ترس، فرد، اغلب منبع تهدید را به شکلی مبهم یا نه‌چندان دقیق ادراک می‌کند (۱). اضطراب با ترس ارتباط نزدیک دارد و گاهی اضطراب به معنی ترس از احساس تقصیر نیز می‌باشد و گاهی ترس از نشان دادن ترس، سبب اضطراب می‌شود و این امر در مواردی است که قانون، ابراز ترس را منع کرده است (۲).

افسردگی، ناشی از برداشت اشتباه از مشکلاتی است که همه ما در زندگی تجربه می‌کنیم. خصوصیات اصلی حالت افسردگی شامل کاهش عمیق میل به فعالیت‌های لذت‌بخش روزمره مثل: معاشرت، تفریح، ورزش، غذا و روابط جنسی است. در شکل خفیف افسردگی، ممکن است فقط معدودی از علائم اساسی وجود داشته باشد. احساس درماندگی، میل به خودملامتگری، کاهش اعتماد به نفس، اضطراب و عدم تمرکز فکری، از شایع‌ترین علائم افسردگی هستند (۲).

Seligman در مورد خوش‌بینی اذعان می‌دارد: «خوش‌بینی آموختنی است». اگر ما یاد بگیریم که در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبک اِسنادی بیرونی، خاص و گذرا و در مقابل رویدادهای خوشایند، سبک اِسنادی درونی، کلی و دائمی داشته باشیم، آن وقت خوش‌بین هستیم. Seligman و همکاران دریافتند که آموزش تغییر در سبک‌های اِسنادی، باعث می‌شود نشانه‌های افسردگی و اضطراب در افراد کاهش یابد. این نظریه بیان می‌کند که هر اندازه پیش‌بینی‌ها و انتظارهای ما منفی باشد، به همان تناسب پیامدهای منفی در مورد بیماری‌های روانی و نابهنجاری‌های رفتاری به دنبال خواهد داشت که البته این سبک واکنشی را اصطلاحاً شیوه تبیینی بدبینانه هم می‌نامند. Seligman در معرفی سبک‌های تبیینی معتقد است که سبک تبیینی خوش‌بینانه، از درماندگی پیشگیری می‌کند و سبک تبیینی بدبینانه، درماندگی را به تمام جنبه‌های زندگی گسترش می‌دهد (۳)؛ بدین ترتیب Seligman (۱۹۸۶) بر این باور است که افراد خوش‌بین، در رویارویی با شکست‌ها و موفقیت‌های خود، بر اسنادهای کلی تکیه می‌کنند (فراگیر بودن)؛ اسنادهایشان پایدار است (تداوم)؛ موفقیت‌هایشان را به توانایی‌های درونی خود نسبت می دهند (شخصی سازی) و در رویارویی با ناکامی‌ها، شکست خود را به عوامل ویژه بیرونی و غیرپایدار نسبت می‌دهند (۴).

علاقه‌مندی به موضوع خوش‌بینی، اساساً ناشی از مدل کلّی خودنظم‌دهی رفتاری نیز می‌باشد که توسط Scheier و Carver (۱۹۸۱) ارائه گردیده است. آن‌ها بر این باور هستند که رفتارهای هدفمند، از طریق یک سری سیستم‌های بازخوردی درهم تنیده و منفی هدایت می‌شوند و اینگونه تصور می‌شود که خوش‌بینی، یک حالت ثابت و کلی است که مسیر فرد را تعیین می‌کند که به کاهش اختلاف میان رفتار فعلی و هدف خود بپردازد یا به اصرار و پا فشاری دست بزند. رویکردی که در مورد خوش‌بینی وجود دارد، ناشی از نظریه Seligman در مورد ناتوانی آموخته‌شده می‌باشد. این نظریه اذعان می‌دارد که هر اندازه پیش‌بینی‌ها و انتظارهای ما منفی باشد، به همان تناسب پیامدهای منفی در مورد بیماری‌های روانی و نابهنجاری‌های رفتاری به دنبال خواهد داشت که البته این سبک واکنشی را اصطلاحاً شیوه تبیینی بدبینانه هم می‌نامند (۵).

در آموزش خوش‌بینی، دانشجویان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بازشناسی کنند؛ در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به گونه‌ای منفعل بپذیرند؛ به‌علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند (۶).

در خصوص رابطه میان خوش‌بینی با اضطراب شایان ذکر است که Scheier و Carver (۱۹۹۲) با مرور نوشته‌های خود به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های مقابله‌ای، از مکانیزم‌های اصلی هستند که موجب بروز آثار خوش‌بینی می‌گردند و این موضوع که افراد خوش‌بین و بدبین به طرق مختلف به مقابله با اضطراب می‌پردازند، اخیراً در مطالعات گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش‌های مرتبط نشان می‌دهند، تفاوت بین افراد خوش‌بین و بدبین، به دلیل شیوه‌هایی است که آنها برای مقابله با

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

مشکلات زندگی خود اتخاذ می‌کنند. افراد خوش‌بین، در تمایلات مقابله‌ای، ثابت می‌باشند و از نظر نوع واکنش‌های مقابله‌ای، با افراد بدبین تفاوت دارند؛ همچنین افراد خوش‌بین، از نظر مقابله با بیماری‌های شدید و تهدیدهای عمده زندگی، با افراد بدبین متفاوت هستند. ویژگی کلّی این یافته‌های تحقیقاتی آن است که افراد خوش‌بین در قیاس با افراد بدبین، بیشتر از شیوه مقابله‌ای متمرکز برای حلّ مسئله استفاده می‌نمایند و هرگاه شیوه مقابله‌ای متمرکز برای حلّ مسئله ممکن نباشد، از روش مقابله‌ای سازگار مبتنی بر هیجان مثل: پذیرش، شوخی و بازنگری مثبت نسبت به موقعیت استفاده می‌کنند. افراد بدبین، از طریق انکار و با استفاده از کناره‌گیری رفتاری و ذهنی از اهداف، به مقابله می‌پردازند؛ صرف‌نظر از اینکه آیا می‌توان برای حلّ مشکل، کاری انجام داد یا خیر؟ (۷).

پژوهش‌های Carver و Gaines (۱۹۸۷) نشان داده‌اند که دو متغیر خودتسلط‌یابی و خوش‌بینی، به طور معکوس با افسردگی رابطه دارند (۸).

در جامعه امروز و با پیشرفت روزافزون علم و تکنولوژی، به نظر می‌رسد بسیاری از افراد به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی ناسازگارانه و غیرمنطقی، نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلا به مسائل روانی مانند افسردگی و اضطراب آنها را تهدید می‌کند؛ لذا با انجام این پژوهش بر آن شدیم تا به بررسی تأثیر خوش‌بینی بر میزان افسردگی و اضطراب دانشجویان به عنوان گروه هدفی که در بطن پیشرفت‌های علمی جهان معاصر قرار دارند، بپردازیم.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند بود که پس از ارائه فراخوان، به صورت داوطلبانه وارد مطالعه شدند و آزمون اضطراب بک و افسردگی بک از آنها گرفته شد. ۴۶ نفر از دانشجویانی که دارای اضطراب بالاتر از ۱۵ (نمره برش) و دارای افسردگی بالاتر از ۱۸ (نمره برش) بودند انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۳ نفر) قرار گرفتند و از هر دو گروه، آزمون خوش‌بینی- بدبینی Seligman برای ارزیابی مثبت‌اندیشی گرفته شد؛ سپس برای گروه آزمایش، ۷ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای برنامه آموزش‌های خوش‌بینی، به صورت هفته‌ای دو جلسه، توسط محقق برگزار شد ولی برای گروه کنترل، هیچگونه آموزشی ارائه نشد. پس از اتمام آموزش به گروه آزمایش، در هر دو گروه، پس‌آزمون در همان شرایط فوق اجرا گردید.

در این تحقیق، از آزمون‌های اضطراب بک و افسردگی بک و پرسشنامه خوش‌بینی- بدبینی Seligman، به عنوان ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد.

پرسشنامه اضطراب بک (BAI)، توسط Beck و Steen در سال ۱۹۸۸ طراحی شده است. این پرسشنامه، یک مقیاس ۲۱ ماده‌ای است که هر ماده دارای چهار گزینه بوده که از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود و آزمودنی، شدت هر یک از علائم را با استفاده از یک مقیاس چهار درجه‌ای از کمترین درجه تا درجه شدید، امتیازدهی می‌کند. نمره کل این پرسشنامه، در دامنه‌ای از صفر تا ۶۳ و نقطه برش ۱۵ قرار می‌گیرد. Beck و همکاران در سال ۱۹۸۸، اعتبار پرسشنامه را به روش بازآزمایی، بر روی ۸۳ بیمار سرپایی به فاصله یک هفته مورد سنجش قرار دادند که ضریب اعتبار ۰/۷۵ به دست آمد؛ همچنین P<۰/۰۰۱، همبستگی ماده‌های آن از ۰/۳۰ تا ۰/۷۶ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برای پرسشنامه بر روی ۱۶۰ نفر بیمار سرپایی به دست آمد. کاویانی و موسوی (۱۳۸۷) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این آزمون در جمعیت ایرانی، ضریب روایی را در حدود ۰/۷۲، ضریب اعتبار آزمون- آزمون مجدد به فاصله یک ماه را ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ گزارش کردند (۹).

در این تحقیق، برای تعیین اعتبار پرسشنامه اضطراب بک، این پرسشنامه توسط ۴۰ نفر از دانشجویان روان‌شناسی تکمیل شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به‌دست آمد.

پرسشنامه افسردگی بک در دهه ۱۹۷۰ توسط Beck و به منظور سنجش و ارزیابی وجود یا عدم وجود و شدت افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده‌ای است که آزمودنی، در هر ماده، یکی از چهار گزینه نشان‌دهنده شدت افسردگی را انتخاب می‌کند. هر سؤال در یک

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

طیف چهار بخشی از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از صفر تا ۶۳ و نقطه برش این آزمون ۱۸ می‌باشد (۱۰).

فنی (۱۳۸۲) با اجرای این پرسشنامه در ایران، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۹۴ را گزارش داد (۹).

در این تحقیق برای تعیین اعتبار پرسشنامه افسردگی بک، این پرسشنامه توسط ۴۰ نفر از دانشجویان روان‌شناسی مقطع کارشناسی تکمیل شد و ضریب آلفای کرونباخ ۷۷٪ به‌دست آمد.

پرسشنامه سبک اسناد ASQ (خوش‌بینی- بدبینی)، از کتاب خوش‌بینی Seligman برگرفته شد که توسط خواجه امیری خالدی (۱۳۸۳)، ترجمه و بر روی یک نمونه ۷۵۰ نفری از دانشجویان شهر تهران (گروه سنی ۱۸- ۲۵) که به روش نمونه‌برداری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شده بودند اجرا شد. پرسشنامه خوش‌بینی- بدبینی Seligman، دارای ۴۸ رویداد در سه بعد پایداری، شخصی‌سازی و فراگیری است که هر کدام دارای دو بعد خوب و بد بوده و تشکیل ۱۲ خرده نمره و یک نمره کل می‌دهد و به این صورت نمره‌گذاری می‌شود که برای یک رویداد خوشایند (مثبت)، به هر پاسخ درونی، پایدار و کلی نمره یک و به هر پاسخ ناپایدار، بیرونی و اختصاصی نمره صفر داده می‌شود و برای هر رویداد ناخوشایند (منفی)، به هر پاسخ پایدار، درونی و کلی نمره یک و به هر پاسخ بیرونی، ناپایدار و اختصاصی نمره صفر داده می‌شود. این پرسشنامه دارای دو گروه نمره‌گذاری (برای رویدادهای خوشایند ۲۴ نمره و برای رویدادهای ناخوشایند ۲۴ نمره) است که هر گروه شامل ۳ سری نمره و سه بعد اصلی اسنادها می‌باشد؛ بدین صورت که برای هر بعد علّی در این پرسشنامه، دو سری نمره خوب و بد وجود دارد که با تفاضل مجموع نمرات خوب و بد از یکدیگر، یک نمره کلی از خوش‌بینی یا بدبینی برای فرد به‌دست می‌آید. ضریب اعتبار آلفای کرونباخ در این آزمون برابر ۰/۵۹ به‌دست آمد و برای محاسبه اعتبار ملاکی آزمون، ضریب همبستگی برای مقیاس افسردگی بک (برای رویدادهای ناخوشایند ۰/۴۲ و برای رویدادهای خوشایند ۰/۷۷) و برای به‌دست‌آوردن ضریب پایایی آن، ضریب همبستگی آزمون- آزمون مجدد ۰/۷۸ محاسبه شد (۱۱).

در این تحقیق برای تعیین اعتبار پرسشنامه خوش‌بینی- بدبینی، پرسشنامه توسط ۴۰ نفر از دانشجویان روان‌شناسی تکمیل شد و ضریب آلفای کرونباخ ۸۳٪ به‌دست آمد.

از جلسات برنامه آموزشی خوش‌بینی بر اساس پیشینه نظری ارائه‌شده در تحقیقات Seligman، تحت عنوان برنامه آموزشی پنسیلوانیا یاد شده است. این برنامه آموزشی، با بازسازی رویدادهای ناخوشایند و قراردادن دانشجویان در آن موقعیت‌ها، با ارائه یک سری آموزش‌ها، آنان را برای کنترل یا فراموش‌کردن آن موقعیت یاری می‌رساند؛ همچنین نظر پژوهشی و تحقیق محقق نیز در این برنامه آموزشی آمده است. خلاصه برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی عبارت است از:

جلسه اول: الف) معرفی درمانگر و آزمودنی‌ها، بیان قوانین جلسات و توضیح روش آموزشی؛

ب) بیان افکار مثبت و منفی به دانشجویان و نتایج ناشی از هر نوع تفکر و قابلیّت تبدیل‌شدن تفکر.

جلسه دوم: فضاسازی مثبت در ذهن و بیان‌نمودن افکار ناخوشایند در قالب نوشتن و نقاشی‌کردن با استفاده از تکنیک پرده‌ای.

جلسه سوم: تعریف سبک تبیین و بیان انواع آن (همیشگی- موقت، بیرونی- درونی، کلی- جزئی).

جلسه چهارم: نکوهش خودِ کلّی و نکوهش خودرفتاری و روش‌های تبدیل نکوهش خودِ کلّی به نکوهش خودرفتاری

جلسه پنجم: انواع باور و ارتباط بین باور و پیامد در هر رخداد.

جلسه ششم: جمع‌آوری شواهد مؤکّد یا دلالت‌کننده بر ردّ یک رویداد و بیان محتمل‌ترین حالت آن رویداد.

جلسه هفتم: مراحل بیان تفکر "تند و آتشین" و "آرام و سنجیده" و راه‌های انتخاب پیامد دلخواه.

ابزار مورد استفاده برای ارزیابی اضطراب و افسردگی، آزمون اضطراب و افسردگی بک و پرسشنامه خوش‌بینی-بدبینی Seligman بود. داده‌ها نیز پس از جمع‌آوری در نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۱۷) وارد گردید. برای مقایسه میانگین متغیرها قبل و بعد از مداخله در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش، از آزمون تی‌مستقل و برای مقایسه میانگین متغیرهای مورد مطالعه قبل و بعد از مداخله، از آزمون تی‌زوجی استفاده گردید.

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

یافته‌ها

این مطالعه بر روی ۲۳ دانشجو در گروه شاهد (۶ نفر مرد و ۱۷ نفر زن) و ۲۳ دانشجو در گروه آزمایش (۳ نفر مرد و ۲۰ نفر زن) انجام شده که مشخصات دموگرافیک آنها در جدول ۱ ارائه گردیده است.

میانگین نمره بدبینی در دانشجویان گروه آزمایش، در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری نداشت (P=۰/۷۳)، ولی میانگین نمره خوش‌بینی در دانشجویان گروه آزمایش، در پیش‌آزمون ۱۳/۱۳±۲/۷۲ بود که بعد از آموزش به ۱۵/۰۴±۲/۹۶ افزایش یافت و این افزایش از نظر آماری معنی‌دار بود (P=۰/۰۲) که نتایج آن در جدول ۲ ارائه گردیده است.

میانگین تغییرات نمره اضطراب و افسردگی در دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به طور معنی‌داری بیشتر بود (P<۰/۰۰۱)، ولی میانگین تغییرات نمره کلی پیش و پس‌آزمون در دانشجویان دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری نداشت (P=۰/۵۸) که نتایج آن در جدول ۳ ارائه گردیده است.

جدول ۱- توزیع فراوانی دانشجویان مورد مطالعه بر حسب مشخصات دموگرافیک

متغیر	گروه	گروه آزمایش	گروه کنترل
		فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)
جنس	مرد	۶ (۲۶/۰۸)	۳ (۱۳/۰۴)
	زن	۱۷ (۷۳/۹۱)	۲۰ (۸۶/۹۵)
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۲۲ (۹۵/۶۵)	۱۳ (۵۶/۵۲)
	کارشناسی ارشد	۱ (۴/۳۴)	۱۰ (۴۳/۴۷)
سن	زیر ۲۵ سال	۱۹ (۸۲/۶۰)	۱۳ (۵۶/۵۲)
	۲۶ تا ۳۰ سال	۳ (۱۳/۰۴)	۲ (۸/۶۹)
	بالای ۳۱ سال	۱ (۴/۳۴)	۸ (۳۴/۷۸)
تأهّل	مجرّد	۱۵ (۶۵/۲۱)	۱۴ (۶۰/۸۶)
	متأهّل	۷ (۳۰/۴)	۹ (۳۹/۱۳)
	بدون پاسخ	۱ (۴/۳۴)	–

جدول ۲- مقایسه میانگین نمره اضطراب، افسردگی، بدبینی و خوش بینی پیش و پس آزمون در دانشجویان گروه آزمایش

متغیر	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	سطح معنی‌داری
	میانگین±انحراف استاندارد	میانگین±انحراف استاندارد	
اضطراب	۲۳/۷۴±۱۰/۷۰	۱۱/۴۸±۶/۵۱	<۰/۰۰۱
افسردگی	۲۶/۷۰±۱۲/۳۳	۸/۷۸±۶/۶۱	<۰/۰۰۱
بدبینی	۱۲/۳۰±۳/۳۹	۱۲/۰۰±۳/۴۰	۰/۷۳
خوش‌بینی	۱۳/۱۳±۲/۷۲	۱۵/۰۴±۲/۹۶	۰/۰۲
نمره کل بدبینی و خوش‌بینی	۰/۸۳±۳/۲۳	۳/۰۴±۳/۶۷	۰/۰۲

جدول ۳- مقایسه میانگین تغییرات نمره اضطراب، افسردگی و خوش‌بینی پیش و پس آزمون در دانشجویان گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه کنترل	گروه آزمایش	سطح معنی‌داری
	میانگین±انحراف استاندارد	میانگین±انحراف استاندارد	
اضطراب	−۱/۷۰±۶/۰۸	۱۲/۲۶±۱۰/۵۴	<۰/۰۰۱
افسردگی	۰/۵۷±۷/۷۸	۱۷/۹۱±۱۲/۳۹	<۰/۰۰۱
نمره کلی خوش‌بینی	۱/۳۵±۶/۲۴	۲/۲۲±۴/۱۸	۰/۵۸

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

بحث

یافته‌های حاصل نشان داد که میانگین نمره اضطراب و افسردگی دانشجویان گروه آزمایش، بعد از آموزش خوش‌بینی نسبت به قبل از آموزش، به طور معنی‌داری کاهش یافت. اضطراب و افسردگی اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت روانی و کارکرد دانشجویان دارند. آموزش خوش‌بینی به افراد، در کاهش اضطراب و افسردگی نقش کلیدی دارد. آموزش خوش‌بینی، به افراد کمک می‌کند تا تجارب مثبت و خوب خود را بازشناسند و با به‌کارگیری آنها در زندگی، زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه به صورت منفعل، هر چه را بر سرشان می‌آید بپذیرند.

این مطالعه نشان می‌دهد که آموزش خوش‌بینی، به دانشجویان کمک می‌کند تا افکار خود را تصحیح نموده و باعث خوش‌بینی آنان گردد. خوش‌بینی می‌تواند باعث تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود و دیگران شود؛ همچنین نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که آموزش‌های خوش‌بینی، منجر به کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود. این یافته با یافته‌های تحقیقات ذیل هم‌خوانی دارد:

Puskar و همکاران (۱۹۹۹) در ارتباط با خوش‌بینی و رابطه آن با افسردگی، مقابله و خشم، پژوهشی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که خوش‌بینی با افسردگی رابطه منفی و معنی‌دار دارد (۱۲).

Fava و همکاران (۲۰۰۵) و Seligman و همکاران (۲۰۰۶) نشان داده‌اند، روان‌درمانی مثبت که بر روی افراد چه به صورت گروهی و چه به صورت فردی صورت گرفته است، سلامت را به میزان قابل توجهی افزایش و افسردگی را کاهش داده است (۱۳)؛ همچنین تفاوت معنی‌داری در میانگین نمره خوش‌بینی دانشجویان گروه آزمایش، در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بعد از آموزش مشاهده گردید اما در بدبینی تفاوت معنی‌داری یافت نشد. Mercola (۲۰۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بدبینی با سطوح بالایی از خشم و اضطراب (هیجاناتی که احتمال بیماری‌های قبلی را بالا می‌برد) همراه است؛ همچنین افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین اجتماعی‌ترند؛ از مهارت‌های بین‌فردی مطلوبتری برخوردارند و به راحتی می‌توانند یک شبکه اجتماعی حمایتگر در اطراف خود ایجاد نمایند؛ به علاوه مشخص گردیده است که افراد بدبین نسبت به افراد خوش‌بین بیشتر افسرده می‌شوند و در زمینه شغل و ورزش، کمتر از آنچه که استعداد دارند، پیشرفت می‌کنند (۱۴).

در خصوص رابطه مثبت‌اندیشی با افسردگی نیز گفتنی است که پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند، خوش‌بینی و خودتسلط‌یابی با یکدیگر رابطه مستقیم و با افسردگی به عنوان یک رفتار سازشی رابطه معکوس دارند؛ برای مثال Carver و Gaines (۱۹۸۷) نشان دادند که دو متغیر خودتسلط‌یابی و خوش‌بینی، با افسردگی رابطه معکوس دارند (۸).

موسوی‌نسب و همکاران (۱۳۸۴) نیز معتقدند که افراد خوش‌بین هنگام رو به روشدن با یک چالش، حالت اطمینان و پایدار دارند (حتی اگر پیشرفت آنها سخت یا کند باشد)، اما بدبین‌ها مردد و ناپایدارند. این تفاوت ممکن است در شرایط سخت بیشتر باشد. خوش‌بین‌ها بر این باورند که ناملایمات می‌تواند به شیوه موفقیت‌آمیزی اداره شود، اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند. این تفاوت در نگرش نسبت به ناملایمات، در شیوه‌های مقابله با استرس افراد تأثیر می‌گذارد (۱۵).

Seligman (۱۹۹۸) نیز معتقد است: «آموختن اینکه پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش‌بینی سوق دهیم، مهارتی به انسان می‌دهد که بتواند بر افسردگی و ناامیدی غلبه نماید؛ همچنین او را یاری می‌کند که از سلامت بیشتری برخوردار باشد. این مهارت، در حل مشکلات، غلبه بر یأس و ناامیدی، بهبود بیماری‌ها و سلامت روانی و جسمانی انسان مؤثر است (۱۶).

با توجه به تعداد کم تحقیقات انجام‌شده در این زمینه، تحقیق ناهمسو با تحقیق حاضر یافت نشد. آنچه این تحقیق را نسبت به تحقیقات همتراز خود متفاوت نموده است، این است که در تحقیق حاضر، موضوع اضطراب و افسردگی توأم با هم مورد بررسی قرار گرفته است؛ در صورتی‌که سایر مطالعات، فقط یکی از این موضوعات را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ همچنین در این تحقیق با کمک منابع اطلاعاتی موجود، از یک پروتکل آموزشی ابداعی، بر گرفته از تحقیقات Seligman تحت عنوان برنامه آموزشی پنسیلوانیا استفاده شده و تأثیر آن نیز بر روی گروه آزمایش مورد سنجش قرار گرفته است؛ در حالی‌که تحقیقات همتراز فاقد یک چنین پروتکلی بوده‌اند؛ همچنین روش تحقیق از

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون، تفاوت دیگر پژوهش حاضر با مطالعات دیگران است.

با توجه به محدودیت‌هایی که در تحقیق حاضر دیده شد مانند: همسان‌نبودن دو گروه از نظر مقاطع تحصیلی، سن و عدم برابری تعداد و جنسیّت دانشجویان، به سایر محققین پیشنهاد می‌شود، این عوامل را که ممکن است در برخی موارد باعث مخدوش‌کردن نتایج تحقیق حاضر شده باشد را در مطالعات خود در نظر بگیرند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج این تحقیق می‌توان چنین استنباط کرد که آموزش خوش‌بینی، باعث کاهش میزان اضطراب و افسردگی افراد می‌شود؛ همچنین این آموزش‌ها خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد. بر اساس نتایج این تحقیق پیشنهاد می‌شود کارگاه آموزشی مثبت‌اندیشی به‌وسیله مراکز مشاوره دانشجویی برای آموزش خوش‌بینی و کاهش بدبینی در سطح دانشگاه اجرا شود.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از همکاری صمیمانه ریاست محترم دانشگاه، مدیر گروه روان‌شناسی و دانشجویان رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

1- Bruno FJ. Dictionary of key words in psychology. Translated by: Taheri F, Yasayy M. Tehran: Tarhe Now; 1991. [Persian]

2- Farmahini Farahani M. Descriptive dictionary of education. Tehran: Shabahang; 2011. [Persian]

3- Seligman MEP, Reivich K, Jaycox L, Gillham J. The optimistic child: a proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience. Translated by: Davarpanah F. Tehran: Roshd; 2004. [Persian]

4- Simar Asl N, Fayyazi M. Psychological capital: a new basis for competitive advantage. Tadbir Monthly. 2008; 19 (200): 44-8.[Persian]

5- Hassanshahi MM. The relationship between optimism and coping strategies in university students. The Journal of Fundamentals of Mental Health. 2002; 4 (3-4): 86-98. [Persian]

6- Sohrabi F, Javanbakhsh A. Investigating the Effectiveness of Enhancing Optimism Skills on the Locus of Control of High School Students in Gorgan. Clinical Psychology & Personality. 2009; 1 (37) :59-68. [Persian]

7- Scheier MF, Carver CS. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive therapy and research. 1992;16(2):201-28.

8- Kajbaf MB, Arizi HR, Khodabakhshi M. Standardization, reliability, and validity of optimism scale in Isfahan and a study of the relationship between optimism, self-mastery, and depression. Psychological Studies. 2006; 2(1-2): 51-68. [Persian]

9- Kaviani H, Mousavi AS. Psychometric properties of the Persian version of Beck Anxiety Inventory. Tehran University Medical Journal. 2008;66(2): 136-140. [Persian]

10- Groth-Marnat G. Handbook of psychological assessment. 4th ed. Translated by: Pasha Sharifi H, Nikkho MR. Tehran: Sokhan; 2010. [Persian]

11- Khajeamiri Khaledi H. A norm–analysis of Seligman's optimism-pessimism test on the 2 age-groups of 18-25 and 30-45 in Tehran. [MS Dissertation]. Tehran: Al-Zahra University, Faculty of Psychology; 2004. [Persian]

12- Puskar KR, Sereika SM, Lamb J, Tusaie-Mumford K, McGuinness T. Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. Issues Ment Health Nurs. 1999;20(2):115-30.

13- Sin NL, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. J Clin Psychol. 2009;65(5):467-87.

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

14- Aqayi A, Raeisi Dehkordi R, Atashpoor SH. The relationship between optimism and pessimism, and mental health in adults in Isfahan. Knowledge and Research in Psychology. 2007; 9 (33): 117-30. [Persian]

15- Musavinasab MH, Taghavi MR. Optmism-pessimism and coping strategies: predicting psychological coping in adulesants. Iranian Journal of Clinical Psychology and Psychiatry. 2006; 12(47): 380-9. [Persian]

16- Ebadi N, Faghihi A. A Glance at Positive Thinking and the Way it Affects to Increase the Hope for Life In the Widows living in Ahwaz; with the Emphasis on the Qur'anic Teachings. Ravanshenasi Va Din. 2010; 3(2): 61-74. [Persian]

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]

Abstract *Original Article*

The effect of optimism training on the anxiety and depression of students of psychology at theAzad University of Birjand (2012)

T. JafarTabatabaee[1], H. Ahadi[2], A. Khamesian[3]

Background and Aim: Anxiety and depression are among serious problems in humans' lives which are almost observable among all ages and genders. Optimism is considered as a proper solution to decreasing them both. This paper studied the effects of teaching optimism on university students' anxiety and depression.

Materials and Methods: This study was a semi-empirical one with a pre-test, post-test, and a control group. All bachelor and master students of psychology at Birjand Azad University were voluntarily given Beck Anxiety Inventory (BAI) and Beck's Depression Test. 46 students who had both an anxiety score of above 15 and a depression score of above 18 simultaneously were selected and randomly allocated to 2 experiment and control groups with 23 students in each. Both groups were given positive-negative psychology test. The experiment group received seven 80-minute-long sessions of positive-psychology-training program by the researcher twice a week. The control group received no training. Both groups were later given the post-test. The instrument included Beck's Anxiety and Depression as well as Seligman's Optimism-Pessimism. The data were analyzed using SPSS 17, independent *t*-test, and paired *t* at α=0.05.

Results: After teaching optimism, results indicate, the experiment groups' anxiety scores average decreased from 23/74±10/70 to 11/48±6/51 and that of their depression, from 26/70±12/33 to 8/78±6/61 which is statistically significant ($p<0.001$). Besides, the study increased people's optimism from 13.13±2.72 to 15.04±2.96 but had no significant effect on their pessimism.

Conclusion: According to the results, it seems that teaching optimism helps decrease university students' anxiety and depression; however, the pessimism scores average has not been statistically significant in the experiment group after the intervention. Thus, this educational program can be used in university counseling centers in order to decrease anxiety and depression.

Keywords: optimism training; Anxiety; Depressive; Students

Modern Care, Scientific Quarterly of Birjand Nursing and Midwifery Faculty. 2013; 10 (1):34-42

Received: December 9,2012 Last Revised: April 8,2013 Accepted: April 9,2013

1 Corresponding Author, PhD student of educational psychology atthe Science and Research Branch of Tehran Islamic Azad University, Tehran, Iran. toktamtabatabaee@yahoo.com
2 Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran
3 Associate Professor, Department of Educational Psychology, Birjand University, Iran

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-04]