

## رابطه استراتژی‌های کنترل فکر و شکفتگی دانش‌آموزان

معصومه کجیله<sup>۱</sup> و لیلا ناصر<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی مدیریت و برنامه ریزی آموزشی و آموزگار مدارس منطقه ۲ تهران

۲. کارشناسی دبیری زبان انگلیسی و آموزگار مدارس منطقه ۲ تهران

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین رابطه استراتژی‌های کنترل فکر و شکفتگی دانش‌آموزان بود. روش تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم مدارس منطقه ۲ تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ که از این تعداد ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان حجم نمونه تعیین شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه شکفتگی دینر و بیسواز-دینر (۲۰۰۸) و استراتژی‌های کنترل فکر ولز و دیویس (۱۹۹۴) استفاده شد. داده‌ها از طریق تحلیل آزمون همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS26 تحلیل شد. نتایج نشان داد از بین استراتژی‌های کنترل فکر، استراتژی نگرانی ( $r = -0/441$ ؛  $p < 0/01$ ) و خودتنبیهی ( $r = -0/367$ ؛  $p < 0/05$ ) با شکفتگی رابطه منفی و استراتژی کنترل اجتماعی فکر ( $r = 0/456$ ؛  $p < 0/01$ ) و با شکفتگی رابطه مثبت و معنی دارد. اما بین استراتژی‌های توجه برگردانی و ارزیابی مجدد فکر با شکفتگی رابطه معنی داری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ). به طوری کلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که با پیشگیری از استراتژی‌های کنترل فکر از نوع نگرانی و خودتنبیهی و تقویت استراتژی کنترل اجتماعی فکر می‌توان انتظار داشت شکفتگی دانش‌آموزان نیز بهبود یابد.

واژه‌های کلیدی: استراتژی‌های کنترل فکر و شکفتگی

## مقدمه

امروزه در روان شناسی مثبت به جای تمرکز بر بعد اختلالات و تأثیرات روان شناختی آنها، به ابعاد مثبت روان انسان توجه می شود. مفاهیمی مثل نیکی<sup>۱</sup>، زاینده‌گی<sup>۲</sup>، رشد<sup>۳</sup>، تاب آوری<sup>۴</sup> و بهزیستی<sup>۵</sup> بعد مثبت انسان را نشان می دهد (فریدریکسون و لوسادا، ۲۰۰۵). شکفتگی<sup>۶</sup> سازه ای در روان شناسی مثبت که به نوع زندگی کردن توأم با خوشبینی دائمی در عملکردهای انسان اشاره دارد و به صورت ضمنی به نیکی، زاینده‌گی، رشد و انعطاف پذیری دلالت می کند (فریدریکسون، ۲۰۰۴). معنای شکفتگی در تضاد با معنای افسردگی و پژمردگی<sup>۸</sup> است. از نظر کیس<sup>۹</sup> (۲۰۱۱) شکفتگی نمودی از زندگی ذهنی افرادی است که دارای سطوح بالای بهزیستی هیجانی هستند، خوشحال و راضی اند، تمایل به زندگی هدفمند دارند، همه ویژگی های خود را می پذیرند، و احساس استقلال می کنند، دارای قدرت کنترل درونی هستند و دست به انتخاب سرنوشت خودشان می زنند. از نظر فریدریکسون (۲۰۰۴) شکفتگی سازه ای در روانشناسی مثبت است که به نوع زندگی کردن توأم با خوش بینی دائمی اشاره دارد. شکفتگی یعنی میل به بهتر شدن نسبت به آن چیزی که فرد هست و آن چیزی که می تواند باشد. در واقع شکفتگی فرایند رشد کردن به صورتی است که وابستگی به دیگران، حالت دفاعی، کم کاری و کمرویی را پشت سر بگذاریم و به سوی ارزیابی های معقول، جرأت آفریدن و کاویدن پیش رویم (دان و دوگرتی، ۲۰۰۸). شکفتگی را می توان همردیف با نیازهای سطح بالا در انسان همچون خودشکوفایی ارزیابی کرد و مازلو<sup>۱۰</sup> معتقد است که خودشکوفایی می تواند از طریق تحصیل کسب شود (به نقل از قدم پور، میردیریکوند و بیرانوند، ۱۳۹۷). موضوع شکفتگی از عمده ترین عوامل در تحولی روانی افراد مشغول به تحصیل است (نیومن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۸). شکفتگی با واکنش های مثبت، روابط مثبت با دیگران، امید به زندگی و سطح پایینی از افسردگی همراه است (آکین و آکین<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵). شکفتگی در ایجاد حس مثبت نسبت به تحصیل نقش دارد؛ بنابراین می توان از شکفتگی به عنوان یکی از عمده ترین عوامل در رشد و توسعه نظام آموزشی نام برد (عبدی و زندی پیام، ۱۳۹۸). دانش آموزانی که شکفتگی بالاتری دارند، از پیشرفت تحصیلی بهتری نسبت به همسالان خود برخوردارند (شوتانوس-دیجکسترا<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). داتو<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان داد که شکفتگی به صورت مثبت با میزان پیشرفت

---

1. goodness

2. generative

3. Development

4. resilience

5. well-being

6. Fredrickson & Losada

7. Flourishing

8. languishing

9. Keyes

1. Maslow 0

1. Newman 1

1. Akin 2

1. Schotanus-Dijkstra 3

1. Datu 4

تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی رابطه دارد. با توجه به اهمیت سازه شکفتگی در دانش آموزان، ضرورت مطالعه پیشایندها و عوامل موثر بر آن احساس می شود.

زندگی انسان یک زندگی فکری است و اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، شرم و احساس گناه و هر آنچه که سلامت و بهزیستی روانی انسان را تهدید می کند، بیشتر نتیجه کارکرد نامناسب تفکر و شناخت هستند تا صرف رویدادها، نظریه ای که در دهه اخیر به آن توجه شده، سبک یا استراتژی های تبیین افراد از رویدادهای تنش زا است که می تواند نقش مهمی در سلامت و بهزیستی روانی داشته باشد (ویلیام سی و کامتور، ترجمه صالحی، ۱۳۸۸). مطابق با این دیدگاه، استراتژی هایی که افراد برای کنترل فکر به کار می بندند تأثیر بسیار زیادی در شکوفایی آنان خواهد داشت. دلیل طرح این ادعا این است که در نظریه های جدید شناختی در مورد اختلالات روانی، سازه های فراشناختی جایگاه ویژه ای به خود اختصاص داده است (ولز، ۲۰۰۹؛ ولز و کارترایت-هاتون، ۲۰۰۴). مطابق مدل فراشناختی<sup>۲</sup> فعال شدن باورهای فراشناختی ناکارآمد، موجب ارزیابی فکر مزاحم به عنوان نشانه تهدید می شود. این ارزیابی در جای خود باعث تشدید هیجان های منفی می شود که عمدتاً به صورت اضطراب هستند. در نتیجه فرد برای کاهش اضطراب خود و کنترل نظام شناختی خود به استراتژی های کنترل فکر<sup>۴</sup> متوسل می شوند (ولز، ۲۰۰۹؛ ولز و ماتیسوس<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴). افراد برای کنترل افکار ناخواسته یا اضطراب زای خود از طیف وسیعی از استراتژیها استفاده می کنند. در یک مطالعه تحلیل عاملی، ولز و دیویس<sup>۶</sup> (۱۹۹۴) پنج استراتژی کنترل را شناسایی کردند که افراد برای مقابله با افکار ناخواسته ناشی از رخدادهای منفی و نامطبوع استفاده می کنند. یکی این استراتژیها، استراتژی پرت کردن حواس<sup>۷</sup> به معنای تغییر عمدی توجه از افکار ناراحت کننده به فکر دیگری است، کنترل اجتماعی یا استراتژی های اجتماعی<sup>۸</sup> به مفهوم بهره گیری از شگردها و روش هایی مبتنی بر استفاده از حمایت و کمک اطرافیان مانند صحبت کردن در مورد فکر آزار دهنده و مزاحم با دیگران است و سومین استراتژی، نگرانی<sup>۹</sup> است که منظور از آن، تمرکز بر فکر ناراحت کننده و در جا زدن روی آن است و خودتنبیهی<sup>۱۰</sup> نیز استراتژی چهارم، به معنای خشم گرفتن و استفاده از روش هایی مانند نیشگون گرفتن خود برای کنترل تفکر می باشد. آخرین استراتژی، ارزیابی مجدد تفکر<sup>۱۱</sup> است؛ به هنگام بهره گیری از این استراتژی، فرد تلاش می کند تا فکر را با بهره از روش هایی مانند به چالش کشیدن اعتبار فکر آزارنده یا بررسی روش های دیگر اندیشیدن درباره آن باز تفسیر کند. ولز و دیویس (۱۹۹۴) پنج استراتژی کنترل فکر (توجه برگردانی، نگرانی، خودتنبیهی، کنترل اجتماعی و ارزیابی مجدد) را در گروه غیربالینی شناسایی کردند که در راستای مدیریت افکار مزاحم مورد استفاده قرار می گیرند. نتایج حاصل از مطالعه آنان نشان داد که استراتژی های خودتنبیهی و نگرانی، ارتباط مثبت و معناداری با مشکلات

1. Wells

2. Cartwright-Hatton

3. Metacognitive model

4. Thought control strategies

5. Matthews

6. Davies

7. Strategy distraction

8. Strategy distraction

9. Worry

10. Self-punishment

0

11. Reassessment of thinking

هیجانی نظیر استرس، وقوف شناختی و کنترل ذهنی معیوب دارند. تحقیقات اخیر نشان دادند که نگرانی و خودتنبیهی به عنوان استراتژی‌هایی برای کنترل افکار مزاحم با شاخص‌های آسیب‌پذیری برای استرس و آسیب‌شناسی روانی رابطه مثبت دارد (روسیس و ولز، ۲۰۰۸). اسکارپا، ویلسون و ولز، پاتریکوئین و تاناکا<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) هم نشان دادند که شدت بیشتری از رخدادهای آسیب‌زا، با گزارش‌های بیشتری از به‌کارگیری استراتژی‌های نگرانی و خودتنبیهی و به‌کارگیری کمتر استراتژی‌های کنترل اجتماعی مرتبط است. به‌طور خلاصه، استراتژی‌های کنترل فکر، متغیر روان‌شناختی مهمی است که به وسیله رخدادهای آسیب‌زا تحت تأثیر قرار می‌گیرد. با این حال، هنوز مشخص نشده است استراتژی‌های کنترل فکر تا چه حدی در ایجاد شکوفایی توان پیش‌بینی دارد و با توجه به کمبود مطالعات، بررسی آن در یک گروه غیربالینی (نظیر دانش‌آموزان) می‌تواند نتایج و یافته‌های مفیدی در اختیار قرار دهد.

با توجه به ملاحظات نظری و تجربی گفته شده، در این پژوهش به این سوال پاسخ داده خواهد شد که آیا بین استراتژی‌های کنترل فکر و شکفتگی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

### مواد و ابزار

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر از نوع تحقیق توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره دوم شهر سراب در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ می‌باشد که ۲۰۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پرسشنامه در بین آنها توزیع شد.

برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای ذیل استفاده شد:

**پرسشنامه شکفتگی:** برای سنجش شکفتگی دانش‌آموزان از مقیاس شکفتگی دینر و بیسواز-دینر<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) که شامل ۸ گویه است استفاده خواهد شد. پاسخدهی به آن بر اساس طیف هفت درجه‌ای لیکرت انجام می‌شود. حداقل و حداکثر نمره مقیاس به ترتیب ۷ و ۵۶ است و نمره بالاتر مبین میزان شکفتگی بالاتر است. به منظور مطالعه پایایی این مقیاس، مرادی سیاه افشادی، قاسمی و قمرانی (۱۳۹۴) با استفاده از روش‌های همسانی درونی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و ضریب پایایی به روش تنصیف ۰/۸۰ را به دست آوردند. پژوهش‌های انجام شده در کشورهای ژاپن، نیوزیلند، پرتغال و ترکیه در مورد پرسشنامه شکفتگی روانی و پایایی قابل قبول این پرسشنامه را نشان داد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۴).

**پرسشنامه استراتژی‌های کنترل فکر (TCQ):** این پرسش‌نامه توسط ولز و دیویس (۱۹۹۴) برای ارزیابی تفاوت‌های فردی در بهره‌گیری از استراتژی‌های گوناگون کنترل فکر و رابطه‌ی آن با آسیب‌پذیری هیجانی تهیه شده است. این پرسش‌نامه دارای ۳۰ گویه و پنج خرده‌مقیاس توجه‌برگردانی، تنبیه، ارزیابی مجدد، نگرانی و کنترل اجتماعی می‌باشد. این پرسشنامه (ولز و دیویس، ۱۹۹۴) از یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای برخوردار است (از ۱ «هرگز» تا ۴ «همیشه»). نمره هر عامل از راه مجموع ماده‌های مربوط به آن عامل بدست می‌آید. دامنه نمرات برای هر یک از خرده‌آزمون‌ها ممکن است بین صفر و هیجده باشد و در همه خرده‌آزمون‌ها نمره بالاتر به معنای بیشتر بودن سطح آن متغیر می‌باشد. سوالات ۵، ۸ و ۱۲ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. (از ۴ «هرگز» تا ۱ «همیشه»). ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه، از ۰/۶۴ تا ۰/۷۹ گسترده است. همبستگی آزمون-آزمون مجدد در یک فاصله‌ی زمانی ۶ هفته‌ای به شرح زیر بود: توجه‌برگردانی ۰/۷۲، کنترل اجتماعی ۰/۷۹، تنبیه ۰/۶۴، نگرانی ۰/۷۱ و ارزیابی مجدد ۰/۶۷ و کل پرسش‌نامه ۰/۸۳. این ارقام پایایی‌های قابل قبول تا خیلی خوب را نشان می‌دهند (ولز و دیویس، ۱۹۹۴). در مورد روایی سازه، خرده‌مقیاس‌های

1. Roussis & Wells

2. Scarpa, Wilson, Wells, Patriquin & Tanaka

3. Diener & Biswas-Diener

4. Thought Control Questionnaire

نگرانی و تنبیه پرسشنامه کنترل فکر، با تعدادی از مقیاس های مختلف اختلال عاطفی، همبستگی مثبت دارند (روسیس<sup>۱</sup> و ولز، ۲۰۰۶). در پژوهشی در ایران بر روی یک نمونه صد نفری انجام شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس های توجه برگرداین ۰/۷۹، تنبیه ۰/۷۶، ارزیابی مجدد ۰/۷۰، نگرانی ۰/۷۰ و کنترل اجتماعی ۰/۷۰ گزارش شده است (گودرزی و اسماعیلی ترکانبوری، ۱۳۸۴).

داده ها از طریق تحلیل رگرسیون چندگانه در نرم افزار SPSS26 تحلیل شد.

### یافته ها

در جدول ۱ ضرایب همبستگی استراتژی های کنترل فکر و شکفتگی گزارش شده است:

جدول ۱. ماتریس همبستگی استراتژی های کنترل فکر و شکفتگی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. شکفتگی	۱				
۲. توجه برگردانی	۰/۰۵	۱			
۳. نگرانی	-۰/۴۴۱**	-۰/۱۶۳*	۱		
۴. کنترل اجتماعی فکر	۰/۴۵۶**	۰/۰۵۷	-۰/۲۰۴**	۱	
۵. خودتنبیهی	-۰/۳۶۷**	۰/۰۸۵	۰/۱۵۵*	-۰/۰۷۳	۱
۶. ارزیابی مجدد فکر	۰/۰۷	-۰/۱۰۹	-۰/۰۷	۰/۰۸۷	-۰/۱۷۵**

\*\* همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار است

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که از بین استراتژی های کنترل فکر، استراتژی نگرانی ( $r = -0/441$ ؛  $p < 0/01$ ) و خودتنبیهی ( $r = -0/367$ ؛  $p < 0/05$ ) با شکفتگی رابطه منفی و استراتژی کنترل اجتماعی فکر ( $r = 0/456$ ؛  $p < 0/01$ ) و با شکفتگی رابطه مثبت و معنی دارد. اما بین استراتژی های توجه برگردانی و ارزیابی مجدد فکر با شکفتگی رابطه معنی داری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ).

### نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد از بین استراتژی های کنترل فکر، استراتژی نگرانی و خودتنبیهی با شکفتگی رابطه منفی و استراتژی کنترل اجتماعی فکر و با شکفتگی رابطه مثبت و معنی دارد. اما بین استراتژی های توجه برگردانی و ارزیابی مجدد فکر با شکفتگی رابطه معنی داری وجود ندارد. در این زمینه، شواهدی همسو با این یافته را در پیشینه پژوهش نمی توان یافت اما بیشتر مطالعات نشان داده اند استراتژی های خودتنبیهی و نگرانی، ارتباط مثبت و معناداری با مشکلات روانی دارند. برای نمونه فردوسی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند که از میان استراتژی های کنترل فکر، مؤلفه های نگرانی، تنبیه و کنترل اجتماعی شدت علائم اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کنند. رینولدز (۲۰۱۸) نشان دادند که استراتژی های مقابله ای نگرانی و تنبیه با طیفی از شاخص های منفی سلامت روان شناختی همراه است. مارکانتونیو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند بین باورهای فراشناختی به خصوص استراتژی کنترل فکر با افکار اضطرابی بیماران اضطراب اجتماعی و بیماران اضطراب فراگیر همبستگی قوی تری نسبت به گروه کنترل مشاهده نمودند. راسیس و ولز (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان دادند که استراتژی کنترل فکر نگرانی به عنوان یک پیش بینی کننده معنادار واکنش های استرس پس از رویداد آسیب زا عمل می کند. سایر تحلیل ها در این پژوهش نیز حاکی از آن بود که استراتژی های نگرانی و خودتنبیهی دارای ارتباط مثبت و استراتژی های کنترل اجتماعی و ارزیابی مجدد دارای ارتباط منفی با نشانگان استرس هستند. بنت و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که استراتژی های خودتنبیهی و نگرانی به عنوان متغیرهای مداخله گر ناسازگارانه ای در ارتباط بین اختلال استرس پس از آسیب و شناخت های ناکارآمد عمل میکنند که منجر به سطوح بالاتری از اختلال استرس پس از آسیب و شناخت

<sup>1</sup>. Roussis

های مرتبط با آسیب می شوند. طی همین مطالعه نشان داده شد که کنترل اجتماعی به عنوان استراتژی سازگاران ای عمل می کنند که منجر به سطوح پایین تری از اختلال استرس پس از آسیب و شناخت های مرتبط با آسیب می شوند. دو مورد از این استراتژی های کنترل فکر یعنی تنبیه و نگرانی، به خصوص با آسیب های روانشناختی مانند: افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه و علائم وسواس ارتباط دارند (آبراموویتس، ۲۰۰۳؛ امیر، کاشمان و فوا، ۱۹۹۷). نتایج حاصل از مطالعه ولز و دیویس (۱۹۹۴) نشان داد که استراتژی های خودتنبیهی و نگرانی، ارتباط مثبت و معنای داری با مشکلات هیجانی نظیر استرس، وقوف شناختی و کنترل ذهنی معیوب دارند. در یک پژوهشی نشان داده شد که به کارگیری نگرانی برای کنترل افکار، در حمایت اجتماعی ادراک شده تغییراتی بوجود می آورد و تعامل ها میان حمایت اجتماعی ادراک شده و به کارگیری کنترل اجتماعی به عنوان استراتژی مقابله ای، به طور معنی داری اختلال استرس پس از سانحه بعدی را پیش بینی می کنند (هولوا و همکاران، ۲۰۰۱). در این زمینه اسکارپا، نشان داد که شدت بیشتری از رخدادهای آسیب زا، با گزارش های بیشتری از به کارگیری استراتژی های نگرانی و خودتنبیهی و به کارگیری کمتر استراتژی های کنترل اجتماعی مرتبط است. به طور کلی این پژوهش ها بر نقش استراتژی های نگرانی و خودتنبیهی در بروز آسیب های روانی و نقش استراتژی کنترل اجتماعی فکر در کاهش علائم مشکلات روانی تأکید دارند و از آنجا که بین آسیب های روانی و شکوفایی ارتباط دائم و باثبات دارد از این نتایج پژوهش حاضر با به نوعی همسو با پیشینه پژوهشی گفته شده است. در تبیین این یافته می توان گفت طبق مدل فراشناختی، ارزیابی منفی نگرانی، باعث تشدید هیجانات منفی می شود در نتیجه فرد برای کاهش این هیجانات منفی به استراتژی های کنترل فکر متوسل می شود (ولز، ۲۰۰۹؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۸). منظور از استراتژی، نگرانی تلاش برای جایگزینی این افکار با نگرانی های جزئی تر و افکار بد پیش پا افتاده تر است. یا به عبارتی، نگرانی تمرکز بر فکر ناراحت کننده و درجا زدن روی آن است. منظور از این استراتژی خودتنبیهی، عصبانی شدن از خود به خاطر داشتن چنین افکاری با استفاده از روش هایی همچون فریاد زدن به سر خود یا سیلی و نیشگون گرفتن برای کنترل افکار است. به عبارتی، خودتنبیهی، خشم گرفتن بر خود به دلیل اندیشیدن به موضوع ناراحت کننده و استفاده از ورش هایی مانند نیشگون گرفتن خود برای کنترل تفکر است (موریسون و ولز، ۲۰۰۰) و بی تردید بکارگیری این استراتژی برای کنترل فکر، شکوفایی افراد را کاهش می دهد. در مقابل، منظور از استراتژی کنترل اجتماعی فکر، صحبت کردن با دوستان راجع به افکار مزاحم و پرسیدن از آن ها درباره ی اینکه آن ها چگونه این افکار مزاحم را به تأخیر می اندازند. به عبارتی این استراتژی به مفهوم بهره گیری از شگردها و روش های مبتنی بر استفاده از حمایت و کمک اطرافیان مانند صحبت کردن در مورد فکر آزار دهنده و مزاحم با دیگران است (موریسون و ولز، ۲۰۰۰) و منطقی است که استفاده از این استراتژی در شکوفایی افراد نقش مثبتی خواهد داشت. مطابق با نظر سالکوویس (۱۹۸۵)، باید بر تمرکز افکار خودکار از افکار مداخله گر تأکید داشت. افکار مزاحم ناخواسته، اغلب خودکار، منفی و ملال آور هستند. بنابراین افکار ناکارآمد موجب ارزیابی های منفی نسبت به این افکار شده و افراد آن را نشانه ای از تهدید احتمالی می دانند، این ارزیابی ها باعث تشدید هیجان های منفی می گردد، که عمدتاً به صورت اضطراب هستند و این افکار باعث ایجاد هیجانات منفی در فرد می شود (وگنر و همکاران، ۱۹۸۷) و اضطراب، استرس و هیجانات منفی تأثیر منفی بر شکوفایی دارد.

به طور کلی، نتیجه این می شود که با پیشگیری از استراتژی های کنترل فکر از نوع نگرانی و خودتنبیهی و تقویت استراتژی کنترل اجتماعی فکر می توان انتظار داشت شکفتگی دانش آموزان نیز بهبود یابد. این مسأله دارای تلویحاتی برای کاربست مداخلات آموزشی و درمانی برای کاهش استراتژی های کنترل فکر از نوع نگرانی و خودتنبیهی و بهبود استراتژی های کنترل اجتماعی فکر برای ارتقای شکوفایی دانش آموزان است. بدین ترتیب، برای بهبود شکفتگی دانش آموزان، باید زمینه و بستر مناسب را برای کاهش استراتژی های کنترل فکر از نوع نگرانی و خودتنبیهی و بهبود استراتژی های کنترل اجتماعی فکر دانش آموزان فراهم نمود. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر، بکارگیری پرسشنامه خودگزارشی است و ممکن است در پاسخ ها سوگیری وجود داشته باشد و همچنین کنترل برخی از متغیرهای روانی، اقتصادی - اجتماعی آزمودنی ها به هنگام پاسخگویی به سوالات میسر نبوده است که می توانست در نتایج تحقیق مؤثر باشد و جامعه آماری فقط دانش آموزان دختر

مقطع متوسطه شهر سراب بود و از جامعیت پایینی برخوردار بوده که باید تعمیم نتایج با احتیاط صورت گیرد در این رابطه استفاده از مصاحبه کیفی به جای پرسشنامه، کنترل برخی متغیرهای روانی، اقتصادی - اجتماعی و انجام پژوهش در سایر گروه ها جهت بالا بردن قدرت تعمیم پذیری نتایج می تواند مفید و موثر واقع گردد.

#### منابع

- عبدی، علی؛ زندی، پیام، آر.ش. (۱۳۹۸). پیش بینی عملکرد تحصیلی با توجه به ابعاد هویت تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و شکستگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. *مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی*. ۱۲ (۳۵): ۱۹-۲۶
- قدم پور، عزت اله؛ میردریکوند، فضل اله؛ بیرانوند، کبری. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش معنادرمانی بر بی حوصلگی و شکستگی دانش آموزان دختر پایه دوم دبیرستان. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۴(۲): ۱-۱۲
- مرادی سیاه افشادی، محبوبه؛ قاسمی، ندا؛ قمرانی، امیر. (۱۳۹۴). روایی و پایایی مقیاس شکستگی و تعیین رابطه شکستگی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشکده پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. ۱۵: ۳۳۷-۳۳۰
- ولز، ا. (۲۰۰۹). درمان فراشناختی اضطراب و افسردگی، ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۸۸)، تهران: انتشارات ورا دانش و بلیام سی. کامتور، تامسون. (۱۳۸۸). بهزیستی از دیدگاه دین و روانشناسی، *مجله روانشناسی و دین*، ۲(۲): ۱۸۹-۲۴۶.
- Akin A, Akin U. Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicologica*. 2015; 22(1): 37-43.
- Datu JA. Flourishing is Associated with Higher Academic Achievement and Engagement in Filipino Undergraduate and High School Students. *J Happiness Stud*. 2018;19(1): 27-39.
- Dunn, D. S., & Dougherty, S. B. (2008). Flourishing: mental health as living life well. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), pp. 314-316.
- Fredrickson BL, Losada MF. Positive affect and complex dynamics of human flourishing. *Am Psychol*. 2005; 60(7): 678-86.
- Fredrickson BL. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 2004; 359: 1367-1377.
- Keyes CLM. *Toward a science of mental health*. Oxford handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. 2011: 5-12.
- Morrison A. P, Wells A. Thought control strategies in schizophrenia: A comparison with non-patients. *Behavior Research and Therapy*. 2000; 38: 1205-1209.
- Newman RS. *Freedom's prophet: Bishop Richard Allen, the AME Church, and the black founding fathers*: NYU Press. New York, NY: New York University. 2008.
- Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40 (1), 111-122.
- Roussis, P., & Wells, A. (2008). Psychological factors predicting stress symptoms: Metacognition, thought control, and varieties of worry. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21, 213-225.
- Scarpa, A., Wilson, L. C., Wells, A. O., Patriquin, M. A., & Tanaka, A. (2009). Thought control strategies as mediators of trauma symptoms in young women with histories of child sexual abuse. *Behavior Research and therapy*, 47, 809-813.
- Schotanus-Dijkstra M, Pieterse ME, Drossaert C, Westerhof GJ, Graaf R, Have M, Walburg A, Bohlmeijer ET. What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *J Happiness Stud*. 2016; 17: 1351-1370.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., white, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53, 5-13.
- Wells A, Cartwright-Hatton S. A short form of the Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ 30. *Behaviour Research and Therapy*. 2004; 42: 385- 396.

- Wells A, Davies M. The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thought. *Behaviour Research and Therapy*. 1994; 32: 871-878.
- Wells A. *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press; 2009.
- Wells, A., Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: a clinical perspective*. Hove, UK: Erlbaum.