

Occupational Psychology

Open
Access

ORIGINAL ARTICLE

The Role of Dimensions of Social Vitality and Positive Thinking in Predicting the Quality of Life of Teachers in Qaen City

Ahmad Movahhed^{1*}, Mohsen Golami Abiz², Zohreh Abbasi³

1 Instructor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

2 Assistant Professor, Department of Social Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.

3 M.A. in Psychology and Education of Exceptional Children, Islamic Azad University, Qayenat Branch, Iran.

Correspondence

Ahmad Movahhed

Email: a.movahed@pnu.ac.ir

How to cite

Movahhed, A. Golami Abiz, M. Abbasi, Z. (2024). The Role of Dimensions of Social Vitality and Positive Thinking in Predicting the Quality of Life of Teachers in Qaen City. *Occupational Psychology*, 2 (4), 9-18.

ABSTRACT

Humans are purposeful being who seek vitality, happiness, and prosperity, and they do not feel vitality, happiness, and prosperity until they achieves what he desire. The present research carried out to investigate the role of dimensions of social vitality and positive thinking in predicting the quality of life of teachers in Qaen city. This research is a descriptive-correlational study. This research is a descriptive-correlational study. The statistical population of the research consisted of all teachers in Qaen city and among them, 150 people selected using a simple random sampling method. The data collected using Zare and Aminpour's social vitality questionnaire (2013), Ingram and Wisnicki's positive thinking questionnaire (1988) and short form of World Health Organization's quality of life questionnaire (WHOQOL) (1991). The results analyzed using Pearson correlation coefficient and the regression test with SPSS23 software. The results of the research showed a positive and significant relationship between the dimensions of social vitality and the quality of life, and all dimensions of social vitality can predict the quality of life. Additionally, the results of the research showed that there was a positive and significant relationship between the dimensions of positive thinking and quality of life, and among the dimensions of positive thinking, the dimension of daily positive functioning can predict the quality of life. Therefore, according to the role of social vitality and positive thinking in increasing the quality of life, the more beautifully we think, the more enjoyable we can make our lives, and our way of thinking determines the quality of our life.

KEYWORDS

Social Vitality, Positive Thinking, Quality of Life, Teachers.

نشریه علمی

روان‌شناسی کار

«مقاله پژوهشی»

نقش ابعاد نشاط اجتماعی و ابعاد مثبت‌اندیشی در پیش‌بینی کیفیت زندگی معلمان شهر قاین

احمد موحد^{1*}، محسن غلامی آبیژ²، زهره عباسی³

چکیده

انسان موجودی هدفمند و جویای نشاط، خوش‌بختی و سعادت است و تا زمانی که به آنچه می‌خواهد دست نیابد احساس نشاط، خوشبختی و سعادت نمی‌کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ابعاد نشاط اجتماعی و ابعاد مثبت‌اندیشی در پیش‌بینی کیفیت زندگی معلمان شهر قاین انجام پذیرفت. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی به شمار می‌آید. جامعه آماری پژوهش، کلیه معلمان شهر قاین بودند که از میان آن‌ها 150 نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. با استفاده از پرسش‌نامه‌های نشاط اجتماعی زارع و امین‌پور (1390)، مثبت‌اندیشی اینگرام و ویسنیکی (1988) و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL) - فرم کوتاه (1991) اطلاعات لازم جمع‌آوری گردید و نتایج به کمک نرم‌افزار Spss23 و با استفاده از همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون تحلیل گردید. نتایج پژوهش نشان داد که بین ابعاد نشاط اجتماعی (رضایت از زندگی، آراستگی ظاهری، تعامل اجتماعی، کارایی فردی و کمک به دیگران) با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و تمامی ابعاد نشاط اجتماعی توان پیش‌بینی کیفیت زندگی را دارد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین ابعاد مثبت‌اندیشی (کارکرد مثبت روزانه، خودارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده و خوداعتمادی) با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و از بین ابعاد مثبت‌اندیشی بعد کارکرد مثبت روزانه توان پیش‌بینی کیفیت زندگی را دارد. بنابراین؛ با توجه به نقش نشاط اجتماعی و مثبت‌اندیشی در افزایش کیفیت زندگی، هرچه ما بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنیم و این شیوه تفکر ماست که کیفیت زندگی مان را تعیین می‌کند.

واژه‌های کلیدی

نشاط اجتماعی، مثبت‌اندیشی، کیفیت زندگی، معلمان.

1 مربی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
2 استادیار، گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
3 کارشناسی ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قاینات، ایران.

نویسنده مسئول:

احمد موحد

رایانامه: a.movahed@pnu.ac.ir

استناد به این مقاله:

احمد موحد، محسن غلامی آبیژ، زهره عباسی (1402). نقش ابعاد نشاط اجتماعی و ابعاد مثبت‌اندیشی در پیش‌بینی کیفیت زندگی معلمان شهر قاین. فصلنامه روان‌شناسی کار، 2 (4)، 9-18

<https://etl.journals.pnu.ac.ir/>

مقدمه

تفکر مثبت رویکردی کلی نسبت به زندگی و چیزی فراتر از تفکرات معمول است. تفکر مثبت یعنی تأکید بر نقاط مثبت به جای نقاط منفی در تمامی شرایط زندگی؛ داشتن فکر و احساس خوب نسبت به خود به جای تحقیر دائمی؛ خوب فکر کردن درباره دیگران و برقراری روابط حسنه با آنها؛ انتظار بهترین‌ها را از دنیا داشتن و اعتماد به این که بهترین‌های دنیا نصیب شما خواهد شد (حاجتی و همکاران، 1387). به عبارتی مثبت‌نگری را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. به عبارتی دیگر، مثبت‌نگری «داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل» و به تعبیر شایع «خوش‌بینی» نسبت به جهان، انسان و خود است (عبادی و فقهی، 1389). بر طبق این دیدگاه، افراد خوش‌بین رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آنها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص مانند اوضاع و احوال حاکم تبیین می‌کنند. برعکس، بدبین‌ها رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل درونی، ثابت و کلی مثل شکست شخصی تبیین می‌کنند (حائری و شاه نظری، 1394).

هدف رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر شناسایی و تعریف مفاهیمی است که به تأمین سلامتی افراد و بهره‌مندی آنها از یک زندگی سالم کمک کند. یکی از این مفاهیم، کیفیت زندگی است. در شرایط فعلی مطالعه کیفیت زندگی بسیار درخور نگرش است و تحقیقات بسیاری در این زمینه در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی و علوم تربیتی انجام می‌شود (هاگرتی¹ و همکاران، 2001). کیفیت زندگی را می‌توان مفهومی برای بررسی چگونگی تأمین نیازهای انسان و ملاکی برای درک رضایت و عدم رضایت افراد و گروه‌ها از جنبه‌های مختلف زندگی در نظر گرفت (بشکار و همکاران، 1400).

بر اساس تعریف گروه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی² (2016)، کیفیت زندگی، ادراک فرد از موقعیت زندگی‌اش در بافت سیستم فرهنگی و ارزشی است که در آن زندگی می‌کند و در ارتباط با اهداف، انتظارات، معیارها و علایق وی است. کیفیت زندگی، سازه‌ای چند بعدی شامل ابعاد فیزیکی، هیجانی، اجتماعی و روانی ناشی از کنش متقابل بین شخصیت افراد و پیوستگی رویدادهای زندگی است (اسپیوی³ و همکاران، 2020).

کیفیت زندگی به معنای ادراک از زمینه‌های فرهنگی، نظام ارزشی و وضعیت مبتنی بر اهداف، انتظارات، استانداردها و علایقی است که افراد در آن زندگی می‌کنند (لیما⁴ و همکاران 2020؛ براکوا⁵ و همکاران، 2015). نشاط در زندگی، ترکیبی است از شرایط فردی و اجتماعی و در واقع خود نشانه‌ای است از نگرش‌های مثبت نسبت به جهان و محیطی که فرد را فرا گرفته و در آن زندگی می‌کند. نشاط در زندگی، احساس خوش‌بختی، اعتماد متقابل و احساس تعهد و نگرش به خود و دنیای پیرامون است (خجیر و رضائیان، 1400). امروزه نشاط اجتماعی تنها یک مقوله روانی و فردی محسوب نمی‌شود، از مولفه‌های عمده رفاه اجتماعی به شمار می‌رود و بیش از مداخلات پزشکی و روانی به عوامل اجتماعی و اقتصادی وابسته است (گلابی و اخشی، 1394). در واقع نشاط یک حس درونی نسبت به محیطی است که انسان در آن زندگی می‌کند اگر فرد نسبت به اطراف خود حس مثبت و خوبی داشته باشد می‌تواند احساس نشاط کند و اگر این طور نباشد نداشتن رضایت از زندگی را در پی دارد. در واقع نشاط اجتماعی احساس رضایت از زندگی و محیط پیرامون خود است (زیبایی، 1391).

نشاط، موجب نگرش مثبت زندگی، خودپنداره مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی، امیدواری به آینده، نگرش مطلوب و رضایت‌آمیز به خود و دیگران، روابط اجتماعی متعالی، دوری از کینه و نفرت، انتخاب آگاهانه اهداف زندگی، تلاش برای تحقق اهداف، دوری از اتلاف وقت و کاهلی، افزایش موفقیت‌های زندگی، برخورداری از شاخص‌های بالای زندگی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی در مقابل استرس‌ها، خواب بهتر، تمایل بیشتر در کمک به دیگران، عملکرد بهتر شغلی-تحصیلی و تصمیم‌گیری بهتر می‌گردد (افشانی، 1394). همچنین از آثار نشاط اجتماعی می‌توان به هدفمندی زندگی، افزایش رضایت از زندگی، تحرک اجتماعی- فیزیکی، شکوفایی ظرفیت‌های اجتماعی، افزایش تعاملات اجتماعی و تقویت سرمایه اجتماعی، تعلق اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، ارتقای کیفیت زیست جمعی و امید اجتماعی اشاره کرد (عشایری و جهان‌پرور، 1402).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نشاط اجتماعی و مثبت‌اندیشی با بسیاری از حیطه‌های کیفیت زندگی همبستگی معناداری دارد. پورمودت و همکاران (1394) نشان دادند که بین شادکامی کلی، احساس مثبت و منفی و تجربه مثبت و منفی با متغیرهای کیفیت زندگی رابطه معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش شهنازی و همکاران (1396) نشان داد که بین

1 Hagerty

2 World Health Organization

3 Spivey

4 Lima

5 Brabcova

در پژوهشی دیگر، کودیدباخ¹⁰ و همکاران (2015) گزارش کردند مداخله‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر نقش مؤثری در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی داشتند. اسکولار¹¹ (2012) در پژوهش خود گزارش نمود که روان‌شناسی مثبت یک وسیله خوب برای یک زندگی خوب است. دوکری و استپتو¹² (2010) دریافتند که مؤلفه‌های رویکرد مثبت‌نگر در کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش رضایت از زندگی و سلامت روان افراد اثربخش بوده است.

ذاکری¹³ (2024) در پژوهشی بر نقش میانجی‌گری تفکر مثبت در رابطه بین کیفیت زندگی تحصیلی و انگیزش تحصیلی در دانشجویان تأکید کرده و نشان داد که بین مثبت‌اندیشی و کیفیت زندگی تحصیلی، مثبت‌اندیشی و انگیزش تحصیلی و کیفیت زندگی تحصیلی و انگیزش تحصیلی همبستگی مثبت و معنادار آماری وجود دارد.

زین¹⁴ و همکاران (2023) نشان دادند که مداخلات مبتنی بر تفکر مثبت، تغییرات قابل توجهی در کاهش احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی در بیماران سکنه مغزی دارد و می‌تواند دردهای جسمانی را کاهش داده و باعث افزایش انسجام و یگانگی اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی آنها گردد. چاپینگ هو¹⁵ و همکاران (2022) در پژوهشی نشان دادند که خودکارآمدی و تفکر مثبت نقش مهمی در پیش‌بینی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت زنان دارد.

موج فزاینده بدبینی و افسردگی، یأس و ناامیدی و بسیاری از مشکلات روانی و اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند گویا شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است. در واقع، انسان‌ها به قدری سرگرم و شیفته فناوری شده‌اند که هویت انسانی خود را با خویشتن و نیز با دیگران از دست می‌دهند (پهپور و همکاران، 1396). با توجه به اهمیت کیفیت زندگی به ویژه در معلمان و تأثیر آن در کیفیت و شیوه تدریس آنان، این پژوهش با هدف بررسی نقش ابعاد مثبت‌اندیشی و نشاط اجتماعی در کیفیت زندگی انجام گرفته است و یکی از روش‌های سودمند و مفید برای افزایش کیفیت زندگی، توجه به ابعاد مثبت‌اندیشی و نشاط اجتماعی است. بنابراین؛ با توجه به مطالب فوق پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال اساسی است که آیا ابعاد نشاط اجتماعی و مثبت‌اندیشی در کیفیت زندگی نقش دارد؟

شادکامی با کیفیت زندگی رابطه معناداری وجود دارد و همچنین بین شادکامی با سلامت روانی، سلامت جسمانی، محیط زندگی و روابط اجتماعی رابطه وجود دارد. سالوی¹ و همکاران (2000) معتقدند که عواطف مثبت، به خصوص شادی، فعالیت‌های قلبی و عروقی و سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد و در ارتباط مستقیم با افزایش وضعیت سلامت، اشتها، خواب و حافظه، روابط خانوادگی، دوستی و در نهایت سلامت روان است. لیوبومیرسکی² و همکاران (2005) نشان دادند که افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند، سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی‌تری دارند و خلاق‌تر از افراد ناشاد هستند. پژوهش کجیاف و همکاران (1390) نشان داد که آموزش شادکامی موجب افزایش کیفیت زندگی زوجین می‌شود. عبدیان و بنایی (1400) نیز نشان دادند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا در افزایش شادکامی و کیفیت زندگی سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان موثر است.

کاپرا³ و همکاران (2006) نشان دادند که انتظارات مثبت در مورد آینده، درک احساس رضایت از زندگی را میسر می‌سازد. گوردیوا و اوسین⁴ (2010) نشان دادند تصویر مثبت از خود، تفسیر خوش‌بینانه از تجربه گذشته و حال و پیش‌بینی مثبت از آینده به فرد امکان می‌دهد که درک مناسبی از جهان داشته باشد. نتایج پیزنت⁵ (2011) نشان داد که سازه‌های روان‌شناسی مثبت به عنوان یک متغیر واسطه‌ای با سلامت ادراک شده و یا دو جزء بهزیستی روانی شامل رضایت زندگی و عاطفه مثبت در ارتباط است. سینگ و ونگ⁶ (2011) نشان دادند افرادی که گرایش به تمایلات بدبینانه دارند میزان قابل توجهی از استرس را دارا هستند که در نهایت به بیماری جسمانی و خستگی هیجانی و ذهنی آنان می‌شود. نتایج پژوهش دینر و چن⁷ (2011) و سین⁸ و همکاران (2011) نشان داد که آموزش مثبت‌نگری بر ارتقای سطح کیفیت زندگی نوجوانان مؤثر است. نتایج پژوهش قاسمی حسین‌آبادی و همکاران (1400) نشان داد آموزش گروهی مثبت‌نگری موجب افزایش کیفیت زندگی و تاب‌آوری معلمان زن دانش‌آموزان استثنایی می‌شود. کوتیرا و تینگ⁹ (2021) نشان دادند آموزش روان‌شناسی مثبت باعث افزایش خودشفقتی و بهزیستی شده است.

1 Salovey
2 Lybomirsky
3 Caprara
4 Gordeeva, & Osin
5 Pezent
6 Sing & Wong
7 Diener & Chan
8 Sin
9 Kotera & Ting

10 Quoidbach

11 Schueller,

12 Dockray & Steptoe,

13 Zakri

14 Xin

15 Ching Hui

روش پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی به شمار می‌آید. جامعه آماری این پژوهش، فرهنگیان شهر قاین بودند. نظر به مشکلات دسترسی به جامعه مزبور و با استناد به منابع روش تحقیق (دلاور، 1385) که حداقل نمونه لازم برای روش آماری مورد استفاده در این پژوهش یعنی همبستگی را 30 نفر و حداقل نمونه لازم برای روش جمع‌آوری اطلاعات این پژوهش یعنی زمینه‌یابی را 100 نفر اعلام می‌نمایند، پژوهشگران جهت اطمینان از تکمیل و عودت حداقل پرسش‌نامه لازم، نمونه‌ای شامل 150 نفر از جامعه مزبور را به عنوان نمونه پژوهش به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب کردند. جهت انتخاب نمونه پس از طی مراحل قانونی و هماهنگی با آموزش و پرورش از بین مدارس شهر قاین تعداد 15 مدرسه و در هر مدرسه تعداد 10 نفر از معلمان انتخاب گردیدند. پس از توضیح طرح پژوهشی، معلمان نسبت به تکمیل پرسش‌نامه‌ها اقدام نمودند.

ابزار اندازه‌گیری

الف) پرسش‌نامه نشاط اجتماعی: پرسش‌نامه نشاط اجتماعی توسط زارع و امین پور در سال 1390 تهیه و بومی‌سازی شده که شامل 37 عبارت و 5 مؤلفه رضایت از زندگی (سؤال 1 تا 8)، آراستگی ظاهری (سؤال 9 تا 17)، تعامل اجتماعی (سؤال 18 تا 22)، کارایی فردی (سؤال 23 تا 30) و کمک به دیگران (سؤال 31 تا 37) را می‌سنجد. به پاسخ خیر هر یک از سؤال‌های 18، 19، 20، 21، 22 دو نمره و به پاسخ بله بقیه سؤال‌ها دو نمره داده می‌شود. به پاسخ‌هایی که موافق با کلید نمره‌گذاری نباشد، یک نمره داده می‌شود. حداقل نمره در این آزمون 37 و حداکثر 74 است. نمره بیشتر نشان‌دهنده شاد و با نشاط بودن فرد است. در پژوهش زارع و امین پور (1390) روایی محتوایی توسط اساتید دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی تأیید شد و پایایی کل به روش ضریب آلفای کرونباخ 0/71 به دست آمد. در پژوهش مشهدی و همکاران (1401) نیز پایایی کل به روش ضریب آلفای کرونباخ 0/71 به دست آمد.

ب) پرسش‌نامه مثبت‌اندیشی: پرسش‌نامه مثبت‌اندیشی توسط اینگرام و وینیسکی¹ در سال 1988 ساخته شده و از 30 سؤال در 5 مؤلفه تشکیل شده است. مؤلفه اول کارکرد مثبت روزانه شامل 10 گویه، مؤلفه دوم خودارزیابی مثبت شامل 6 گویه، مؤلفه سوم ارزیابی دیگران از

خویش شامل 4 گویه، مؤلفه چهارم انتظارات مثبت آینده شامل 2 گویه و مؤلفه پنجم خوداعتمادی شامل 8 گویه است. حداقل نمره در این پرسش‌نامه 30 و حداکثر نمره 150 است. در پژوهش کریمی (1391) پرسش‌نامه مثبت‌اندیشی از لحاظ روایی مورد تأیید اساتید راهنما و مشاور قرار گرفته و پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برابر 0/89 محاسبه گردید.

ج) پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL) 2²- فرم کوتاه: در سال 1991 بخش بهداشت روان سازمان جهانی بهداشت اقدام به معرفی مفهوم و اجزای کیفیت زندگی نمود. سازمان بهداشت جهانی سعی داشت ابزاری را طراحی کند که تمامی معیارها و اجزای کیفیت زندگی را داشته باشد. در نهایت، بعد از بررسی‌های بین‌المللی کیفیت زندگی و مقایسه ابزار سنجش براساس فرهنگ‌های مختلف ابزاری در سال 2002 معرفی شد (سازمان جهانی بهداشت، 2002). در این پرسش‌نامه، کیفیت زندگی دارای 24 بعد فرض می‌شود که در 5 دامنه قرار می‌گیرد. فرم کوتاه این مقیاس دارای 26 سؤال است که به ارزیابی 4 حیطه از کیفیت زندگی افراد می‌پردازد. هر یک از این حیطه‌ها به ترتیب 3 و 6 و 7 و 8 سؤال دارد و شامل سلامت جسمانی، سلامت روان‌شناختی، محیط زندگی و روابط با دیگران هستند. حداقل نمره 26 و حداکثر آن 130 است. نصیری (1385)، ضمن ترجمه و تهیه نسخه ایرانی این مقیاس ضریب پایایی و همسانی درونی آن را در یک نمونه 302 نفری از دانشجویان شیراز به ترتیب 0/87 و 0/84 گزارش نموده است. همچنین این پرسش‌نامه توسط نجات و همکاران (1385)، استانداردسازی شده است که روایی محتوایی پرسش‌نامه را مطلوب، پایایی آن را با استفاده از روش بازآزمایی برای حیطه‌های سلامت جسمانی، سلامت روان‌شناختی، روابط با دیگران و محیط به ترتیب 0/77، 0/77، 0/75 و 0/84 و همسانی درونی بخش‌های مختلف آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای افراد سالم و دارای مشکلات روانی 0/52 تا 0/84 اعلام کرده‌اند.

یافته‌های پژوهش

در این قسمت ابتدا میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و سپس ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون به شیوه همزمان ارائه شده است.

جدول 1. میانگین و انحراف معیار ابعاد نشاط اجتماعی و مثبت‌اندیشی و

متغیر	نمره		میانگین	انحراف معیار
	حداقل	حداکثر		
نشاط اجتماعی	رضایت از زندگی	8	16	14/62
	آراستگی ظاهری	11	18	16/21
	تعامل اجتماعی	5	10	8/83
	کارایی فردی	8	16	12/52
	کمک به دیگران	8	14	13/72
	نمره کل نشاط اجتماعی	52	73	66/10
	کارکرد مثبت روزانه	16	50	36/75
	خودارزیابی مثبت	8	30	23/08
	ارزیابی دیگران از خویش	8	20	15/98
	انتظارات مثبت آینده	2	10	8/15
مثبت‌اندیشی	خوداعتمادی	11	37	27/61
	نمره کل مثبت‌اندیشی	46	145	111/71
	کیفیت زندگی	54	128	91/14
	جدول 1، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان			

داده‌های جدول 3 نشان می‌دهد که پیش‌بینی کیفیت زندگی آزمودنی‌ها بر اساس ابعاد نشاط اجتماعی معنادار بوده و بیش از 38 درصد از کیفیت زندگی آزمودنی‌ها را پیش‌بینی می‌کند ($R^2 = 0/387$).

داده‌های جدول 4 نشان می‌دهد که پیش‌بینی کیفیت زندگی آزمودنی‌ها بر اساس ابعاد نشاط اجتماعی در مورد تمامی ابعاد نشاط اجتماعی معنادار است. ضریب تأثیر این مقیاس‌ها به ترتیب $B=2/92$ ، $B=1/25$ ، $B=1/81$ ، $B=1/30$ و $B=4/04$ و ضریب رگرسیون این مقیاس‌ها مثبت است. بر این اساس می‌توان گفت با افزایش نمره این مؤلفه‌ها، میزان کیفیت زندگی افزایش می‌یابد و بالعکس با کاهش نمره این مؤلفه‌ها، میزان کیفیت زندگی کاهش می‌یابد. بیشترین سهم را در پیش‌بینی کیفیت زندگی کمک به دیگران و کمترین سهم را آراستگی ظاهری دارد.

داده‌های جدول 5 نشان می‌دهد که پیش‌بینی کیفیت زندگی آزمودنی‌ها بر اساس ابعاد مثبت‌اندیشی معنادار بوده و بیش از 60 درصد از کیفیت زندگی آزمودنی‌ها را پیش‌بینی می‌کند ($R^2 = 0/607$).

جدول 2. ضرایب همبستگی بین نمرات ابعاد نشاط اجتماعی و مثبت‌اندیشی با کیفیت زندگی

متغیر	ابعاد نشاط اجتماعی		ابعاد مثبت‌اندیشی	
کیفیت زندگی	رضایت از زندگی	0/567	0/691	0/773
	آراستگی ظاهری	0/385	0/619	0/509
نشاط اجتماعی	تعامل اجتماعی	0/318	0/296	0/346
	کارایی فردی	0/0001	0/0001	0/0001
مثبت‌اندیشی	کمک به دیگران	0/0001	0/0001	0/0001
	نمره کل مثبت‌اندیشی	0/0001	0/0001	0/0001

جدول 3. تحلیل رگرسیون همزمان نمره کیفیت زندگی بر اساس ابعاد نشاط اجتماعی

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R	R^2
رگرسیون	10846/932	5	2169/386	18/156	0/0001	0/409	0/387
باقی مانده	15652/499	131	119/485				
کل	26499/431	136					

می‌دهد. **جدول 4.** ضرایب رگرسیون همزمان میزان کیفیت زندگی بر اساس ابعاد نشاط اجتماعی

متغیر	ضریب B	خطای ضریب معیار	ضریب بتا	T	سطح معناداری
مقدار ثابت	-60/01	22/16	-	-2/70	0/008
رضایت از زندگی	2/92	0/592	0/379	4/93	0/0001
آراستگی ظاهری	1/25	0/619	0/150	2/03	0/044
تعامل اجتماعی	1/81	0/800	0/165	2/27	0/025
کارایی فردی	1/30	0/469	0/199	2/619	0/010
کمک به دیگران	4/04	1/51	0/198	2/66	0/009

با توجه به جدول شماره 2، می‌توان گفت بین ابعاد نشاط اجتماعی (رضایت از زندگی، آراستگی ظاهری، تعامل اجتماعی، کارایی فردی و کمک به دیگران) با کیفیت زندگی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین ابعاد مثبت‌اندیشی (کارکرد مثبت روزانه، خودارزیابی مثبت، ارزیابی دیگران از خویش، انتظارات مثبت آینده و خوداعتمادی) با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول 5. تحلیل رگرسیون همزمان نمره کیفیت زندگی بر اساس ابعاد مثبت‌اندیشی

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R	R ²
رگرسیون	18027/000	5	3605/400	43/621	0/0001	0/621	0/607
باقی مانده	10992/856	133	82/865				
کل	29019/856	138					

جدول 6. ضرایب رگرسیون همزمان میزان کیفیت زندگی بر اساس ابعاد مثبت‌اندیشی

متغیر	ضریب B	خطای معیار	ضریب بتا	T	سطح معناداری
مقدار ثابت	29/04	5/91	-	4/90	0/0001
کارکرد مثبت روزانه	1/304	0/258	0/596	5/052	0/0001
خودارزیابی مثبت	0/267	0/393	0/074	0/681	0/497
ارزیابی دیگران از خویش	-0/800	0/536	-0/124	-1/495	0/137
انتظارات مثبت آینده	1/261	0/715	0/146	1/764	0/080
خوداعتمادی	0/384	0/286	0/126	1/345	0/181

داده‌های جدول 6 نشان می‌دهد که پیش‌بینی کیفیت زندگی آزمودنی‌ها بر اساس ابعاد مثبت‌اندیشی فقط در مورد بعد کارکرد مثبت روزانه معنادار است. ضریب تأثیر این مقیاس $B = 1/304$ و ضریب رگرسیون این مقیاس مثبت است. بر این اساس می‌توان گفت با افزایش نمره این مؤلفه، میزان کیفیت زندگی افزایش می‌یابد و بالعکس با کاهش نمره این مؤلفه، میزان کیفیت زندگی کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ابعاد نشاط اجتماعی و ابعاد مثبت‌اندیشی در پیش‌بینی کیفیت زندگی معلمان شهر قاین انجام پذیرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین ابعاد نشاط اجتماعی با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و تمامی ابعاد نشاط اجتماعی توان پیش‌بینی کیفیت زندگی را دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کجیاف و همکاران (1390)، پورمودت و همکاران (1394)، شه‌نوازی و همکاران (1396) سالوی و همکاران (2000)، لیوومیرسکی و همکاران (2005) همخوان است. نشاط اجتماعی، کیفیت زندگی و سلامت اجتماعی را تضمین می‌کند و در جهان معاصر، گمشده جامعه انسانی است و یکی از دلایل بی‌سازمانی اجتماعی و از خودبیگانگی و بی‌هنجاری، کاهش شادی و نشاط در جامعه است. از آثار نشاط اجتماعی می‌توان به گسترش و توسعه مشارکت مدنی، تحرک اجتماعی - فیزیکی، شکوفایی ظرفیت‌های اجتماعی، هدفمندی زندگی و

کاهش احساس آنومی، افزایش تعاملات اجتماعی و تقویت سرمایه اجتماعی، تعلق اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، افزایش رضایت از زندگی، ارتقای کیفیت زیست جمعی و امید اجتماعی و پویایی فرهنگی - اجتماعی، اشاره کرد (عشایری و جهان پرور، 1402).

بررسی‌های گوناگون نشان داده‌اند شادی با ابعاد مختلف سلامت و در نتیجه رضایت از زندگی، رابطه مثبت و معناداری داشته و نقشی مهم در پیش‌گیری از بروز اختلالات جسمی و روانی دارد در تبیین این یافته‌ها پژوهشگران بر این باورند که افراد شاد نه تنها به شرایط و اتفاقات به شیوه‌ای مثبت‌تر و سازگارانه‌تر پاسخ می‌دهند، بلکه از سطح استرس کم‌تر و سیستم ایمنی قوی‌تری برخوردارند و خلاق‌تر از افراد غمگین هستند؛ به بیان دیگر افراد شاد نه تنها در اداره جزر و مد زندگی روزانه بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی نیز موفق‌تر عمل می‌نمایند (پورسردار و همکاران، 1391).

احساس شادی و نشاط یکی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان به شمار می‌رود و به دلیل تأثیرات عمده بر سالم سازی و بهسازی جامعه، مدت مدیدی است ذهن آدمیان را به خود مشغول کرده است؛ به طوری که امروزه بسیاری از ملل به نوعی درصدد ایجاد یک جامعه سالم و با نشاط هستند؛ زیرا به نظر می‌رسد احساس شادی از یک سو انسان‌ها را برای زندگی بهتر و بازدهی بیش‌تر آماده می‌کند و از سوی دیگر به دلیل ویژگی مسری بودن آن، بستگی‌های فرد را با محیط اجتماعی خودش گسترده می‌کند (فرجی و خادمیان، 1392). همچنین نشاط اجتماعی موجب حفظ سلامتی و تاحدودی طول عمر افراد می‌شود. نشاط می‌تواند سلامت جسمانی را نیز بهبود بخشد، افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیش‌تری می‌کنند و آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و دارای روحیه مشارکتی بیش‌تری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می‌کنند بیش‌تر احساس رضایت می‌کنند و از سلامت اجتماعی بالاتری نیز برخوردارند و در واقع می‌توان گفت دارای کیفیت زندگی بالاتری نیز هستند (بخارایی و همکاران، 1394). از این رو مادامی که شهروندان احساس شادی کنند، همواره در خدمت به شهر و افراد جامعه اهتمام بیشتری می‌ورزند. از این منظر نقش شادی و نشاط در

شکل بگیرد. براین اساس، افرادی که رویدادها را به طرز مثبتی تبیین می‌کنند، نسبت به آن‌هایی که این گونه رویدادها را به نحوی بدبینانه توضیح می‌دهند، از سلامت و رضایت بالاتر و روحیه‌ای سرزنده، شاداب و امیدوارتر برخوردارند. در نتیجه هرچه نگرش‌های مثبت در افراد افزایش یابد، رضایت‌مندی از زندگی‌شان نیز ارتقاء می‌یابد. همچنین با نظریه سلیگمن هماهنگ است. از آن جهت که سلیگمن (2002) معتقد است هیجان‌های مثبت معطوف به آینده، نظیر امید و خوش‌بینی ضربه‌گیرهای افسردگی و عوامل مؤثر در بهزیستی هستند.

نگرش مثبت به مسائل زندگی انسان را قادر می‌سازد تا زندگی پرنشاطی را برای خود به ارمغان آورد در حالی که نگرش منفی انسان‌ها را بیمار و روان رنجور می‌سازد، به باور سلیگمن (2005) مثبت‌نگری به این معنا نیست که به مشکلات توجه نشود یا فرد بی‌دلیل و به صورت کاذب خوش‌بین باشد. ایده‌آل آن است که افراد مشکلات را یادداشت کنند و به جای آن‌که در حلقه‌های فلج‌کننده احساسات ناخوشایند، به دام بیفتند، دست به کار حل مشکلات شوند.

یکی از نکاتی که در این پژوهش باید مورد دقت قرار گیرد و از محدودیت‌های این پژوهش محسوب می‌گردد، استفاده از پرسش‌نامه به‌عنوان تنها ابزار گردآوری داده‌ها بوده است. از این رو، باید در تعمیم نتایج آن به سایر افراد جانب احتیاط را رعایت کرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، مشابه این پژوهش در جامعه‌های آماری دیگر و به کمک سایر ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها اجرا شود و نتایج آن با یافته‌های این پژوهش مقایسه شوند. همچنین با توجه به نقش نشاط اجتماعی و مثبت‌اندیشی در افزایش کیفیت زندگی معلمان، پیشنهاد می‌شود مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ای از یافته‌های این پژوهش در ارائه‌ی راهکارهای مناسب به معلمان استفاده نمایند. لازم است در طول دوران خدمت معلمان با طراحی و تدوین برنامه‌های آموزشی مناسب در قالب دوره‌های ضمن خدمت با افزایش شور و نشاط اجتماعی، دیدگاه آن‌ها به زندگی را در جهت مثبت تغییر داده و از بار مشکلات آن‌ها بکاهیم. علاوه بر آن، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در قالب این دوره‌ها، در افزایش حس احترام به خود و نشاط اجتماعی معلمان و در نتیجه آن پویایی محیط‌های آموزش و مدارس مؤثر خواهد بود و به افزایش بهزیستی و کیفیت زندگی معلمان خواهد انجامید.

زندگی افراد به حدی بسزاست که متفکر اجتماعی راسکین¹ براین نکته تأکید می‌ورزد که ثروتمندترین کشور، کشوری است که بیشترین افراد شاداب را زیر بال خود داشته باشد (فلک‌الدین و همکاران، 1400).

نتایج پژوهش نشان داد که بین ابعاد مثبت‌اندیشی با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و از بین ابعاد مثبت‌اندیشی بعد کارکرد مثبت روزانه توان پیش‌بینی کیفیت زندگی را دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های ذاکری (2024)، زین و همکاران (2023)، چاینگ هو و همکاران (2022)، کاپرا و همکاران (2006)، گوردیوا و اوسین (2010)، دوکری و استپتو (2010)، پیزنت (2011)، سینگ و ونگ (2011)، اسکولار (2012)، دینر و چن (2011)، سین و همکاران (2011)، کوتیرا و تینگ (2021)، کودیدباخ و همکاران (2015)، عبدیان و بنایی (1400) و قاسمی حسین آبادی و همکاران (1400) همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت محققان بر این باورند که مثبت‌اندیشی موجب می‌شود که انسان با مهربانی و عطف بیشتر به مشکلات نگاه کند، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهد. لذا می‌توان گفت که مفهوم مثبت‌اندیشی در بردارنده نوعی سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطح رشد را در حیطه‌های شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌نماید. از این رو مثبت‌اندیشی چنان توانی را در فرد ایجاد می‌کند که زمینه‌های بروز اضطراب و افسردگی را در او از بین می‌برد (نورانی و سعادت‌ی شامیر، 1396).

در دنیای چالش برانگیز امروز داشتن انرژی، جدیت، اشتیاق و مثبت‌اندیشی در تمامی مراحل زندگی امری حیاتی است و نگرش مثبت به عنوان مهم‌ترین عامل موفقیت افراد موفق شناخته شده است. یکی از پیامدهای مثبت‌اندیشی، تجربه‌گر بودن، اعتماد به خود، خودارزشمندی و مسئولیت شخصی است (حائری و شاه‌نظری، 1394). افراد مثبت‌نگر مکرراً روش‌های تازه‌ای برای خارج شدن از یک نواختی زندگی پی می‌گیرند، فعالانه در جستجوی راه‌های مؤثرتری در رسیدن به اهداف‌شان می‌باشند و آمادگی رویارویی با کارهای مخاطره‌آمیز را دارند. باید دانست که حسن جویی و دید مثبت در زندگی باعث می‌شود که فرد، زندگی را با تمام مشکلات و سختی‌ها زیبا ببیند و احساس رضایت‌مندی در او

منابع

- افشانی، سید علی رضا (1394). بررسی میزان نشاط اجتماعی در بین جوانان یزدی و عوامل مرتبط با آن. *مجله تحلیل اجتماعی*، 27(2)، 1-27.
- بخارایی، احمد؛ شربتیان، محمدحسن و طوافی، پویا (1394). مطالعه جامعه‌شناسی رابطه نشاط با سلامت اجتماعی (جوانان 18 تا 30 سال شهر ملایر). *برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، 6(24)، 39-1.
- بشکار، مسلم؛ نیک‌منش، زهرا و کهرآزنی، فرهاد (1400). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر ادراک شایستگی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان. *مجله علمی پژوهان*، 19(4)، 59-67.
- بهپور، الهام؛ شیرازی، علی و محمدی شهرودی، حامد (1396). تأثیر هوش معنوی بر مثبت‌اندیشی دانشجویان (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد). *پژوهش‌نامه مدیریت تحول*، 95(17)، 75-95.
- پورسردار، فیض‌الله؛ سنگری، علی اکبر؛ عباسپور، ذبیح‌الله و آلبوردی، سجاد (1391). تأثیر شادی بر سلامت روانی و رضایت از زندگی؛ یک مدل روان‌شناختی از بهزیستی. *دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، 16(2)، 147-139.
- پورمودت، خاتون؛ چراغپور، لیلا؛ بهروزی، مرضیه و ویسویی، زهرا (1394). بررسی وضعیت شادکامی و ارتباط آن با کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه‌های دشتستان. *اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه، کرمان*.
- حاجتی، فرشته‌السادات؛ اکبرزاده، نسرين؛ خسروی، زهره (1387). تأثیر آموزش برنامه ترکیبی درمان شناختی- رفتاری با رویکرد مثبت‌گرای بر پیشگیری از خشونت نوجوانان شهر تهران. *مطالعات روان‌شناختی*، 4(3)، 35-56.
- حائری، هایده و شاه‌نظری، مهدی (1394). بررسی مثبت‌اندیشی و تنظیم هیجان در رضایت مندی زندگی زنان خانه‌دار شهر تهران. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، 2(6)، 133-146.
- خجیر، یوسف و رضائیان، مجید (1400). رابطه استفاده از اینستاگرام با میزان نشاط اجتماعی جوانان تهرانی در نیمه دوم سال 1399. *مطالعات راهبردی ارتباطات*، 1(2)، 87-98.
- دلاور، علی (1385). روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات پیام نور.
- زارع، حسین و امین‌پور، حسن (1390). *آزمون‌های روان‌شناختی*. تهران: انتشارات آبیز.
- زیبایی، نسرين (1391). بررسی نشاط اجتماعی و عوامل مرتبط با آن در ایلام. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران.
- شهنوازی، شهرزاد؛ امیدو کرمانشاهانی‌نژاد، سمیرا و افضل‌ی، زهرا (1396). بررسی رابطه شادکامی با کیفیت زندگی دانشجویان، کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد.
- عبادی، ندا و فقیهی، علینقی (1389). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز؛ با تأکید بر قرآن. *مجله روان‌شناسی و دین*، 3(2)، 61-74.
- عبدیان، طاهره و بنایی، الهام (1400). اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌گرا بر شادکامی و کیفیت زندگی در سالمندان ساکن مراکز نگهداری سالمندان. *سالمندشناسی*، 6(1)، 8-17.
- عشایری، طاهرا و جهان‌پرور، طاهره (1402). عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی: فراتحلیل پژوهش‌ها. *فصلنامه راهبرد اجتماعی فرهنگی*، 12(1)، 31-66.
- فرجی، طوبی و خادمیان، طلیمه (1392). بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی. *فصلنامه مطالعات جامعه‌شناسی جوانان*، 4(10)، 87-102.
- فلک‌الدین، زهرا؛ حاجی‌زاده میمندی، مسعود؛ موسوی، سیدمحسن و کلاته‌ساداتی، احمد (1400). مادران، سرپرستی خانوار و شادکامی خانواده (یک مطالعه کیفی در بین زنان سرپرست خانوار شهر یزد). *پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی*، 10(4)، 91-116.
- قاسمی حسین آبادی، مریم؛ زندی پور، طیبه و حسینیان، سیمین (1400). اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی و تاب‌آوری معلمان زن دانش‌آموزان استثنایی. *نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی*، 12(4)، 1-13.
- کجباف، محمدباقر؛ آقایی، اصغر و محمودی، غفت (1390). بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، 7(25)، 81-69.
- کریمی، مریم (1391). بررسی رابطه میان جهت‌گیری مذهبی، مثبت‌اندیشی و رضایت زناشویی همسران جانباز شهرستان گنبد کاووس. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد گنبد کاووس*.
- گلایبی، فاطمه و اخشی، نازیلا (1394). مشارکت اجتماعی و نشاط اجتماعی. *جامعه‌شناسی کاربردی*، 26(3)، 139-160.
- مشهدی، رضا؛ غنی‌فر، محمدحسین؛ جعفرطباطبایی، تکتم‌سادات و جعفرطباطبایی، سمانه‌سادات (1401). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بردرگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، 8(3)، 78-88.
- نجات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکوبی‌نایینی، کورش؛ محمد، کاظم و مجدزاده، سیدرضا (1385). استاندارد سازی پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF) ترجمه و روان‌سنجی گونه ایرانی. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، 4(4)، 1-12.
- نصیری، حبیب‌الله (1385). *بررسی روایی و پایایی مقیاس کوتاه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت و تهیه نسخه ایرانی آن*. سومین سمینار بهداشت روانی دانشجویان. تهران: دانشگاه علم و صنعت.
- نورانی، علیرضا و سعادت‌ی شامیر، ابوطالب (1396). رابطه کیفیت زندگی و مثبت‌اندیشی با بهزیستی ذهنی. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، 6(21)، 36-51.

- Brabcova, D., Zarubova, J., Kohout, J., & Krisek, P. (2015). Effect of learning disabilities on academic self-concept in children with epilepsy and on their quality of life. *Research in Developmental Disabilities*, 10 (45-46): 120-128. DOI: 10.1016/j.ridd.2015.07.018
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol Psichiatri Soc*, 15(1): 30-43. DOI: 10.1017/s1121189x00002013
- Ching Hui, C., Xuan Yi, H., Shu Pen, H., Yi Hua, Y., Hun Shan, P., Feng Chu, Y. (2022). Self-efficacy and positive thinking as predictors of health-related quality of life in women with stress urinary incontinence. *BMC Women's Health*, 22(1), 444. DOI:10.1186/s12905-022-02025-0
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biology-Behavioral Reviews*, 35 (1), 69-75. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2010.01.006
- Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2010). Positive thinking as a factor of academic achievement in senior school students. Moscow MV Lomonosov State University, 117(1), 234-240.
- Hagerty, M. R., Cummins, R. A., Ferriss, A. L., Land, K., Michalos, A. C., Peterson, M., Sharpe, A., Sirgy, J., & Vogel, J. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Social Indicators Research*, 55(1), 1-96. DOI: 10.1177/075910630107100104
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 898-902. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.898>
- Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and wellbeing on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 227-239. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Lima, S., Teixeira, L., Esteves, R., Ribeiro, F., Pereira, F., Teixeira, A., & Magalhães, C. (2020). Spirituality and quality of life in older adults: a path analysis model. *BMC Geriatr*, 20(1), Article 259. <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-020-01646-0>
- Lybomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *The General psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Pezent, G. (2011). Exploring the role of positive psychology constructs as protective factors against the impact of negative environmental variables on the subjective well-being of older adults. *Texas A & M University*. <https://oaktrust.library.tamu.edu/bitstream/handle/1969.1/ETD-TAMU-2011-05-9168/PEZEN>
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-693. <https://doi.org/10.1037/a0038648>
- Salovey, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B., & Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1):110-21. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.110
- Schueller, S. M. (2012). Positive psychology. *Encyclopedia of human behavior* (2nd ed), 140-147. <https://www.scholars.northwestern.edu/en/publication/s/positive-psychology-2>
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive intervention: more evidence of effectiveness. *Authentic Happiness Newsletter*. <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/de/content/positive-interventions-m>
- Seligman, M.E.P (2002). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55:5-14.
- Sin, N., Della Porta, M. & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp. 79-96). New York: Routledge. <https://psycnet.apa.org/record/2011-09022-006>
- Sing, C. Y., & Wong, W. S. (2011). The effect of optimism on depression: The mediating and moderating role of insomnia. *Journal of Health Psychology*, 16(8), 1251-1258. doi/abs/10.1177/1359105311407366
- Spivey, C. A., Stallworth, S., Olivier, E., & Chisholm-Burns, M. A. (2020). Examination of the relationship between health-related quality of life and academic performance among student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(11), 1304-1310. DOI: 10.1016/j.cptl.2020.04.032
- WHOQOL group. (2002) WHOQOL-BREF Introduction, Administration and scoring, Field Trial version, World Health Organization, Geneva. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562072>
- World Health Organization. (2016). *Reducing Risk, Promoting Healthy Life*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/>
- Xin, F., Mei, W., Xiang-Shu, C. (2023). Effects of positive thinking intervention on negative emotions and quality of life in stroke patients: a scoping review. *Nursing Communication*, 7: e2023009. Doi: 10.53388/IN2023009
- Zakri, A. M. (2024). Positive Thinking as a Mediating Variable between the Quality of Academic Life and Academic Motivation among Jazan University Students. *International Journal of Religion*, 5 (11). 511-524. Doi: 10.61707/0z1f8n19