

Effect of Religion-Based Positivity Training on the Components of Psychological Capital (Self-efficacy, Optimism, Hope and Resilience) in Female Students with Suicidal Thoughts

Mahbobeh Parvardeh^{ID}, Mohammad Abbasi*^{ID}, Ezatolah Ghadampour^{ID}

Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Mohammad Abbasi; Email: abasi.mo@lu.ac.ir

Article Info

Received: Feb 8, 2025

Received in revised form:

Sep 14, 2025

Accepted: Oct 26, 2025

Available Online: Jun 22, 2026

Keywords:

Positivity based on religious training

Psychological capital

Suicidal thoughts

Abstract

Background and Objective: Suicidal thoughts begin in adolescence and, if left untreated, lead to suicide. Psychological capital is an important variable in this regard, which can be improved with psychological training. The present study aimed to investigate the effectiveness of positive thinking training based on religious teachings on psychological capital components (self-efficacy, optimism, hope and resilience) in female students with suicidal thoughts.

Methods: This study was applied and in terms of method, it was semi-experimental with a pre-test post-test control group design. The statistical population included all female students of the second year of high school in Khorramabad in the academic year 2024-2025. The statistical sample consisted of 30 students selected from 4 schools among all girls' secondary schools using multi-stage cluster random sampling and were randomly assigned to experimental and control groups) 15 people in each group. All participants completed the Beck et al.'s Suicidal Ideation Questionnaire for screening and the McGee's Psychological Capital Questionnaire as a pretest. Subjects in the experimental group received a positive attitude intervention based on the religious teachings of Maliki, Glendouz, and Sardari for 10 90-minute sessions once a week. After the end of the intervention, the experimental and control groups completed the Psychological Capital Questionnaire as post-test. Research data were analyzed using inferential statistics, including multivariate and univariate analysis of covariance on SPSS version 26. In the present study, all ethical considerations were observed and the authors reported no conflicts of interest.

Results: The results showed that positive attitude training based on religious teachings had a significant effect on the components of psychological capital ($P < 0.01$). In psychological capital, 65% of self-efficacy scores, 84% of hope scores, 80% of resilience scores, and 89% of optimism scores were affected by positive attitude training based on religious teachings ($P < 0.01$).

Conclusion: Based on the research findings, positive attitude training based on religious teachings is an effective method for increasing psychological capital, socio-emotional competence, and cognitive emotion regulation.



<https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.48621>

Please cite this article as: Parvardeh M, Abbasi M, Ghadampour E. Effect of Religion-Based Positivity Training on the Components of Psychological Capital (Self-efficacy, Optimism, Hope and Resilience) in Female Students with Suicidal Thoughts. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(2):30-43. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.48621>

Summary

Background and Objective

Students are at a high-risk age for suicide, and according to the latest research, suicide is widespread as a social and psychological abnormality, and ignoring these thoughts will have harmful consequences for the individual and society. Treatment and attention to skills that reduce these thoughts are of high priority. Early intervention in adolescence is also of great importance (1).

According to the results of the aforementioned research, psychological capital is significantly reduced in people with suicidal thoughts (2). In recent years, therapeutic and psychological interventions for people with suicidal thoughts have been carried out. One of these approaches is a positive intervention based on religious teachings. Since the main goal of the aforementioned approaches is to achieve psychological flexibility, and psychological flexibility itself is related to variables related to mental health, including psychological capital, the present study seeks to determine the effectiveness of the aforementioned intervention in the psychological capital of high school students with suicidal thoughts.

Methods

Compliance with ethical guidelines: After selecting the participants, they were provided with information about the objectives of the research, and assured that they had the right to withdraw from the training at any stage and that the research results would be published as general conclusions. Written consent was also obtained from the participants.

This applied research used a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The statistical population of the study included all female high school students in Khorramabad in the academic year 2024-2025. The sampling method was multi-stage cluster random sampling, and 30 people were selected as the main sample and were divided into 2 groups of 15 (experimental and control) by simple random sampling.

Data collection tool: In this study, Beck et al.'s Suicidal Ideation Questionnaire (3) was used to measure suicidal ideation, and McGee's Psychological Capital Questionnaire (4) was used to measure psychological capital. The intervention tool is a positive psychology training package based on religious teachings, which was used in

the Maleki Glendoz and Sardari's protocol (5). This protocol was provided to the experimental group only in 10 90-minute sessions, and the control group did not receive the training. SPSS software version 26 was utilized to analyze the data using descriptive statistics and inferential tests.

Results

The findings indicated that the participants in the experimental and control groups had similar mean scores on the pretest of psychological capital components, but on the posttest of psychological capital components, the participants in the positive outlook training group based on religious teachings had higher mean scores than the participants in the control group. The results of the multivariate analysis of covariance (MANCOVA) test indicated a significant difference between the experimental and control groups in terms of at least one of the components; the results showed that positive outlook training based on religious teachings has an effect on at least one of the components of psychological capital. The results of the analysis of covariance showed that by controlling for the effect of the pretest in the components of psychological capital, there was a significant difference between the experimental and control groups. Therefore, it can be claimed that positive attitude training based on religious teachings had a significant effect on the components of psychological capital (self-efficacy, hope, resilience, optimism) such that about 65% of self-efficacy scores, 84% of hope scores, 80% of resilience scores, and 89% of optimism scores were affected by positive attitude training based on religious teachings.

Conclusion

The present study aimed to investigate the effectiveness of positive outlook training based on religious teachings in psychological capital in female students with suicidal thoughts. The findings showed that positive outlook training based on religious teachings had a significant effect on psychological capital, socio-emotional competence, and cognitive emotion regulation at the level of $p = 0.001$. It can be stated that this training method is effective in psychological capital components, which is in line with the

results of the study by Glendoz and Sardari (5), Naimi et al. (6), Besharat et al. (7), Khosravi et al. (8), and Nouri Kohbanani (9). In explaining these results, it can be said that there is an example of positivity and hope in all religions. In fact, teaching positivity based on religious teachings helps students, in addition to strengthening their optimism in God's grace and trust in Him, to gain more hope by identifying their strengths and capabilities (5).

Acknowledgements

We sincerely thank the Department of Education of Districts 1 and 2 of Khorramabad, as well as all the students who participated in this research and patiently and tolerantly answered the questions.

Ethical considerations

According to the authors, this article is derived from the doctoral dissertation of the first author. The Research Ethics Committee of Lorestan University of Medical Sciences approved it under the ethics code [IR.LUMS.REC.1403.128](#).

Funding

According to the authors, this article received no financial support and was conducted at the personal expense of the authors.

Conflict of interest

The authors reported no conflicts of interest regarding this research.

Authors' contribution

Data collection and data analysis: First author; Writing the initial draft of the manuscript and supervision over drafting: Second author; Scientific supervision and revision of the article: Third author.

فاعلية علم النفس الإيجابي من منظور التعاليم الدينية على مكونات رأس المال السيكولوجي (الفاعلية الذاتية، التفاؤل، والأمل، والمرونة) لدى التلميذات اللائي يعانين من ميول إنتحارية

محبوبة بروردة^{id}، محمد عباسي^{id}، عزت الله قدم بور^{id}

قسم علم النفس، جامعة لرستان، خرم آباد، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور محمد عباسي؛ البريد الإلكتروني: abasi.mo@lu.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٩ شعبان ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ٢١ ربيع الاول ١٤٤٧

القبول: ٤ جمادي الاول ١٤٤٧

النشر الإلكتروني: ٧ محرم ١٤٤٨

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: يبدأ التفكير بالانتحار لدى الإنسان عندما يدخل مرحلة المراهقة؛ ولو لم تُعالج هذه الأفكار الخطيرة قد تؤدي إلى الانتحار. فرأس المال السيكولوجي يُعد من أهم مكونات وعوامل هذا الأمر ويمكن تحسينه من خلال رفع ثقافة الفرد حول الحالات النفسية وتوعيته بتداعيات التوتر النفسي. ولهذا تسعى هذه الدراسة لتسليط الضوء على فاعلية تعليم علم النفس الإيجابي من منظور التعاليم الدينية وتأثيره على مكونات رأس المال السيكولوجي ومنها (الفاعلية الذاتية، التفاؤل، والأمل، والمرونة) لدى التلميذات اللائي يعانين من أفكار الإنتحار.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة على المنهج التطبيقي والطريقة شبه التجريبية من نوع ما قبل الاختبار-ما بعد الاختبار مع المجموعة الضابطة. اما الجمعية الإحصائية فقد شملت جميع التلميذات في المرحلة الإعدادية في مدينة خرم آباد في العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م. اما العينة فقد تكونت من ٣٠ مشاركة من بين أربعة مدارس من مجموع مدارس الإعدادية للبنات، وذلك عبر منهج أخذ العينات العنقودية وفي أربعة مراحل. في الخطوة التالية تم تقسيمهن بصورة عشوائية إلى مجموعتين الأولى مجموعة الاختبار والثانية مجموعة الشهود (قوام كل مجموعة ١٥ فرداً). وقد اجابت المشاركات على استبيان أفكار الإنتحار للباحث "بك والزملاء" في عملية مسح شاملة لمعرفة درجات الإقبال على الإنتحار؛ كما أُجبن لاستبيان رأس المال السيكولوجي لدى مك جى كإجراء مسبق للاختبار الشامل. وقد تلقت مجموعة الاختبار التداخل الإيجابي على أساس التعاليم الدينية لدى ملكي وجلندوز وسرداري وذلك لمدة ١٠ جلسات كل جلسة ٩٠ دقيقة وجلسة واحدة لكل أسبوع. بعد إنتهاء المداخلات أكمل أعضاء مجموعة الاختبار ومجموعة الشهود لاستبيان رأس المال السيكولوجي بوصفه عملية ما قبل الاختبار. كما جمع الباحثون المعطيات عبر مؤشرات الإحصاء الاستنباطي وتحليل معامل الارتباط متعدد المتغيرات والمتغير الواحد وتم تحليلها عبر تطبيق SPSS الإصدار ٢٦. يذكر بأنه قد تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإن مؤلفي البحث لم يذكروا أي تضارب في المصالح.

المعطيات: اثبتت النتائج أن علم النفس الإيجابي من منظور التعاليم الدينية والقائم على أسس رأس المال السيكولوجي له تأثير ذي دلالة إحصائية يمكن وصفها كالتالي: ($P < 0.01$). فقد كان ٦٥% من نسبة الفاعلية الذاتية لهذا رأس المال، و ٨٤% من نسبة الأمل، و ٨٠% من نسبة المرونة و ٨٩% من نسبة التفاؤل تحت تأثير التعاليم الإيجابية القائمة على أسس دينية ويمكن وصفها كالتالي: ($P < 0.01$).

الاستنتاج: بناء على نتائج الدراسة فإن تعليم التفكير الإيجابي من منظور التعاليم الدينية يُعد مداخله ناجعة لتحسين رأس المال السيكولوجي لدى المراهقات.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Parvardeh M, Abbasi M, Ghadampour E. Effect of Religion-Based Positivity Training on the Components of Psychological Capital (Self-efficacy, Optimism, Hope and Resilience) in Female Students with Suicidal Thoughts. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(2):30-43. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.48621>

اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری) دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی

محبوبه پرورده^{id}، محمد عباسی^{id*}، عزت‌اله قدم‌پور^{id}

گروه روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر محمد عباسی؛ رایانامه: abasi.mo@lu.ac.ir

چکیده

سابقه و هدف: افکار خودکشی از نوجوانی شروع می‌شود و در صورت مداخله‌نکردن، به خودکشی منجر می‌شود. سرمایه روان‌شناختی از متغیرهای مهم در این امر است که می‌توان با آموزش‌های روان‌شناختی آن را بهبود بخشید. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری) در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی انجام شد.

روش کار: این پژوهش کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴ بودند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر بود که از میان چهار مدرسه از کل مدارس دخترانه متوسطه دوم به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند. همه شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه افکار خودکشی بک و همکاران را برای غربالگری و پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی مک‌گی را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. آزمودنی‌های گروه آزمایش مداخله مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی ملکی و گلندوز و سرداری را به‌مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به‌صورت یک جلسه در هفته دریافت کردند. پس از پایان مداخله، اعضای گروه‌های آزمایش و گواه پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی را به‌عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیر به دست آمد و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تجزیه و تحلیل شد. در این پژوهش همه اصول اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی تأثیر معناداری داشت ($P < 0/01$). در سرمایه روان‌شناختی ۶۵٪ از نمرات خودکارآمدی، ۸۴٪ از نمرات امیدواری، ۸۰٪ از نمرات تاب‌آوری و ۸۹٪ از نمرات خوش‌بینی تحت تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی قرار داشت ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش، آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی مداخله‌ای کارآمد برای بهبود سرمایه روان‌شناختی نوجوانان دختر است.

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۰ بهمن ۱۴۰۳
دریافت متن نهایی: ۲۳ شهریور ۱۴۰۴
پذیرش: ۴ آبان ۱۴۰۴
نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۵

واژه‌های کلیدی:

آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی
افکار خودکشی
سرمایه روان‌شناختی

استناد مقاله به این صورت است:

Parvardeh M, Abbasi M, Ghadampour E. Effect of Religion-Based Positivity Training on the Components of Psychological Capital (Self-efficacy, Optimism, Hope and Resilience) in Female Students with Suicidal Thoughts. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2026;12(2):30-43. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v12i2.48621>

مقدمه

در هر جامعه‌ای سلامت نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد و توجه به بهداشت روانی آنان به سلامت جسمی و روانی و ایفای نقش اجتماعی آنان کمک می‌کند (۱). نوجوانی دوره رشد پراسترس و همراه با تغییرات عمده در جسم، افکار و احساسات است و احساسات بسیار قوی همراه با استرس و سردرگمی و ترس و بی‌اطمینانی از ویژگی‌های عمده این دوره سنی است (۲). از مهم‌ترین مباحثی که در دوره نوجوانی باید به آن توجه نمود، مشکلات رفتاری و عاطفی است. برای برخی از نوجوانان این دوره به دلیل همراهی با مراحل مهم رشد و بلوغ ممکن است به دوره‌ای بسیار سخت تبدیل شود (۳). گاهی نوجوانان علاوه بر مسائل مربوط به خود، در خانواده نیز با مسائل خانوادگی مانند مشکلات تحصیلی و مالی، جدایی یا مرگ والدین، اعتیاد اعضای خانواده، ارتباط نامناسب با سایر اعضای خانواده و مشکلاتی از این قبیل روبه‌رو هستند که می‌تواند این دوره حساس را به دوره‌ای سخت‌تر و تحمل‌ناپذیر تبدیل کند (۴). در این دوره، نوجوانان به دلیل مشارکت در گروه‌های همسالان بیشتر مستعد انجام کارهای پرخطر هستند (۵).

دوره متوسطه دوم، با ویژگی‌هایی نظیر افزایش فشارهای تحصیلی برای ورود به دانشگاه، چالش‌های هویتی و جست‌وجو برای یافتن جایگاه اجتماعی، تغییرات هورمونی و جسمانی بلوغ و فشارهای ناشی از روابط بین‌فردی (اعم از دوستانه و عاطفی)، می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب‌پذیری‌های روانی شود (۶). در این میان، دختران نوجوان ممکن است به دلیل هنجارهای اجتماعی و فرهنگی مرتبط با نقش جنسیتی، انتظارات از کمال‌گرایی و فشارهای مربوط به ظاهر و پذیرش اجتماعی، بار بیشتری را تحمل کنند. این عوامل در کنار دسترسی آسان به محتوای نامناسب در شبکه‌های اجتماعی که گاهی به ترویج افکار خودکشی می‌پردازد، می‌تواند خطر بروز این افکار را در این گروه افزایش دهد (۷). شناسایی علائم هشداردهنده، درک عوامل خطر و محافظت‌کننده و اتخاذ رویکردهای پیشگیرانه و حمایتی، از اهمیت حیاتی برخوردار است (۸). از سوی دیگر، حمایت خانواده و دوستان، ارتباط مؤثر با بزرگسالان قابل‌اعتماد (معلمان و مشاوران مدرسه)، مهارت‌های حل مسئله و دسترسی به خدمات سلامت روان، به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده عمل می‌کنند (۹).

افکار خودکشی از نوجوانی شروع می‌شود و در صورت مداخله نکردن، به خودکشی منجر می‌شود (۱۰). افکار خودکشی با پیامدهای نامطلوبی مانند کاهش روابط دوستی و خانوادگی، کاهش عملکرد تحصیلی، تمایل به مصرف مواد مخدر و از همه مهم‌تر اقدام به خودکشی همراه است (۱۱). طبق آخرین آمار

دوره ۱۲، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۵

خودکشی در ایران، نرخ خودکشی ۲/۵ در هر ۱۰۰ هزار نفر اعلام شده است و به ازای هر اقدام به خودکشی ۲۵ فکر فعال برای خودکشی وجود دارد (۱۲). مطالعات مداخله زودهنگام و پیگیری را در کاهش افکار و رفتار خودکشی مؤثر می‌دانند (۱۳). نکته مهم درباره خودکشی، فراوانی آن در مدارس و در میان دانش‌آموزان است (۱۴). در ایران نرخ خودکشی پسران به مراتب بیشتر از دختران است اما در استان لرستان نرخ خودکشی دختران تقریباً سه‌برابر پسران و شیوه خودکشی آنان خشن‌تر از پسران است (۱۵).

عوامل زیادی می‌تواند موجب افزایش خطر اقدام به خودکشی در میان نوجوانان باشد؛ از جمله سرمایه‌های روان‌شناختی فرد. سرمایه روان‌شناختی عمدتاً به حالت‌های مثبت و پیشرفت‌دهنده در روان‌شناسی فردی اشاره دارد (۱۶). این مفهوم شامل ویژگی‌هایی نظیر باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در پیگیری اهداف و ایجاد اسنادهای مثبت می‌شود که دست‌کم از چهار مشخصه قابل‌شناسایی است (۱۷): الف) خودکارآمدی: که به باور فرد به توانایی‌های خود در انجام وظایف و دستیابی به اهداف معین، حتی در شرایط دشوار، اشاره دارد؛ ب) خوش‌بینی: که به انتظار عمومی فرد نسبت به وقوع نتایج مثبت در آینده اشاره دارد؛ ج) امیدواری: که به تمایل و توانایی فرد برای تعیین اهداف، یافتن مسیرهای مختلف برای دستیابی به آنها و حفظ انگیزه در مواجهه با موانع اشاره دارد و د) تاب‌آوری: به توانایی فرد برای بازیابی سریع از شکست‌ها، استرس‌ها و ناملایمات و بازگشت به وضعیت قبلی یا حتی قوی‌تر شدن از آن، اشاره دارد. تاب‌آوری ظرفیتی پویا است که به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با تغییرات و فشارها، انعطاف‌پذیری لازم را از خود نشان دهند (۱۷).

یکی از کاربردهای مهم سرمایه روان‌شناختی این است که برخلاف بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی ثابت، قابل توسعه و تقویت است. این مفهوم به‌عنوان یک حالت مثبت روان‌شناختی، قابل توسعه شناخته می‌شود. مداخلات آموزشی و برنامه‌های توسعه فردی می‌توانند به افراد کمک کنند تا ابعاد مختلف سرمایه روان‌شناختی خود را تقویت کنند و از مزایای آن در زندگی شخصی و حرفه‌ای بهره‌مند شوند. این قابلیت توسعه‌پذیری، سرمایه روان‌شناختی را به ابزاری قدرتمند برای افزایش تاب‌آوری، انگیزه و عملکرد در محیط‌های متغیر و چالش‌برانگیز امروزی تبدیل کرده است (۱۸). در مجموع، سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان یک سازه مثبت و قابل توسعه، ابزاری قدرتمند برای ارتقای بهزیستی، عملکرد و تاب‌آوری افراد در محیط‌های مختلف زندگی و کار محسوب می‌شود (۱۷). سرمایه روان‌شناختی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تمایل خود را برای

مجله پژوهش در دین و سلامت

صرف انرژی و تلاش بیشتر برای انجام وظایف (خودکارآمدی)، مشارکت کامل در مطالعات خود از نظر درگیری (خوش‌بینی)، هدایت انرژی به سمت هدف (امید) و نشان‌دادن پشتکار و انگیزه برای درگیر شدن در کار (تاب‌آوری) افزایش دهند. لوتانز^۱ و همکاران الگوی مداخله‌ای سرمایه روان‌شناختی را به منظور ارتقا و پرورش مؤلفه‌های مثبت روان‌شناختی طراحی کرده و توسعه داده‌اند (۱۷). این الگو بر این فرض استوار است که سرمایه روان‌شناختی مجموعه‌ای از صفات و توانمندی‌های مثبت افراد و سازمان‌ها است که می‌تواند منبعی قوی برای رشد و ارتقای فرد و سازمان باشد. مؤلفه‌های اصلی این الگو شامل خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی است. این الگو تأکید می‌کند که با پرورش و تقویت این چهار بُعد، می‌توان ظرفیت‌های روان‌شناختی افراد را بهبود بخشید و در نهایت به نتایج مثبت‌تری در عملکرد و بهزیستی دست یافت. الگوی لوتانز و همکاران به دلیل جامعیت، قابلیت کاربرد در زمینه‌های مختلف و تأکید بر جنبه‌های قابل توسعه سرمایه روان‌شناختی، به طور گسترده‌ای در پژوهش‌ها و مداخلات سازمانی و روان‌شناسی مثبت‌گرا استفاده شده است. این پژوهش نیز از الگوی لوتانز و همکاران به عنوان چارچوب نظری اصلی خود استفاده کرده است. لوتانز و همکاران بر این باورند که این چهار مؤلفه به صورت هم‌افزا عمل می‌کنند و به افراد کمک می‌کنند تا عملکرد بهتری داشته باشند و با استرس‌ها و چالش‌ها به طور مؤثرتری مقابله کنند (۱۷). سرمایه‌های روان‌شناختی نمی‌توانند در خلأ ایجاد شوند آنها از طریق اقدامات آینده‌نگر مانند آموزش مثبت‌نگری ایجاد می‌شوند (۱۸). نتایج مطالعه میری و همکاران نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که افکار خودکشی دارند، سرمایه‌های روان‌شناختی امیدواری، تاب‌آوری، جهت‌گیری به زندگی و خودکارآمدی پایینی دارند (۱۹). مالکی گلندوز و سرداری در طرح مطالعاتی خود به این نتایج دست یافته‌اند که سرمایه‌های روان‌شناختی با گرایش به خودکشی افراد در ارتباط است و موجب کاهش گرایش افراد به خودکشی می‌گردد (۲۰). طبق تحقیقات انجام‌شده سرمایه‌های روان‌شناختی در افراد دارای افکار خودکشی به شدت کم و ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی برای افراد با افکار خودکشی بسیار مؤثر است (۲۰).

رویکرد آموزشی که بر کاهش افکار خودکشی دانش‌آموزان اثری مثبت دارد، آموزش به روش مثبت‌نگری است. روان‌شناسی مثبت یکی از شاخه‌های علم روان‌شناسی است که بر موقعیت انسان تمرکز دارد. در حالی که بسیاری از شاخه‌های روان‌شناسی، بر ناهنجاری‌ها تمرکز دارد. مثبت‌نگری به زیبا

دیدن و استفاده از تمام ظرفیت‌های مثبت ذهنی تأکید دارد (۲۱).

پژوهش در آیات قرآن و نهج‌البلاغه از اهمیت نگرش مثبت در سلامت روان افراد حکایت دارد و مثبت‌اندیشی موجب ایجاد حس امیدواری و مانع بروز افسردگی می‌شود. مثبت‌نگری می‌تواند امیدواری و خوش‌بینی را در افراد افزایش دهد. خوش‌بینی به پروردگار در آموزه‌های اسلامی، بنیان امیدواری به آینده و منشأ تحولات فردی و اجتماعی است. امید به آینده در این متون، پیوندی عمیق با حسن ظن و معنویت برقرار می‌کند. آیات قرآنی، قصص و امثال مرتبط با پیامبران الهی، همگی بر مفهوم امید به آینده‌ای روشن برای صالحان، مؤمنان، صابران و پرهیزگاران تأکید دارند. قرآن کریم منبع اصلی امیدواری به رحمت و حمایت الهی و نیز امید است. (۲۲). طبق پژوهش نعیمی و به‌شدت مذموم شمرده شده است (۲۳). طبق پژوهش نعیمی و همکاران مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی در تاب‌آوری دانش‌آموزان دوره متوسطه مؤثر واقع شده است. آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آموزه‌های دینی به افراد کمک می‌کند تا با اندیشیدن در معانی آیات و روایات به الطاف خداوند خوش‌بین باشند و به خدا توکل کنند و نقاط قوت خود را بشناسند و امیدوار باشند. هدف اصلی در شیوه آموزش بر اساس قرآن یاری‌رساندن به انسان برای رسیدن به سلامت روان است تا با بهترین شیوه با مشکلات مقابله کند و در برابر عوامل منفی ذهنی تسلیم نشود (۲۳). بشارت و همکاران در تحقیقی نشان داده‌اند که مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی تاب‌آوری را افزایش می‌دهد (۲۴). نوری کوهبنانی آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی را مؤثر و کارآمد ارزیابی کرده است (۲۵). دانش‌آموزان در سنین خطرناک برای خودکشی قرار دارند و مطابق جدیدترین تحقیقات انجام‌شده، پدیده خودکشی به عنوان ناهنجاری اجتماعی و روان‌شناختی شیوع دارد و بی‌توجهی به این افکار نتایج زیانباری برای فرد و جامعه به همراه خواهد داشت. درمان و توجه به مهارت‌هایی که موجب کاهش این افکار می‌شود، اولویت بالایی دارد. همچنین مداخله زودهنگام در دوره نوجوانی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است (۲۶). طبق نتایج تحقیقات ذکرشده در افراد دارای افکار خودکشی، سرمایه‌های روان‌شناختی به شکل قابل‌ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند (۲۷). در سال‌های اخیر مداخلات درمانی و روان‌شناختی برای افراد با افکار خودکشی صورت گرفته است. یکی از این رویکردهای مداخله‌ای، مثبت‌نگری مبتنی بر آموزه‌های دینی است. از آنجاکه در رویکردهای ذکرشده هدف اصلی دست‌یافتن به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است و از طرفی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خود با

^۱ Luthans

لیکرت سه‌درجه‌ای است. یک و همکاران ضریب همبستگی پرسش‌نامه افکار خودکشی را با آزمون‌های استاندارد شده بالینی و گرایش به خودکشی برای بیماران بستری ۰/۹۰ و برای بیماران درمانگاهی ۰/۹۴ و همچنین ضریب پایایی ابزار را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۹۷ گزارش کرده‌اند (۲۹). در پژوهش انیسی و همکاران روایی هم‌زمان این مقیاس با پرسش‌نامه سلامت عمومی ۰/۷۶، با مقیاس افسردگی بک ۰/۶۹ و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۵ به دست آمده است (۳۰). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه حاضر ۰/۸۶ برآورد گردید.

۲) سرمایه روان‌شناختی: برای سنجش سرمایه روان‌شناختی از پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی مک گی (۳۱) استفاده شد. این پرسش‌نامه ۲۶ سؤالی شامل چهار خرده‌مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی است. نمره‌گذاری بر روی طیف لیکرت شش‌درجه‌ای و دامنه نمرات بین ۲۶ و ۱۵۶ است. پرسش‌نامه از سطح ثبات درونی نسبتاً بالایی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی ۰/۸۹، امیدواری ۰/۸۷، تاب‌آوری ۰/۸۳، خوش‌بینی ۰/۸۱ و سرمایه روان‌شناختی به‌طور کلی ۰/۹۵ است (۳۱). در ایران نیز قابلیت اعتماد این مقیاس، قابل‌قبول گزارش شده است؛ همچنین میزان آلفای کرونباخ برای خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به‌ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۴، ۰/۷۲ و ۰/۶۰ گزارش شده است (۳۲). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به‌ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۵، ۰/۷۸ و ۰/۷۴ و برای کل ابزار ۰/۸۲ برآورد گردید.

روش اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش حاضر، ابتدا مجوزهای لازم از آموزش و پرورش دریافت گردید و پس از مراجعه به مدارس دخترانه دوره متوسطه دوم، غربالگری صورت گرفت و نمونه به‌صورت تصادفی انتخاب شد. سپس در شرایط یکسان و هم‌زمان، پیش‌آزمون مربوط به سرمایه روان‌شناختی از هر دو گروه آزمایش و گواه به عمل آمد.

ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش حاضر عبارتند از: رضایت داوطلبانه جهت شرکت در پژوهش، دانش‌آموزان مدارس عادی دوره متوسطه دوم، داشتن دست‌کم ۱۶ سال و گرفتن نمره بالاتر از برش در پرسش‌نامه افکار خودکشی بک. ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها از پژوهش عبارتند از: نارضایتی آزمودنی از شرکت در پژوهش، تکمیل‌نکردن کامل پرسش‌نامه و داشتن مشکلات حاد روانی.

ابزار مداخله بسته آموزشی روان‌شناسی مثبت‌نگر مبتنی بر آموزه‌های دینی بود که از شیوه‌نامه ملکی گلندوز و سرداری (۲۰) استفاده شد. این شیوه‌نامه ترکیبی از آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن^۳ و آموزه‌های دینی است که ملکی گلندوز و

متغیرهای مرتبط به سلامت روان از جمله سرمایه‌های روان‌شناختی در ارتباط است، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری) در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی انجام شد.

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: پس از انتخاب افراد بر اساس اصول اخلاقی، اطلاعاتی درباره اهداف پژوهش و موضوع به آنان ارائه شد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اختیار دارند در هر مرحله‌ای از آموزش انصراف دهند و نتایج پژوهش به‌صورت نتیجه‌گیری کلی منتشر می‌شود. همچنین، رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان دریافت شد.

این پژوهش کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴ به تعداد ۷۳۸۵ نفر بود. برای تعیین حجم نمونه با توجه به آزمایشی بودن پژوهش برای هر گروه حداقل ۱۵ نفر باید در نظر گرفته شود (۲۸) که با توجه به وجود دو گروه، حجم نمونه ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. به این صورت که ابتدا از دو ناحیه آموزش و پرورش شهر خرم‌آباد چهار دبیرستان به‌طور تصادفی انتخاب شد و برای دستیابی به شرکت‌کنندگان دارای افکار خودکشی، با همکاری مشاوران و مسئولان مدرسه پرسش‌نامه افکار خودکشی بک^۱ و همکاران میان تمامی دانش‌آموزان توزیع شد و دانش‌آموزانی که نمره بالاتر از نقطه برش ۱۸ از ۶۳ را کسب کردند، به‌عنوان نمونه اولیه انتخاب شدند و سپس در میان آنان پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی مک‌گی^۲ اجرا شد و از میان افرادی که نمره پایین‌تر از میانگین کسب کردند، به‌صورت تصادفی ۳۰ نفر نمونه اصلی در نظر گرفته شدند و به‌روش تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری (گروه آزمایشی و گروه گواه) قرار گرفتند.

ابزار گردآوری داده‌ها

به‌منظور گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

۱) پرسش‌نامه افکار خودکشی: برای سنجش افکار خودکشی از پرسش‌نامه افکار خودکشی بک و همکاران استفاده شد. این پرسش‌نامه ۱۹ گویه دارد و نمره‌گذاری بر روی طیف

^۱) Beck

^۲) McGee

^۳) Seligman

روش تجزیه و تحلیل آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری و بررسی سؤالات پژوهش از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و از آماره‌های توصیفی و آزمون‌های استنباطی متناسب با نوع داده‌ها و متغیرها استفاده گردید. به این منظور، در سطح آمار توصیفی از جداول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به همراه آزمون تعقیبی استفاده گردید.

سرداری آن را تدوین و از آن استفاده کرده‌اند. نظر متخصصان درباره این بسته درمانی با ضریب توافقی لاوشه ۰/۸۱ به دست آمد که مناسب است. این شیوه‌نامه طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای فقط به گروه آزمایشی ارائه شد که خلاصه آن در جدول ۱ آمده است. هم‌زمان با اعمال مداخله و آموزش برای گروه‌های آزمایش، گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. پس از اعمال مداخله برای گروه‌های آزمایش، دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و گواه پرسش‌نامه‌های سرمایه روان‌شناختی را به‌عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند.

جدول (۱) خلاصه محتوای جلسات آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی ملکی گلندوز و سرداری (۲۰۲۱)

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	معارفه، آماده‌سازی و تعیین هدف	معارفه، آشنایی اعضا با دوره درمانی و مقررات جلسه، ارائه توضیحات درباره اهداف؛
دوم	شناسایی توانمندی‌ها و ایجاد هیجان مثبت مبتنی بر آموزه‌های دینی	ذکر نعمت‌ها و لذت بردن از زمان حال و وقایع خوب، صحبت درباره نحوه استفاده از نقاط قوت در زندگی روزانه، درخواست یادداشت سه نعمت خداوند و سه رویداد مثبت در زندگی و بیان دلایل آن هنگام شب قبل از خواب؛
سوم	فن سپاسگزاری و رفتارهای مثبت مبتنی بر آموزه‌های دینی	بحث و گفت‌وگو درباره فواید سپاسگزاری از خدا و بندگان خدا و درخواست نوشتن نامه سپاسگزاری به فردی که اقدام مثبتی انجام داده است.
چهارم	تبیین رابطه شادکامی مبتنی بر آموزه‌های دینی و امید با کاهش استرس	آشناکردن افراد با ویژگی‌ها و آثار امید و ناامیدی از دید قرآن؛ بیان رابطه بین امید، شادکامی و اضطراب و تشویق اعضا به بیان تجارب خود درباره امید و تحلیل مثبت‌نگرانه تجارب گذشته؛
پنجم	سبک پاسخ‌دهی و بهبود روابط مبتنی بر آموزه‌های دینی	بحث و گفت‌وگو درباره پاسخ‌دهی سازنده و فعال و ایجاد تعامل با خدا، خود، سایر افراد و طبیعت و درخواست برقراری رابطه مثبت با اعضای خانواده، دوستان، همکلاسی‌ها و مدرسه؛
ششم	افزایش امید، شادکامی و مثبت‌نگری مبتنی بر آموزه‌های دینی	گفت‌وگو درباره اهمیت و توصیه‌های خداوند درباره زندگی دنیوی و پرهیز از آسیب‌رساندن به خود، شادبودن به رحمت‌های خداوند، ارائه الگوهایی که امید، شادکامی و مثبت‌نگری به زندگی‌شان غنا بخشیده است، بحث گروهی؛
هفتم	هدف و هدف‌گذاری مبتنی بر آموزه‌های دینی	تأکید بر خاطرات خوب و قدرشناسی به‌عنوان شکلی پایدار از سپاسگزاری، صبر در برابر مصائب و توکل بر خداوند، نقش خاطرات خوب و بد با تمرکز و تأکید بر قدرشناسی، نگارش نامه قدرشناسی و سپاسگزاری و تقدیم آن به شخص مدنظر؛
هشتم	چهارچوب‌دهی و معنادهی مجدد به زندگی	توضیح درباره تلاش و کوشش، توکل و دعا و ذکر خدا برای معنادهی به زندگی، درخواست نوشتن متنی درباره معنای زندگی و خواندن آن در جلسه بعد.
نهم	افزایش هیجان‌های مثبت مبتنی بر آموزه‌های دینی	گفت‌وگو درباره مثبت‌اندیشی در اسلام و روش‌های آن و انتخاب یک تمرین مورد علاقه از تمرین‌های ارائه شده در جلسات قبل و بحث در آن زمینه؛
دهم	جمع‌بندی	جمع‌بندی جلسات، صحبت درباره تخلیه احساسات و فراخوانی آنها.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت‌شناختی بیانگر این است که میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی $16/94 \pm 0/87$ و گروه گواه $17/15 \pm 0/36$ بود. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی مربوط به مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و گواه آورده شده است. چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و گواه در پیش‌آزمون مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی دارای سطح میانگین مشابهی هستند، ولی در پس‌آزمون مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی،

شرکت‌کنندگان گروه آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی دارای سطح میانگین بالاتری نسبت به شرکت‌کنندگان گروه گواه بودند.

پیش از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های آماری بررسی شد. به‌منظور بررسی فرض طبیعی بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در دو سطح پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون شاپیرو-ویلک^۱ استفاده می‌شود. جدول ۳ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه مقدار معنی‌داری مؤلفه‌های متغیر سرمایه روان‌شناختی بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض طبیعی بودن برقرار بود.

^۱ Shapiro-Wilk test

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نمرات در گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیر وابسته	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	آموزش مثبت‌نگری	۱۹/۸۶	۱/۹۲	۲۴/۸۴	۱/۳۲
	گواه	۲۰/۰۶	۱/۸۷	۲۰/۶۰	۱/۱۷
امیدواری	آموزش مثبت‌نگری	۱۷/۸۸	۰/۸۵	۲۸/۰۴	۰/۷۱
	گواه	۱۹/۸۲	۰/۸۴	۲۱/۸۰	۰/۸۶
تاب‌آوری	آموزش مثبت‌نگری	۱۷/۵۶	۱/۳۳	۲۳/۸۶	۱/۰۹
	گواه	۱۶/۸۴	۱/۴۸	۱۷/۸۲	۰/۷۷
خوش‌بینی	آموزش مثبت‌نگری	۱۶/۸۴	۱/۴۸	۲۷/۲۰	۰/۸۴
	گواه	۱۷/۲۲	۰/۸۴	۱۷/۴۳	۰/۷۱

جدول (۳) نتایج طبیعی‌بودن مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی

طبیعی‌بودن توزیع نمرات	شاپیرو - ویلک		شاپیرو - ویلک	
	آماره	معنی‌داری	آماره	معنی‌داری
خودکارآمدی	۰/۸۵۸	۰/۰۷۲	پس‌آزمون	۰/۹۲۷
امیدواری	۰/۹۴۲	۰/۵۷۵	پس‌آزمون	۰/۸۷۴
تاب‌آوری	۰/۹۱۸	۰/۳۴۴	پس‌آزمون	۰/۸۸۵
خوش‌بینی	۰/۹۵۳	۰/۷۰۳	پس‌آزمون	۰/۹۲۳

جدول (۴) نتایج همگنی واریانس و واریانس - کوواریانس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در دو گروه آزمایشی و گواه

متغیر وابسته	آزمون لون				آزمون ام باکس مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی
	F	df1	df2	معنی‌داری	
خودکارآمدی	۰/۰۱۹	۱	۲۸	۰/۸۹۳	$F=۱۷/۷۹۹$ $F=۰/۷۶۵$ $=۰/۶۶۳$ معنی‌داری
امیدواری	۲/۱۱۵	۱	۲۸	۰/۱۸۴	
تاب‌آوری	۲/۱۵۶	۱	۲۸	۰/۱۸۰	
خوش‌بینی	۰/۰۷۴	۱	۲۸	۰/۷۲۹	

برای بررسی مفروضه همگنی واریانس از آزمون لون^۱ استفاده گردید. با توجه به اینکه مقدار معنی‌داری متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ بود، بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ مؤلفه‌های متغیر سرمایه روان‌شناختی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت؛ بنابراین مفروضه همگنی واریانس تأیید می‌شود. همچنین برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس^۲ از آزمون ام باکس^۳ استفاده شد. مقدار معنی‌داری ۰/۶۶۳ بود؛ بنابراین، فرض فوق برقرار است و کوواریانس مؤلفه‌های متغیر سرمایه روان‌شناختی در پس‌آزمون در دو گروه با هم برابر بود و تفاوت معنی‌داری با

هم نداشتند. نتایج بررسی مفروضه‌های همگنی واریانس و همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس در جدول ۴ آمده است. مفروضه بعدی، همگنی شیب رگرسیون است که نتایج آن در جدول ۵ آمده است. با توجه به اینکه مقدار معنی‌داری مربوط به اثر متقابل متغیر مستقل و پیش‌آزمون متغیرهای خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی بیشتر از ۰/۰۵ بود؛ بنابراین مفروضه فوق یعنی همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

بعد از اطمینان از تخطی‌نکردن مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) اجرا شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است.

همان‌طور که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، سطوح معناداری تمامی آزمون‌ها بیانگر این است که بین دو گروه

^۱) Levene's test
^۲) Variance-covariance matrix
^۳) Box's M test

آزمایش و گواه دست‌کم از لحاظ یکی از مؤلفه‌ها تفاوت معناداری مشاهده می‌شود؛ بنابراین می‌توان اثربخشی آموزش را تأیید کرد. به عبارت دیگر، آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی دست‌کم بر یکی از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی تأثیرگذار است. برای پی‌بردن به این نکته که از نظر کدام یک از مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود داشت، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۷ آمده است.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که با کنترل اثر پیش‌آزمون در مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و گواه وجود داشت. بنابراین، با توجه به موارد فوق می‌توان ادعا کرد که آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) تأثیر معناداری داشت؛ به‌صورتی که حدود ۶۵٪ از نمرات خودکارآمدی، ۸۴٪ از نمرات امیدواری، ۸۰٪ از نمرات تاب‌آوری و ۸۹٪ از نمرات خوش‌بینی تحت تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی قرار داشت.

جدول ۵) نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی‌داری
خودکارآمدی	پیش‌آزمون * گروه	۰/۲۲۷	۰/۸۳۰
امیدواری	پیش‌آزمون * گروه	۱/۸۳۴	۰/۴۶۳
تاب‌آوری	پیش‌آزمون * گروه	۰/۲۶۲	۰/۸۱۰
خوش‌بینی	پیش‌آزمون * گروه	۲۷/۴۳۵	۰/۱۳۴

جدول ۶) نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمرات مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی

مرحله	نام آزمون	مقدار	F	سطح معنی‌داری
پس‌آزمون	اثر پیلای ^۱	۰/۹۹۴	۵۱/۸۲۳	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز ^۲	۰/۰۱۴	۵۱/۸۲۳	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ ^۳	۷/۲۹۰	۵۱/۸۲۳	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی ^۴	۷/۲۹۰	۵۱/۸۲۳	۰/۰۰۱

جدول ۷) نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و گواه

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۰/۰۷۷	۱	۰/۰۷۷	۰/۰۳۰	۰/۸۷۲	۰/۰۰۷
	گروه	۳۲/۸۴۷	۱	۳۲/۸۴۷	۴۷/۳۷۴	۰/۰۰۱	۰/۶۵۳
	خطا	۱۰/۴۱۶	۲۴	۲/۶۰۴			
امیدواری	پیش‌آزمون	۰/۲۷۶	۱	۰/۲۷۶	۰/۵۹۶	۰/۴۸۳	۰/۱۳۰
	گروه	۳۰/۶۹۱	۱	۳۰/۶۹۱	۶۶/۳۰۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴۳
	خطا	۱/۸۵۲	۲۴	۰/۴۶۳			
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۰/۸۸۳	۱	۰/۸۸۳	۱/۲۸۸	۰/۳۲۰	۰/۲۴۴
	گروه	۲۶/۵۹۱	۱	۲۶/۵۹۱	۳۸/۸۱۱	۰/۰۰۳	۰/۸۰۷
	خطا	۲/۷۴۱	۲۴	۰/۶۸۵			
خوش‌بینی	پیش‌آزمون	۲/۹۵۲	۱	۲/۹۵۲	۲۸/۱۵۲	۰/۰۰۶	۰/۸۷۶
	گروه	۶۱/۳۶۶	۲	۶۱/۳۶۶	۲۵۳/۲۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۹۶
	خطا	۰/۴۱۹	۲۴	۰/۱۰۵			

^۱) Pillai's trace

^۲) Wilks' lambda

^۳) Hotelling's trace

^۴) Roy's largest root

بحث و نتیجه‌گیری

سرمایه روان‌شناختی از جمله متغیرهایی است که در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. روش آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی روشی است که می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مشکلات روانی، عاطفی و شناختی دانش‌آموزان بگذارد. از این‌رو، در پژوهش حاضر، با استفاده از الگوی آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی بر سرمایه روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی پرداخته شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی بر سرمایه روان‌شناختی در سطح $\alpha = 0/001$ تأثیر معناداری داشت. از این‌رو، مطرح می‌شود که این روش آموزش بر هر سه متغیر و مؤلفه‌های آنها مؤثر است. درباره سرمایه روان‌شناختی نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های گلندوز و سرداری (۲۰)، نعیمی و همکاران (۲۳)، بشارت و همکاران (۲۴)، خسروی و همکاران (۳۳) و نوری کوهبنانی (۲۵) همسو است.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که در همه ادیان نمونه‌ای از مثبت‌نگری و امید وجود دارد. درواقع، آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا علاوه بر تقویت خوش‌بینی به الطاف پروردگار و توکل بر او، با شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خویش بتوانند امیدواری بیشتری کسب نمایند (۲۰). دیدن آینده‌ای روشن می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را افزایش دهد و تلاش برای دستیابی به اهداف و خودکارآمدی را افزایش دهد (۳۳). زمانی که فرد نتایج مثبتی برای فعالیتی در نظر می‌گیرد، میل و رغبت پیدا می‌کند، تلاش می‌کند، مهارتش افزایش می‌یابد و احساس خودکارآمدی می‌کند (۳۴). دانش‌آموزانی که خود را توانمند بدانند، زندگی هدفمندی خواهند داشت و برای رسیدن به هدف خود تلاش می‌کنند؛ در نتیجه به احتمال کمتری افکار خودکشی را در ذهن خود می‌پرورانند. در جریان شناسایی افکار خودکار منفی و تحریف‌های شناختی، جایگزین کردن افکار منطقی که در جلسات آموزش داده شده است، نقش مهمی در ارزیابی منطقی از افکار منفی در دانش‌آموزان دارای افکار خودکشی دارد. افراد فرامی‌گیرند که ارزیابی درستی از هیجانات و احساسات خود داشته باشند و بر مبنای این ارزیابی صحیح، خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری

و امیدواری خود را افزایش دهند (۳۵).

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که آموزه‌های دینی به‌ویژه در دین اسلام، به‌طور خاص تأکید زیادی بر تفکر مثبت، امیدواری و توکل به خدا دارد. این مفاهیم به‌عنوان ابزاری برای تقویت روحیه و روان فرد در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی مطرح می‌شود. درواقع، آموزش مثبت‌نگری مبتنی بر آموزه‌های دینی می‌تواند به‌ویژه برای دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی که معمولاً با احساسات منفی شدید نظیر بی‌ارزشی، ناامیدی و اضطراب مواجه هستند، راهگشا باشد. همچنین آموزه‌های دینی مانند توکل به خدا، باور به قدرت تغییر و بهبود وضعیت و اهمیت شکرگزاری، می‌توانند نگرش دانش‌آموزان را به‌سوی دیدگاه‌های مثبت‌تر هدایت کنند و موجب تقویت سرمایه روان‌شناختی آنان شوند. به این صورت که تأکید بر این آموزه‌ها می‌تواند خودکارآمدی دانش‌آموزان را تقویت کند و به آنان کمک کند تا به‌جای تمرکز بر جنبه‌های منفی زندگی، به توانایی‌ها و منابع داخلی خود برای غلبه بر مشکلات پی ببرند. همچنین امیدواری و تاب‌آوری از دیگر ابعاد این آموزش‌ها هستند که می‌توانند با تقویت نگرش مثبت به زندگی و بهبود راهبردهای مقابله‌ای، به کاهش افکار خودکشی کمک کنند. آموزش مثبت‌نگری بر اساس آموزه‌های دینی، روشی مؤثر برای افزایش سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر دارای افکار خودکشی است.

محدودیت‌های پژوهش

بدون شک انجام کارهای پژوهشی در هر محیط، زمان و با هر جامعه‌ای بدون محدودیت و مشکلات نیست. نتایج این پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم بود و باید در تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی احتیاط صورت پذیرد. از آنجایی که در این پژوهش تنها ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه بود و جنبه خودگزارش‌دهی دارد که خالی از اشکال نیست، محدودیت‌های مربوط به این ابزار را باید مد نظر قرار داد. علاوه بر این، از نقاط ضعف پژوهش حاضر می‌توان به نبود پیگیری درباره تداوم اثر مداخله ذکر کرد.

پیشنهادهای پژوهش

از آنجا که مداخلات آموزشی ارائه‌شده موجب افزایش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی شد، پیشنهاد می‌شود نتایج این پژوهش در مدارس بیشتر به کار گرفته شود. همچنین، محدودیت‌های مربوط به ابزارهای اندازه‌گیری مد نظر قرار

4. Franklin JC, Ribeiro JD, Fox KR, Bentley KH, Kleiman EM, Huang X, et al. Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. *Psychological bulletin*. 2017;143(2):187.

5. Jurewicz I. Mental health in young adults and adolescents—supporting general physicians to provide holistic care. *Clinical Medicine*. 2015;15(2):151-4.

6. Cavanagh C. Healthy adolescent development and the juvenile justice system: Challenges and solutions. *Child Development Perspectives*. 2022;16(3):141-7.

7. Thorisdottir IE, Sigurvinsdottir R, Kristjansson AL, Allegrante JP, Lilly CL, Sigfusdottir ID. Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive medicine*. 2020;141:106270.

8. Wille N, Bettge S, Ravens-Sieberger U, Group BS. Risk and protective factors for children's and adolescents' mental health: results of the BELLA study. *European child & adolescent psychiatry*. 2008;17(Suppl 1):133-47.

9. Layous K, Chancellor J, Lyubomirsky S. Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of abnormal psychology*. 2014;123(1):3.

10. Dávila Cervantes CA, Luna Contreras M. Suicide attempt in teenagers: Associated factors. *Rev Chil Pediatr*. 2019;90(6):606-16.

11. Melek N. Suicide and Teenagers. *RELIGIONS Journal*. 2022;15:98-109.

12. Moradi M, Salimi Bejstani H, Farahbakhsh K, Askari M, Barjali A. Extracting the psychological model of the formation of suicidal thoughts as a social harm in students: a grounded theory study. *Social psychology researches*. 2021;1400:11-44. (Full Text in Persian)

13. Ivey-Stephenson AZ. Suicidal ideation and behaviors among high school students—youth risk behavior survey, United States, 2019. *MMWR supplements*. 2020;69.

14. Rostami M, Rahmati-Najarkolaie F, Salesi M, Azad E. A systematic review of suicide prevention interventions in military personnel. *Archives of suicide research*. 2022;26(2):481-99. (Full Text in Persian)

15. Saebi M. Barresi Mafaoom Porkhashgari dar Nojavanan. The 9th Scientific & Research Conference on the Development and Promotion of Educational Sciences & Psychology of Iran;2023. (Full Text in Persian)

16. Margaça C, García JCS, Sánchez BH. Psychological capital and entrepreneurship: A systematic literature review of a growing research agenda. *Intangible Capital*. 2023;19(2):276-95.

17. Luthans BC, Luthans KW, Avey JB. Building the leaders of tomorrow: The development of academic

گیرد و از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه نیز استفاده شود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به صورت طولی و در طول زمان اثرگذاری متغیرها ارزیابی شود.

قدردانی

از آموزش و پرورش ناحیه ۱ و ۲ خرم‌آباد و تمامی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش که با صبر و بردباری پاسخگوی سؤالات بودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان، این مقاله برگرفته از رساله دکتری مؤلف اول است که کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی لرستان با کد اخلاق [IR.LUMS.REC.1403.128](https://doi.org/10.21860/IR.LUMS.REC.1403.128) آن را تأیید کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان، این مقاله حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان نگاشته شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

جمع‌آوری اطلاعات و تحلیل داده‌ها: مؤلف اول، طرح اولیه نگارش مقاله و نظارت بر متن: مؤلف دوم و ناظر علمی و بازنگری مقاله: مؤلف سوم.

References

1. Todorov E-H, Paradis A, Ha T. Emotion regulation difficulties and relationship satisfaction in adolescent couples: The role of conflict resolution strategies. *Journal of youth and adolescence*. 2023;52(8):1753-67.
2. Levesque RJ. Xiangyu Tao receives emerging scholar best Article Award, 2023. *Journal of Youth and Adolescence*. 2023;52(12):2672-4.
3. Rietz H, Pennlert J, Nordström P, Brunström M. Blood pressure level in late adolescence and risk for cardiovascular events: a cohort study. *Annals of Internal Medicine*. 2023;176(10):1289-98.

psychological capital. *Journal of leadership & organizational studies*. 2014;21(2):191-9.

18. Li J, Li C, Puts M, Wu Y-c, Lyu M-m, Yuan B, et al. Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, and fatigue in people with lung cancer: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*. 2023; 140:104447.

19. Miri M, Rezaian M, Ghasemi SA. A systematic review on the prevalence and causes of suicide (thoughts and actions) in Iranian students. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2021;1401(121):5. (Full Text in Persian)

20. Maleki Gholandoz P, Sardary B. The effectiveness of positive psychology training with emphasis on religious doctrines on reducing students' high-risk behaviors with suicidal thoughts. *Positive Psychology Research*. 2020;6(3):51-68. (Full Text in Persian)

21. Arslan G, Wong P. Embracing life's challenges: Developing a tool for assessing resilient mindset in second wave positive Psychology. *Journal of Happiness and Health*. 2024;4(1):1-10.

22. al-Din ZS, Rostami MH, Ghaffari A. The role of intention in spirituality in terms of Islamic texts and positive-oriented psychology. *Mediterr J Soc Sci*. 2016.

23. Naimi E, Shafiabadi A, Dawoodabadi F. The effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings on resilience and career aspirations of students. 1395;(28) 10 1-31. 2017. (Full Text in Persian)

24. Besharat MA, Bazzazian S. Psychometri properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population. *Advances in Nursing & Midwifery*. 2014;24(84):61. (Full Text in Persian)

25. Nouri Kouhbanani M. Semantics of the concept of suffering from the perspective of Buddhism and Islam. *Interpretive Theological Researches*. 2024;1(4):58-67. (Full Text in Persian)

26. Eskin M, Poyrazli S, Janghorbani M, Bakhshi S, Carta MG, Moro MF, et al. The role of religion in suicidal behavior, attitudes and psychological distress among university students: A multinational study. *Transcultural psychiatry*. 2019;56(5):853-77.

27. da Silva CCG, Bolognani CV, Amorim FF, Imoto AM. Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*. 2023;12(1):79.

28. Delavar A. *Research in Education and Psychology*. 4 ed. Tehran: Editorial Publications.; 2023. (Full Text in Persian)

29. Beck AT, Steer RA. *Manual for the Beck scale for suicide ideation*. San Antonio, TX: Psychological Corporation. 1991;63.

30. Anisi J, Fathi-Ashtiani A, Soltaninezhad A, Amiri M. Prevalence of suicide ideation and related factors among troops. *Mil Med J*. 2006;8(2):113-8. (Full Text in Persian)

31. McGee EA. *An examination of the stability of positive psychological capital using frequency-based measurement*. 2011.

32. Golparvar M, Ghasemi M, Mosahebi M. Olgooye Naqsh-e Mwla fanpantacpehei Sarmayeh Ravaneshenakhti dar Rezayat az Zendegei ve Rezayat Zanashtuyi dar Hamsaran Janbazan Shahar-e kord. . Faaslnameh Motaleat Ravaneshenasi Ejtemaei. 2014;12(1):140 – 19. (Full Text in Persian)

33. Khosravi F. The effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings on the motivation of progress and self-efficacy. *Sociology of Education*. 2019;5(1):89-101. (Full Text in Persian)

34. Farnam A, Hamidi M. The effectiveness of positivity education in increasing hope with emphasis on Quran and Islamic teachings. *Clinical Psychology Studies*. 2015;6(22):23-46.

35. Nurfitroh F, Tihami M, Hunainah H, Bachtiar M, Wasehudin W, Lugowi RA. Regulation of Emotions in the Context of Islamic Religious Education and Modern Psychology. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*. 2025;6(2):216-27