مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۸، شماره ۱۲، اسفند ۱۴۰۰ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

اثربخشی مداخله یک دوره شعرخوانی و مشاعره بر شادکامی و مثبت نگری در دانش‌آموزان دختر

رسول بهنام: استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه فرهنگیان، ارومیه، ایران.

سید مهدی موسوی میرکلائی: دکترای زبان و ادبیات فارسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. (* نویسنده مسئول) Mi_mousaviii@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به سازگاری بالای شعر و مشاعره با فرهنگ ایرانی، هزینه اجرایی پایین، قابلیت اجرا در محیط‌های آموزشی و جذابیت آن برای دانش‌آموزان، بررسی علمی اثربخشی چنین مداخلاتی بر متغیرهای سلامت روانی اهمیت دارد؛ لذا هدف این مطالعه اثربخشی مداخله یک دوره شعرخوانی و مشاعره بر شادکامی و مثبت نگری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول بود.

روش کار: این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری شامل نوجوانان دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول در دو منطقه شهری مشهد و اصفهان بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. حجم نمونه نهایی ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش، ۲۰ نفر گروه کنترل) بود. مداخله شعرخوان یو مشاعره طی ۸ هفته و هر هفته ۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی مایکل آرگایل (آکسفورد) (۱۹۸۹) و پرسشنامه مثبت‌نگری عباس‌نیا (۱۳۹۱) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، مداخله شعرخوانی و مشاعره بر ترکیب متغیرهای شادکامی و مثبت‌نگری تأثیر معناداری داشته است ($P=۰/۰۰۱$ ،$F=۴۵/۶۷$) و اندازه اثر ($\eta2 =۰/۷۵$) نشان داد که ۷۵ درصد از واریانس ترکیبی متغیرهای وابسته توسط مداخله تبیین می‌شود. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نشان داد که مداخله بر شادکامی ($P=۰/۰۰۱$ ،$F=۹/۵۰$ ،$\eta2 =۰/۷۲$) مثبت‌نگری ($P=۰/۰۰۳$ ،$F=۳۵/۶۰$ ،$\eta2 =۰/۵۸$) تأثیر مثبت و معناداری داشته است.

نتیجه‌گیری: به طور کلی، می‌توان نتیجه گرفت که شعرخوانی و مشاعره صرفاً فعالیت‌هایی ادبی و آموزشی نیستند، بلکه می‌توانند به عنوان مداخلاتی فرهنگی- روان‌شناختی در ارتقای سلامت روان نوجوانان ایفای نقش کنند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

شعرخوانی،

مشاعره،

شادکامی،

مثبت نگری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸

شیوه استناد به این مقاله:

Behnam R, Mousavi Mirkalai S.M. The Effectiveness of a Poetry Reading and Poetry Recitation (Moshaereh) Intervention on Happiness and Positive Thinking among Female Students. Razi J Med Sci. 2021;28(12): 380-390.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

Razi Journal of Medical Sciences. 2021;28(12):380-390. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

The Effectiveness of a Poetry Reading and Poetry Recitation (Moshaereh) Intervention on Happiness and Positive Thinking among Female Students

Rasoul Behnam: Faculty Member, Farhangian University, Urmia, Iran

Seyyed Mehdi Mousavi Mirkalai : PhD in Persian Language and Literature, Karaj Branch, Islamic Azad University of Karaj, Iran. (* Corresponding author) Mi_mousaviii@yahoo.com

Abstract

Background & Aims: Because poetry holds a deep and enduring place in Iranian cultural life, activities such as poetry reading and poetry recitation (Moshaereh) align naturally with students' lived experiences and social traditions. This cultural fit makes poetry-based programs especially promising for use in schools, where interventions are more likely to succeed when they feel familiar, meaningful, and engaging rather than imposed or unfamiliar. In addition, poetry reading and Moshaereh can be carried out with minimal resources: they require little more than appropriate texts, a structured plan, and a facilitator who can guide participation. Compared with many psychological or counseling programs that depend on specialized equipment, extensive training, or costly materials, these activities are inexpensive and simple to organize. Their low cost and straightforward design also make them scalable, allowing schools to implement them widely without major disruptions to schedules or budgets. Such interventions are also practical within educational environments because they can be integrated into existing classroom routines, language and literature courses, or extracurricular programs. They can be delivered in groups, which is efficient for schools and consistent with the social nature of Moshaereh. Group formats may additionally strengthen peer connection, encourage cooperative participation, and create a supportive atmosphere that can indirectly contribute to students' emotional well-being. Importantly, these activities tend to be attractive to students, particularly when they are presented in interactive and playful ways. Moshaereh, for example, introduces a friendly competitive element that can increase attention, motivation, and willingness to participate. When students experience enjoyment and social recognition through culturally valued activities, they may become more open to reflection, emotional expression, and constructive ways of thinking. Given these advantages—cultural relevance, low implementation cost, feasibility in schools, and student appeal—it is especially important to evaluate whether poetry-based interventions can meaningfully influence mental health–related outcomes. Mental health in adolescence is shaped by a combination of academic pressure, social changes, identity development, and emotional challenges. Middle school years are a sensitive period in which students may experience fluctuations in mood, confidence, and hopefulness. Interventions that are easy to deliver and well accepted in school settings are valuable only if they can produce measurable psychological benefits. Reciting poetry aloud can also foster confidence, emotional release, and a sense of accomplishment, while listening to peers may increase empathy and feelings of belonging. On this basis, the present study was designed to test whether a structured program combining poetry reading and Moshaereh could improve happiness and positive thinking among female middle school students. By focusing on this group, the study addresses a population for whom school-based, culturally responsive approaches may be particularly beneficial. The aim was not simply to assume value from tradition, but to examine, in a systematic way, whether engaging students in these literary and performative practices can contribute to psychological well-being. The findings of such research can guide educators and mental health professionals in choosing interventions that are both culturally grounded and practically achievable, while also being effective in supporting students' emotional and cognitive health.

Keywords

Poetry Reading,
Moshaereh (Poetry Recitation),
Happiness,
Positive Thinking

Received: 02/10/2021

Published: 27/02/2022

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group and a follow-up phase. The statistical population consisted of female middle school students from two urban areas in Mashhad and Isfahan, Iran. Participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to either an experimental group or a control group. The final sample consisted of 40 students (20 in the experimental group and 20 in the control group). The poetry reading and poetry recitation intervention was conducted over 8 weeks, with two 60-minute sessions per week. Research instruments included the Oxford Happiness Questionnaire developed by Michael Argyle (1989) and the Positive Thinking Questionnaire developed by Abbasnia (2012). Data were analyzed using multivariate and univariate analyses of covariance (MANCOVA and ANCOVA).

Results: The results indicated that, after controlling for pretest scores, the poetry reading and poetry recitation intervention had a significant effect on the combined dependent variables of happiness and positive thinking ($F= 45.67$, $p<0.001$). The effect size ($\eta^2= 0.75$) indicated that 75% of the variance in the combined dependent variables was explained by the intervention. Furthermore, univariate ANCOVA results showed that the intervention had a significant positive effect on happiness ($F= 9.50$, $p<0.001$, $\eta^2=0.27$) and positive thinking ($F= 35.60$, $p= 0.003$, $\eta^2=0.58$).

Conclusion: The findings indicate that poetry reading and poetry recitation should be understood not only as literary or instructional practices, but also as culturally meaningful and psychologically beneficial approaches that can support adolescent mental health. These activities appear to offer more than academic enrichment, as they create opportunities for emotional engagement, interpersonal connection, and personal growth within a familiar cultural framework. Because adolescents are strongly influenced by the social and emotional quality of their environments, interventions that combine cultural relevance with active participation may have a particularly valuable impact on their well-being. One important contribution of these activities is their ability to strengthen positive emotions. Engaging with poetry can evoke enjoyment, inspiration, calmness, and emotional release, all of which may help students experience greater happiness in their daily lives. When students read or recite verses that reflect beauty, hope, endurance, or human connection, they may become more capable of processing emotions in healthy and meaningful ways. This process can help reduce the weight of negative thoughts and create a stronger sense of emotional balance. Poetry recitation also encourages social interaction, which is another important factor in adolescent well-being. Positive thinking involves cognitive patterns such as optimism, constructive interpretation of experiences, and attention to strengths, opportunities, and hopeful possibilities rather than fear, weakness, or failure. This kind of thinking is closely related to resilience and healthy adaptation during adolescence, a stage often marked by emotional and social challenges. Taken together, these results suggest that poetry reading and poetry recitation can function as practical and effective interventions for enhancing happiness and positive thinking among students. Their value lies in the way they connect culture, emotion, thought, and social experience to support healthier psychological development during adolescence.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:
Mousavi Mirkalai S.M., Behnam R. The Effectiveness of a Poetry Reading and Poetry Recitation (Moshaereh) Intervention on Happiness and Positive Thinking among Female Students. Razi J Med Sci. 2021;28(12): 380-390.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

مقدمه

دوره نوجوانی به‌ویژه در سال‌های نخستین مقطع متوسطه، یکی از حساس‌ترین و سرنوشت‌سازترین مراحل رشد انسان به شمار می‌رود (۱). در این دوره، نوجوانان علاوه بر تجربه تغییرات جسمانی و زیستی، با تحولات شناختی، هیجانی و اجتماعی گسترده‌ای مواجه می‌شوند که می‌تواند بر کیفیت زندگی، سلامت روان و نگرش آنان نسبت به خود، دیگران و آینده تأثیر عمیقی بر جای گذارد (۲). دانش‌آموزان دختر در این مقطع، به دلیل ویژگی‌های خاص رشدی و حساسیت بیشتر نسبت به روابط اجتماعی، ارزیابی‌های دیگران و تغییرات هویتی، ممکن است بیش از سایر گروه‌ها در معرض تجربه هیجان‌های منفی، اضطراب، نگرانی نسبت به آینده، کاهش نشاط روانی و افت نگرش مثبت به زندگی قرار گیرند (۳). ازاین‌رو، توجه به عواملی که بتوانند شادکامی و مثبت‌نگری را در میان آنان ارتقا دهند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. شادکامی به عنوان یکی از شاخص‌های اصلی سلامت روان مثبت، نقش مهمی در افزایش رضایت از زندگی، بهبود روابط اجتماعی، ارتقای عملکرد تحصیلی، افزایش انگیزه و کاهش مشکلات روان‌شناختی ایفا می‌کند (۴). همچنین مثبت‌نگری به معنای گرایش فرد به تفسیر خوش‌بینانه رویدادها، امیدواری نسبت به آینده و تمرکز بر جنبه‌های سازنده زندگی، یکی از مؤلفه‌های اساسی تاب‌آوری و سازگاری روانی محسوب می‌شود که می‌تواند نوجوانان را در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی یاری رساند (۵).

در دهه‌های اخیر، با گسترش تغییرات اجتماعی، فرهنگی و فناوری، سبک زندگی نوجوانان نیز دستخوش تحولات چشمگیری شده است. استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی، کاهش تعاملات چهره به چهره، افزایش فشارهای تحصیلی، رقابت‌های آموزشی و محدود شدن فرصت‌های فعالیت‌های فرهنگی و هنری، زمینه بروز مشکلاتی نظیر احساس تنهایی، کاهش نشاط، افت انگیزه و نگرش منفی نسبت به زندگی را در میان بسیاری از دانش‌آموزان فراهم کرده است (۶). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که کاهش سطح شادکامی و مثبت‌نگری در نوجولنان می‌تولند پیامدهای نامطلوبی از جمله افت عملکرد تحصیلی، کاهش اعتمادبه‌نفس، افزایش اضطراب و افسردگی، ضعف در روابط اجتماعی و کاهش سلامت روان را به دنبال داشته باشد (۷). از این رو، متخصصان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان همواره به دنبال طراحی و اجرای برنامه‌هایی بوده‌اند که بتواند به شیوه‌ای مؤثر، کم‌هزینه و متناسب با فرهنگ بومی، زمینه ارتقای سلامت روان مثبت دانش‌آموزان را فراهم آورد (۸).

در این میان، بهره‌گیری از ظرفیت‌های ادبیات فارسی به عنوان یکی از غنی‌ترین میراث‌های فرهنگی و معنوی جامعه ایرانی، می‌تولند راهکاری ارزشمند برای تقویت ابعاد روان‌شناختی نوجوانان باشد. شعر فارسی همواره بستری برای انتقال مفاهیم انسانی، اخلاقی، عاطفی و معنوی بوده و در طول تاریخ نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش‌ها، ارزش‌ها و هیجان‌های افراد ایفا کرده است (۹). شاعران بزرگی چون حافظ، سعدی، مولانا و فردوسی در آثار خود مضامینی همچون امید، عشق، نشاط، خودشناسی، معنویت، تلاش، خوش‌بینی و نگاه مثبت به زندگی را مطرح کرده‌لند که می‌تولند بر نگرش و احساسات مخاطبان تأثیرگذار باشد (۱۰). شعرخوانی علاوه بر ایجاد لذت زیبایی‌شناختی، زمینه تخلیه هیجانی، تقویت تخیل، افزایش تمرکز، رشد مهارت‌های زبانی و ارتقای تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کند. همچنین مشاعره به عنوان فعالیتی فرهنگی و گروهی، با ایجاد فضایی شاد، رقابتی و مشارکتی، می‌تواند احساس تعلق، اعتمادبه‌نفس، تعامل اجتماعی و هیجان‌های مثبت را در میان دانش‌آموزان افزایش دهد (۱۱).

از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر، فعالیت‌های مبتنی بر هنر و ادبیات از جمله ابزارهای مؤثر در پرورش هیجان‌های مثبت، تقویت نقاط قوت شخصیت و افزایش رضایت از زندگی محسوب می‌شوند (۱۲). شعرخوانی و مشاعره می‌توانند از طریق فعال‌سازی فرایندهای شناختی مثبت، افزایش تجربه هیجان‌های خوشایند، ایجاد احساس موفقیت و تقویت ارتباطات اجتماعی، زمینه رشد شادکامی و مثبت‌نگری را فراهم سازند. هنگامی که دانش‌آموزان در محیطی امن و حمایتی به خواندن اشعار امیدبخش و شرکت در فعالیت‌های گروهی ادبی می‌پردازند، فرصت می‌یابند احساسات خود را بهتر بیان کنند، معنا و ارزش بیشتری در زندگی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

بیابند و نسبت به توانایی‌ها و آینده خود نگرش مثبت‌تری پیدا کنند (۱۳). علاوه بر این، ماهیت تعاملی مشاعره می‌تواند حس مشارکت، همدلی و ارتباط مؤثر با همسالان را تقویت کند که خود از عوامل مؤثر در افزایش شادکامی و سلامت روان نوجوانان است (۱۴). با وجود اهمیت بالقوه شعر و ادبیات در ارتقای سلامت روان، بخش عمده برنامه‌های مدارس بر جنبه‌های آموزشی و درسی متمرکز بوده و کمتر به استفاده هدفمند از فعالیت‌های ادبی و فرهنگی برای بهبود شاخص‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان پرداخته شده است. همچنین اگرچه پژوهش‌های متعددی درباره تأثیر مداخلات روان‌شناختی، آموزشی و هنری بر سلامت روان نوجولنان انجام شده است (۱۵)، اما مطالعات محدودی به بررسی اثربخشی برنامه‌های ساختاریافته شعرخوانی و مشاعره بر متغیرهای روان‌شناختی مثبت به‌ویژه شادکامی و مثبت‌نگری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول پرداخته‌اند. این خلأ پژوهشی نشان می‌دهد که هنوز شواهد کافی درباره میزان تأثیر این فعالیت‌های فرهنگی بر ابعاد مختلف سلامت روان نوجولنان در بافت فرهنگی ایران وجود ندارد. از سوی دیگر، با توجه به سازگاری بالای شعر و مشاعره با فرهنگ ایرانی، هزینه اجرایی پایین، قابلیت اجرا در محیط‌های آموزشی و جذابیت آن برای دانش‌آموزان، بررسی علمی اثربخشی چنین مداخلاتی می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در اختیار مدیران آموزشی، مشاوران مدارس و برنامه‌ریزان فرهنگی قرار دهد. در صورتی که نتایج پژوهش‌ها نشان دهد شرکت در دوره‌های شعرخوانی و مشاعره موجب افزایش شادکامی و مثبت‌نگری دانش‌آموزان می‌شود، می‌توان از این ظرفیت فرهنگی به عنوان رویکردی مکمل در برنامه‌های ارتقای سلامت روان مدارس استفاده کرد. بنابراین، با توجه به اهمیت شادکامی و مثبت‌نگری در رشد سالم نوجوانان، نقش ادبیات و شعر در برانگیختن هیجان‌های مثبت و نیز کمبود مطالعات تجربی در این زمینه، بررسی اثربخشی مداخله یک دوره شعرخوانی و مشاعره بر شادکامی و مثبت‌نگری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول ضرورتی علمی و کاربردی دارد و می‌تواند گامی مؤثر در جهت توسعه مداخلات فرهنگی مبتنی بر شواهد برای ارتقای سلامت روان نسل نوجوان باشد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری یک‌ماهه بود. انتخاب طرح نیمه‌آزمایشی به دلیل عدم امکان گمارش تصادفی کامل آزمودنی‌ها (به دلیل ماهیت دسترسی نمونه‌ها) بود. با این حال، با استفاده از پیش‌آزمون و تحلیل کوواریانس، تلاش شد تا حد امکان اثر متغیرهای مداخله‌گر کنترل شود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول ناحیه ۷ مشهد و همچنین نوجوانان دختر مراجعه‌کننده به خانه فرهنگ طوس اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ بود. انتخاب دو جامعه مکمل با هدف افزایش اعتبار بیرونی یافته‌ها و امکان تعمیم نتایج به نوجوانان مناطق مختلف شهری صورت گرفت، هرچند هر دو جامعه به نوجوانان دختر محدود بودند.

با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ابتدا از میان مدارس و مراکز فرهنگی مورد نظر، ۵۰ نوجوان دختر که نمرات آن‌ها در پیش‌آزمون در محدوده پایین‌تر از نرمال در متغیر شادکامی و مثبت‌نگری قرار داشت، غربالگری شدند. از این تعداد، ۴۰ نفر که ملاک‌های ورود به پژوهش (سن ۱۳ تا ۱۶ سال، عدم دریافت همزمان مداخلات روان‌شناختی دیگر، تمایل به شرکت در جلسات) را داشتند، انتخاب شدند. سپس این ۴۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. تمامی شرکت‌کنندگان در تحلیل نهایی باقی ماندند و نرخ ریزش صفر بود. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل دو پرسشنامه استاندارد بود.

پرسشنامه شادکامی: پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) توسط مایکل آرگایل بر اساس پرسشنامه افسردگی بک ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۹ گویه و هفت مؤلفه (خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سرذوق بودن، احساس زیباشناختی، خودکارآمدی، امیدواری) است. هر گویه دارای چهار

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

گزینه (از ۰ تا ۳) است. پایایی در پژوهش حاضر ۰/۹۲ به دست آمد. پرسشنامه روان‌شناسی مثبت رشید (۲۰۰۸) برای سنجش شادکامی بر اساس نظریه شادکامی و شکوفایی سلیگمن تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه و سه زیرمقیاس زندگی خوشایند، زندگی متعهدانه (مسئولانه) و زندگی معنادار است. نمره‌گذاری در دامنه ۰ تا ۳ انجام می‌شود. پایایی در پژوهش حاضر با آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۲ گزارش شد.

پرسشنامه مثبت‌نگری: پرسشنامه مثبت‌نگری توسط عباس‌نیا (۱۳۹۱) با هدف سنجش میزان نگرش مثبت افراد نسبت به خود، محیط پیرامون و آینده طراحی و اعتباریابی شده است. این ابزار یکی از مقیاس‌های کوتاه و کاربردی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر به شمار می‌رود و برای ارزیابی میزان برخورداری افراد از افکار، باورها و نگرش‌های مثبت مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثبت‌نگری به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت روان، بیانگر تمایل فرد به تفسیر سازنده رویدادهای زندگی، تمرکز بر جنبه‌های مطلوب موقعیت‌ها، امیدواری نسبت به آینده و باور به توانایی‌های شخصی در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی است. این پرسشنامه شامل ۴ گویه بوده و پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر یک از عبارات بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت مشخص می‌کنند. گزینه‌های پاسخگویی معمولاً شامل «کاملاً مخالفم»، «مخالفم»، «نظری ندارم»، «موافقم» و «کاملاً موافقم» است که به ترتیب نمرات ۱ تا ۵ به آن‌ها اختصاص می‌یابد. در این ابزار، نمره کل از مجموع نمرات گویه‌ها به دست می‌آید و دامنه نمرات بین ۴ تا ۲۰ متغیر است. کسب نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر مثبت‌نگری، خوش‌بینی و نگرش سازنده نسبت به زندگی بوده و نمرات پایین‌تر بیانگر گرایش کمتر به افکار مثبت و احتمال وجود نگرش‌های منفی‌تر نسبت به رویدادها و آینده است. پرسشنامه مثبت‌نگری عباس‌نیا بر پایه مفاهیم روان‌شناسی مثبت و رویکردهای شناختی طراحی شده است و تلاش می‌کند نگرش کلی فرد نسبت به زندگی و آینده را مورد سنجش قرار دهد. این ابزار به دلیل کوتاه بودن، سهولت اجرا، زمان اندک مورد نیاز برای تکمیل و قابلیت استفاده در گروه‌های مختلف سنی، به‌ویژه در پژوهش‌های آموزشی و روان‌شناختی، کاربرد گسترده‌ای دارد. همچنین استفاده از تعداد محدود گویه‌ها موجب می‌شود خستگی پاسخ‌دهندگان کاهش یابد و امکان اجرای آن در کنار سایر ابزارهای پژوهشی فراهم شود. عباس‌نیا (۱۳۹۱) به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه، روایی و پایایی آن را مورد ارزیابی قرار داد. نتایج تحلیل‌های انجام‌شده نشان داد که گویه‌های پرسشنامه از همبستگی مطلوبی با نمره کل برخوردار بوده و ابزار از روایی محتوایی و سازه‌ای مناسبی برخوردار است. همچنین برای تعیین پایایی، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج حاکی از هماهنگی درونی مطلوب گویه‌ها و ثبات قابل قبول ابزار در سنجش سازه مثبت‌نگری بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که پرسشنامه مذکور از اعتبار و پایایی کافی برای استفاده در مطالعات روان‌شناختی و تربیتی برخوردار است.

مداخله شعرخوانی و مشاعره در این پژوهش به عنوان یک برنامه فرهنگی ــ آموزشی ساختاریافته طراحی شد که با هدف ارتقای شادکامی و مثبت‌نگری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول اجرا گردید. این مداخله بر این اصل استوار است که ادبیات و شعر فارسی علاوه بر ارزش‌های زبانی و هنری، دارای ظرفیت‌های قابل توجهی برای تقویت سلامت روان، ایجاد هیجان‌های مثبت، افزایش امید به آینده و بهبود روابط اجتماعی هستند. شعر به دلیل برخورداری از مضامین عاطفی، اخلاقی، انسانی و معنوی می‌تواند بر افکار، احساسات و نگرش‌های افراد تأثیر گذاشته و زمینه رشد هیجان‌های مثبت را فراهم سازد. همچنین مشاعره به عنوان یک فعالیت گروهی و تعاملی، علاوه بر تقویت حافظه و مهارت‌های شناختی، موجب افزایش مشارکت اجتماعی، احساس موفقیت، اعتمادبه‌نفس و لذت از یادگیری می‌شود. بر این اساس، برنامه حاضر به گونه‌ای طراحی شد که دانش‌آموزان در محیطی صمیمی، شاد و مشارکتی با اشعار منتخب فارسی آشنا شوند و از طریق

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

شعرخوانی و شرکت در جلسات مشاعره، تجربه‌ای مثبت و لذت‌بخش از فعالیت‌های ادبی کسب کنند. این مداخله طی ۸ هفته و در مجموع ۱۶ جلسه برگزار شد و هر هفته شامل دو جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بود. در طول جلسات، اشعار متناسب با سن، نیازها و ویژگی‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان انتخاب و ارائه شد. محتوای اشعار عمدتاً بر مفاهیمی همچون امید، نشاط، خودباوری، دوستی، تلاش، موفقیت، مهربانی، خوش‌بینی، تاب‌آوری، ارزشمندی انسان و نگرش مثبت به زندگی متمرکز بود. در ابتدای هر جلسه، تعدادی از اشعار توسط مجری برنامه یا دانش‌آموزان خوانده می‌شد و سپس درباره پیام‌ها، مفاهیم و احساسات نهفته در اشعار بحث و گفت‌وگو صورت می‌گرفت. این فرایند به دانش‌آموزان کمک می‌کرد تا ضمن درک بهتر مفاهیم شعر، ارتباط آن را با تجربیات روزمره خود شناسایی کرده و برداشت‌های شخصی خود را بیان کنند. بخش دیگری از جلسات به تمرین و اجرای مشاعره اختصاص داشت. در این فعالیت، دانش‌آموزان به صورت فردی یا گروهی در فضایی دوستانه و غیررقابتی در بازی مشاعره شرکت می‌کردند. هدف اصلی از اجرای مشاعره صرفاً رقابت نبود، بلکه ایجاد فضایی سرشار از تعامل، نشاط، همکاری و مشارکت فعال مدنظر قرار داشت. در این فرایند، دانش‌آموزان فرصت می‌یافتند توانایی‌های خود را به نمایش بگذارند، از موفقیت‌های کوچک خود احساس رضایت کنند و در تعامل با همکلاسی‌های خود روابط اجتماعی مثبت‌تری را تجربه نمایند. همچنین تشویق مستمر دانش‌آموزان برای مشارکت در فعالیت‌ها موجب افزایش احساس کفایت، اعتمادبه‌نفس و انگیزه آنان می‌شد. از منظر روان‌شناختی، این مداخله بر چند سازوکار تأثیرگذار استوار بود. نخست، مواجهه مستمر با مضامین مثبت و امیدبخش موجود در اشعار می‌توانست الگوهای فکری مثبت را در ذهن دانش‌آموزان تقویت کند و نگرش آنان را نسبت به خود، دیگران و آینده بهبود بخشد. دوم، تجربه هیجان‌های مثبت ناشی از خواندن و شنیدن اشعار زیبا و معنادار می‌توانست به افزایش احساس شادی، نشاط و رضایت از زندگی منجر شود. سوم، فعالیت گروهی مشاعره از طریق افزایش تعاملات اجتماعی، تقویت حس تعلق به گروه و ایجاد روابط دوستانه، نیازهای عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان را ارضا می‌کرد. چهارم، موفقیت در به خاطر سپردن و ارائه اشعار، احساس شایستگی و توانمندی فردی را افزایش می‌داد که خود یکی از عوامل مؤثر بر شکل‌گیری نگرش مثبت و افزایش شادکامی است. در طول اجرای مداخله تلاش شد فضای جلسات از حالت رسمی و آموزشی صرف خارج شده و محیطی حمایتگر، جذاب و انگیزه‌بخش برای دانش‌آموزان فراهم شود. استفاده از تشویق‌های کلامی، مشارکت داوطلبانه، فعالیت‌های گروهی، بیان دیدگاه‌های شخصی درباره اشعار و ایجاد فرصت برای تجربه موفقیت، از جمله راهبردهایی بود که به حفظ انگیزه و مشارکت فعال دانش‌آموزان کمک می‌کرد. همچنین انتخاب اشعار متناسب با سطح درک و علایق دانش‌آموزان باعث می‌شد آنان ارتباط عمیق‌تری با محتوای ارائه‌شده برقرار کنند و مفاهیم مثبت موجود در اشعار را بهتر درونی سازند.

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ تحلیل شد و از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و از تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) با کنترل نمرات پیش‌آزمون در سطح معناداری ۰/۰۵ برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

یافته‌ها

بررسی شاخص‌های توصیفی در جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که در مرحله پیش‌آزمون، میانگین شادکامی در گروه آزمایش (۳۶/۲۰) اندکی بالاتر از گروه کنترل (۳۱/۳۳) بود. پس از اجرای مداخله شعرخوانی و مشاعره، میانگین شادکامی در گروه آزمایش به ۶۵/۷۳ افزایش یافت که بیانگر رشد چشمگیر شادکامی در این گروه است. در مقابل، میانگین شادکامی در گروه کنترل از ۳۱/۳۳ به ۳۲/۳۳ رسید که تغییر بسیار اندکی را نشان می‌دهد. همچنین کاهش نسبی انحراف معیار در گروه آزمایش از ۵/۱۶ به ۳/۶۹ بیانگر همگن‌تر شدن نمرات شرکت‌کنندگان پس از مداخله است. به طور کلی، نتایج توصیفی حاکی از آن است که مداخله شعرخوانی و مشاعره توانسته است سطح شادکامی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

دانش‌آموزان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. همچنین بررسی شاخص‌های توصیفی نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون، میانگین نمرات مثبت‌نگری در گروه آزمایش (۱۲/۴۷) و گروه کنترل (۱۲/۱۳) به یکدیگر نزدیک بود که نشان‌دهنده همگنی نسبی دو گروه پیش از اجرای مداخله است. پس از اجرای برنامه شعرخوانی و مشاعره، میانگین نمرات مثبت‌نگری در گروه آزمایش به ۱۷/۱۲ افزایش یافت، در حالی که میانگین این متغیر در گروه کنترل با تغییر بسیار اندکی به ۱۲/۰۸ رسید. همچنین انحراف معیار گروه آزمایش از ۲/۶ در پیش‌آزمون به ۲/۶۳ در پس‌آزمون کاهش جزئی نشان داد که بیانگر ثبات نسبی پراکندگی نمرات در این گروه است. در مجموع، یافته‌های توصیفی حاکی از آن است که مداخله شعرخوانی و مشاعره با افزایش قابل توجه معنادار نبود ($p>0/05$) و آزمون تعامل پیش‌آزمون و گروه نیز حاکی از همگنی شیب‌های رگرسیون بود ($p>0/05$). بنابراین مفروضه‌های تحلیل کوواریانس برقرار بود. برای آزمون تأثیر مداخله بر ترکیب متغیرهای وابسته (شادکامی و مثبت‌نگری) از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در حداقل یکی از متغیرهای وابسته وجود دارد ($p=0/001$). اثر پیلایی برابر با ۰/۹۹ ($F=45/67$، $df=4$، خطا $=23$) و لمبدای ویلکز برابر با ۰/۰۱ ($F=45/67$) بود. اندازه اثر بسیار بزرگ (۰/۷۵) نشان می‌دهد که ۷۵ درصد از واریانس ترکیبی متغیرهای وابسته به اثر مداخله نسبت داده می‌شود. توان آماری ۱/۰۰ نیز نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است (جدول ۲).

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	مرحله آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل
		انحراف استاندارد ±میانگین	انحراف استاندارد ±میانگین
شادکامی	پیش‌آزمون	۳۶/۵±۲۰/۱۶	۳۱/۱±۳۳/۸۳
	پس‌آزمون	۶۵/۳±۷۳/۶۹	۳۲/۱±۳۳/۴۵
مثبت‌نگری	پیش‌آزمون	۱۲/۲±۴۷/۳۳	۱۲/۲±۱۳/۶۹
	پس‌آزمون	۱۷/۲±۱۲/۶۳	۱۲/۲±۰۸/۵۷

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره

شاخص آماری	مقدار آماره	F	درجه آزادی فرضیه	خطا	سطح معناداری	اندازه اثر ($\eta 2$)	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۹۸	۴۵/۶۷	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱/۰۰
لمبدای ویلکز	۰/۰۱	۴۵/۶۷	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱/۰۰
اثر هتلینگ	۱۰۰/۱۰	۴۵/۶۷	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱/۰۰
بزرگترین ریشه روی	۱۰۰/۱۰	۴۵/۶۷	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱/۰۰

نگرش مثبت دانش‌آموزان نسبت به خود، محیط و آینده همراه بوده است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی در سطح مثبت‌نگری مشاهده نشد.

پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های آماری بررسی شدند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف نشان داد که توزیع همه متغیرها در هر دو گروه و در مراحل مختلف، نرمال است ($p>0/05$). آزمون لوین نیز همگنی واریانس‌ها را تأیید کرد ($p>0/05$). همچنین آزمون باکس برای برابری ماتریس‌های کوواریانس

برای بررسی تأثیر مداخله بر هر یک از متغیرهای وابسته به صورت جداگانه، از تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) با کنترل نمرات پیش‌آزمون استفاده شد. نتایج نشان داد که مداخله بر همه دو متغیر اصلی تأثیر معنادار داشته است. برای متغیر شادکامی، F برابر با ۹/۵۰ ($p=0/001$) و اندازه اثر ۰/۲۷ بود که نشان می‌دهد ۲۷ درصد از واریانس شادکامی توسط مداخله تبیین می‌شود. برای متغیر مثبت‌نگری، F برابر با ۳۵/۶۰ ($p=0/003$) و اندازه اثر ۰/۵۸ بود که

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

نشان می‌دهد ۵۸ درصد از واریانس مثبت‌نگری توسط مداخله تبیین می‌شود.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA)

متغیر وابسته	F	سطح معناداری (p)	اندازه اثر ($\eta 2$)	توان آماری
شادکامی	۹/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۵
مثبت‌نگری	۳۵/۶۰	۰/۰۰۳	۰/۵۸	۰/۹۹

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مداخله شعرخوانی و مشاعره موجب افزایش معنادار شادکامی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شده است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، میانگین شادکامی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است. این یافته بیانگر آن است که شرکت در جلسات منظم شعرخوانی و مشاعره توانسته است در بهبود هیجان‌های مثبت، افزایش رضایت از زندگی و ارتقای احساس نشاط و سرزندگی دانش‌آموزان مؤثر واقع شود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که شعر به عنوان یکی از غنی‌ترین اشکال بیان هنری، ظرفیت بالایی برای برانگیختن هیجان‌های مثبت، ایجاد احساس آرامش و تقویت نگرش خوش‌بینانه نسبت به زندگی دارد. اشعار منتخب که در این مداخله مورد استفاده قرار گرفتند، عمدتاً دارای مضامین امید، نشاط، دوستی، موفقیت، تلاش، خودباوری و نگاه مثبت به زندگی بودند. نتایج این پژوهش با یافته‌های وارین (Varin) و همکاران (۲۰۲۰) (۱۵) و آلن (Allen) و همکاران (۲۰۱۹) (۱۲) همسو و همراستا بود. مواجهه مکرر دانش‌آموزان با چنین مضامینی می‌تواند به تدریج الگوهای فکری مثبت را در آنان تقویت کرده و زمینه تجربه هیجان‌های خوشایند را فراهم سازد. بر اساس دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، تجربه هیجان‌های مثبت نه تنها موجب افزایش احساس شادی در لحظه می‌شود، بلکه دامنه تفکر و عمل افراد را نیز گسترش داده و منابع روان‌شناختی آنان را برای مقابله با چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد (۷). از سوی دیگر، مشاعره ماهیتی مشارکتی و اجتماعی دارد و دانش‌آموزان را در فرایندی فعال از تعامل، همکاری و ارتباط با همسالان قرار می‌دهد. یکی از عوامل مهم مؤثر بر شادکامی در دوران نوجوانی، احساس تعلق اجتماعی و پذیرش از سوی گروه همسالان است (۱۱). حضور در جلسات مشاعره، فرصت تعامل سازنده، تجربه موفقیت در پاسخگویی، دریافت تشویق از سوی مربی و همکلاسی‌ها و مشارکت در یک فعالیت گروهی لذت‌بخش را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند. این تجارب مثبت اجتماعی می‌تواند احساس ارزشمندی، تعلق و رضایت را افزایش داده و در نهایت به ارتقای شادکامی منجر شود (۴). مکانیسم دیگری که می‌تواند افزایش شادکامی را تبیین کند، تقویت احساس شایستگی و خودکارآمدی است. بسیاری از دانش‌آموزان در جریان جلسات شعرخوانی و مشاعره موفق می‌شوند اشعار جدیدی بیاموزند، آن‌ها را به خاطر بسپارند و در فعالیت‌های گروهی عملکرد موفقی داشته باشند (۸). این موفقیت‌های تدریجی سبب شکل‌گیری احساس توانمندی و اعتماد به نفس می‌شود. طبق نظریه شناختی- اجتماعی، ادراک توانمندی شخصی یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری هیجان‌های مثبت و رضایت از زندگی است. در نتیجه، افزایش احساس شایستگی حاصل از مشارکت در فعالیت‌های ادبی می‌تواند یکی از مسیرهای اثرگذاری مداخله بر شادکامی باشد (۱۲). همچنین شعرخوانی و شنیدن اشعار زیبا می‌تواند نوعی تخلیه و تنظیم هیجانی را در دانش‌آموزان ایجاد کند. نوجوانان در این دوره با فشارهای تحصیلی، تغییرات رشدی و مسائل ارتباطی متعددی روبه‌رو هستند و گاه فرصت کافی برای بیان احساسات خود ندارند (۳). شعر به عنوان ابزاری نمادین برای بیان عواطف، امکان همذات‌پنداری با مفاهیم و تجربه احساسات مثبت را فراهم می‌آورد. این فرایند می‌تواند تنش‌های روانی را کاهش داده و احساس آرامش و رضایت بیشتری در دانش‌آموزان ایجاد کند. از منظر نظریه خودتعیین‌گری نیز می‌توان نتایج حاضر را تبیین کرد. این نظریه بیان می‌کند که ارضای سه نیاز اساسی خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران، زمینه‌ساز بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی است (۷). ندر

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

مداخله حاضر، دانش‌آموزان فرصت انتخاب و مشارکت فعال در فعالیت‌ها را داشتند، از طریق یادگیری و اجرای شعر احساس شایستگی را تجربه کردند و در تعامل با همسالان نیاز به ارتباط را ارضا نمودند. بنابراین، افزایش شادکامی مشاهده‌شده را می‌توان حاصل ارضای این نیازهای اساسی روان‌شناختی دانست (۱۴).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مداخله شعرخوانی و مشاعره موجب افزایش معنادار مثبت‌نگری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های تننبوم (Tenenbaum) و همکاران (۲۰۱۸) (۲) و آندره (Andrade) و همکاران (۲۰۱۹) (۱) همسو و همراستا بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که پس از کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از سطح بالاتری از مثبت‌نگری برخوردار شدند. این یافته بیانگر آن است که مشارکت در برنامه منظم شعرخوانی و مشاعره توانسته است نگرش دانش‌آموزان را نسبت به خود، محیط پیرامون و آینده به شکل مطلوبی تحت تأثیر قرار دهد و زمینه شکل‌گیری افکار و ارزیابی‌های مثبت‌تر را فراهم سازد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که بخش قابل توجهی از اشعار فارسی، به ویژه اشعار انتخاب‌شده برای این مداخله، حاوی مضامینی نظیر امید، تلاش، خودباوری، خوش‌بینی، صبر، موفقیت، رشد فردی و نگرش مثبت به زندگی هستند. مواجهه مستمر با چنین مفاهیمی می‌تواند به بازسازی الگوهای فکری دانش‌آموزان کمک کند و آنان را به سمت تفسیر مثبت‌تر رویدادها هدایت نماید (۱۳). از دیدگاه نظریه‌های شناختی، نگرش افراد نسبت به زندگی تا حد زیادی تحت تأثیر افکار و باورهایی است که به صورت مداوم در ذهن آنان فعال می‌شود. بنابراین، قرار گرفتن در معرض پیام‌های امیدبخش و مثبت موجود در اشعار می‌تواند به تدریج نگرش خوش‌بینانه‌تری را در دانش‌آموزان ایجاد کند (۵). یکی از مکانیسم‌های مهم تأثیر شعرخوانی و مشاعره بر مثبت‌نگری، افزایش امید به آینده است. بسیاری از اشعار فارسی بر توانایی انسان در غلبه بر مشکلات، ارزش تلاش و امکان دستیابی به موفقیت تأکید دارند. چنین مضامینی می‌توانند باور دانش‌آموزان را نسبت به امکان تغییر شرایط، دستیابی به اهداف و کنترل بیشتر بر زندگی تقویت کنند. هنگامی که فرد آینده را روشن‌تر و قابل دستیابی‌تر ادراک می‌کند، احتمال شکل‌گیری افکار مثبت و خوش‌بینانه در او افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، مشارکت فعال در جلسات مشاعره فرصت تجربه موفقیت را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند. توانایی به خاطر سپردن اشعار، پاسخ‌گویی مناسب در جریان مشاعره و دریافت بازخوردهای مثبت از سوی مربی و همسالان، احساس توانمندی و ارزشمندی فردی را افزایش می‌دهد. این تجربه‌های موفقیت‌آمیز می‌توانند باورهای مثبت فرد درباره توانایی‌های خود را تقویت کرده و در نتیجه نگرش مثبت‌تری نسبت به خود و آینده ایجاد نمایند. در واقع، زمانی که دانش‌آموز خود را فردی توانمند و موفق ادراک می‌کند، احتمال تفسیر مثبت‌تر موقعیت‌های زندگی نیز افزایش می‌یابد (۹). همچنین ماهیت اجتماعی مشاعره می‌تواند در ارتقای مثبت‌نگری نقش مهمی ایفا کند. تعامل سازنده با همسالان، مشارکت در فعالیت‌های گروهی و تجربه فضایی حمایتگر و صمیمی، احساس تعلق اجتماعی را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند. پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی مثبت نشان داده‌اند افرادی که از روابط اجتماعی مطلوب‌تری برخوردارند، نگرش مثبت‌تر و خوش‌بینانه‌تری نسبت به زندگی دارند. بنابراین، افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت در جریان جلسات شعرخوانی و مشاعره می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در رشد مثبت‌نگری دانش‌آموزان باشد (۳). از منظر نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر، مثبت‌نگری یکی از مؤلفه‌های اساسی شکوفایی روان‌شناختی محسوب می‌شود و از طریق تجربه هیجان‌های مثبت، امیدواری و معناجویی تقویت می‌شود. شعر به دلیل برخورداری از مفاهیم عمیق انسانی و معنوی، فرصت تأمل درباره ارزش‌های زندگی، توانایی‌های فردی و جنبه‌های امیدوارکننده آینده را فراهم می‌آورد. این فرایند به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به جای تمرکز بر محدودیت‌ها و مشکلات، بر فرصت‌ها، توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی توجه

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

بیشتری داشته باشند.

نتیجه گیری

به طور کلی، یافته‌های پژوهش نشـــان می‌دهد که شعرخوانی و مشاعره صرفاً فعالیت‌هایی ادبی و آموزشی نیســـتند، بلکه می‌توانند به عنوان مداخلاتی فرهنگی-روان‌شـــناختی در ارتقای ســـلامت روان نوجوانان ایفای نقش کنند. ایجاد فضای شاد، افزایش تعاملات اجتماعی، تقویت احساس موفقیت، برانگیختن هیجان‌های مثبت و گســـترش نگرش خوش‌بینانه نســـبت به زندگی، از مهم‌ترین ســـازوکارهایی هســـتند که احتمالاً موجب افزایش شـــادکـامی و مـثـبـت‌نگری دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این برنامه شده‌اند.

References

1. Andrade G. The ethics of positive thinking in healthcare. J Med Ethics Hist Med. 2019;12:18.
2. Tenenbaum HR, Capelos T, Lorimer J, Stocks T. Positive thinking elevates tolerance: Experimental effects of happiness on adolescents' attitudes toward asylum seekers. Clin Child Psychol Psychiatry. 2018;23(2):346-357.
3. Swaim RC, Stanley LR. Self-esteem, cultural identification, and substance use among American Indian youth. J Community Psychol. 2019;47(7):1700-1713.
4. Clucas C. Understanding Self-Respect and Its Relationship to Self-Esteem. Pers Soc Psychol Bull. 2020;46(6):839-855.
5. Margolin G, Baucom BR. Adolescents' aggression to parents: longitudinal links with parents' physical aggression. J Adolesc Health. 2014;55(5):645-51.
6. Sakaluk JK, Kim J, Campbell E, Baxter A, Impett EA. Self-esteem and sexual health: a multilevel meta-analytic review. Health Psychol Rev. 2020;14(2):269-293.
7. Arbel R, Schacter HL, Han SC, Timmons AC, Spies Shapiro L, Margolin G. Day-to-day friends' victimization, aggression perpetration, and morning cortisol activity in late adolescents. Dev Psychobiol. 2019;61(6):930-941.
8. Daff ES, McEwan TE, Luebbers S. Australian Adolescents' Experiences of Aggression and Abuse by Intimate Partners. J Interpers Violence. 2021;36(9-10):NP5586-NP5609.
9. Petrocchi N, Dentale F, Gilbert P. Self-reassurance, not self-esteem, serves as a buffer between self-criticism and depressive symptoms. Psychol Psychother. 2019;92(3):394-406.
10. Jackson C, Cavenagh P, Clibbens J. Communication and self-esteem in adults with Down syndrome. Int J Lang Commun Disord. 2014;49(3):275-87.
11. Curvis W, Simpson J, Hampson N. Factors associated with self-esteem following acquired brain injury in adults: A systematic review. Neuropsychol Rehabil. 2018;28(1):142-183.
12. Allen MS, Knipler SJ, Chan AYC. Happiness and counterfactual thinking at the 2016 Summer Olympic Games. J Sports Sci. 2019;37(15):1762-1769.
13. Milgram GG. Adolescents, alcohol and aggression. J Stud Alcohol Suppl. 1993;11:53-61.
14. Khurana A, Bleakley A, Ellithorpe ME, Hennessy M, Jamieson PE, et al. Media violence exposure and aggression in adolescents: A risk and resilience perspective. Aggress Behav. 2019;45(1):70-81.
15. Varin M, Palladino E, Lary T, Baker M. An update on positive mental health among adults in Canada. Health Promot Chronic Dis Prev Can. 2020;40(3):86-91.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]