

## اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان

سیده صغری پور رضوی<sup>۱</sup> و مریم حافظیان<sup>۲</sup>

### چکیده

آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی برای کودکان و نوجوانان، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش عزت نفس و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند به نظر می‌رسد. با توجه به اهمیت مثبت اندیشی و جنبه‌های گسترده آن از جمله نقش آن در سازگاری نوجوانان، پژوهش حاضر به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان پرداخت. روش پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری همه دختران دانش‌آموز دبیرستان‌های شهر ساری بودند. نمونه آماری تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که به شیوه تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار پژوهش، پرسشنامه سازگاری سینگ و سینها بود که قبل و بعد از ارائه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر گروه آزمایش، برای هر دو گروه گواه و آزمایش اجرا گردید. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های مثبت اندیشی، سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی، دانش‌آموزان

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی

۲. نویسنده‌ی رابط: استادیار، گروه مدیریت آموزشی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی (ma.hafez@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۴/۲۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۳/۱۱

**مقدمه**

سال‌های نوجوانی مرحله‌ای مهم و برجسته در رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به خصوص تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویش، خودآگاهی با انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای زندگی و محیطی و برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست‌یابی، شناخت زندگی سالم و موثر و چگونگی برخورداری از آن مهم‌ترین نیازهای نوجوانان می‌باشد (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۶). انسان محصول اجتماع است و در نتیجه تحت تأثیر نظام‌ها و فرهنگ‌های جامعه خود قرار دارد و در شرایطی است که باید نیازهای خود را برآورده سازد و آرامش و تعادل خود را حفظ کند. بنابراین انسان باید با اجتماع سازگار شود. سازگاری اجتماعی بر این ضرورت متکی است که نیازها و خواسته‌های فرد با منافع و خواسته‌های گروهی که در آن زندگی می‌کنند، هماهنگ و متعادل شود و تا حد امکان از برخورد مستقیم و شدید با منافع و ضوابط گروهی جلوگیری شود (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳). داشتن جامعه‌های سالم مستلزم داشتن افرادی سالم است. هرچه میزان سازگاری اجتماعی افراد بالاتر باشد، سلامت جامعه نیز بالاتر خواهد بود (ناظری، ۱۳۹۲). تلاش و کوشش دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت برای رشد همه‌جانبه‌ی افراد است که پایه و اساس آن را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند. دوران بلوغ به دلیل تغییرات وسیع از نظر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی دشوارترین مرحله از نظر سازگاری است. بسیاری از ناسازگاری‌های اجتماعی، هیجانی و تحصیلی در دوره نوجوانی رخ می‌دهد از طرف دیگر در دوران کودکی و نوجوانی به دلیل اینکه ارتباط با همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می‌یابد، سازگاری اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (آلیسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). در واقع سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد

1. Allison

با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (ابراهیمی، کرمی، برازنده چقائی و بگیان کوله مرز، ۱۳۹۴؛ زاهد، رجبی و امید، ۱۳۹۱).

محیط اجتماعی مدرسه نیز در سازگاری دانش‌آموزان موثر است. مدرسه نظام اجتماعی کوچکی است که دانش‌آموزان در آن قواعد اخلاقی، عرف اجتماعی، نگرش‌ها و شیوه‌های برقراری ارتباط با دیگران را می‌آموزند. نفوذی که مدرسه در اجتماعی کردن دانش‌آموزان دارد، هم به دلیل وجود همکلاسی‌ها و هم به دلیل وجود معلمان و برنامه‌های آموزشی است (ماژور<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). اگر دانش‌آموز خوب هدایت شود، توانایی سازگاری با تغییرات بیشتری خواهد داشت، معمولاً به موقعیت‌های بیشتری نائل خواهد آمد و از موقعیت‌های اجتماعی، تحصیلی لذت بیشتری خواهد برد و سلامت روان او در وضعیت بهتری قرار خواهد گرفت (گیتونی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

کفاشی (۱۳۹۳) اشاره نمود که آموزش مهارت ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است و موجب افزایش آنها می‌شود. هم چنین نتایج پژوهش باقرزاده (۲۰۱۶) نشان داد که خودآگاهی و خودتنظیمی یادگیری بر سازگاری اجتماعی مؤثرند و آن را پیش‌بینی می‌کنند. اما از بین طبقات خودآگاهی، خودآگاهی عمومی نقش بیشتری در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دارد. در ضمن سازگاری اجتماعی در بین پایه‌های پایین‌تر دبیرستان بیشتر به چشم می‌خورد و از بین رشته‌های ریاضی فیزیک، تجربی، انسانی، دانش‌آموزان انسانی سازگاری اجتماعی بیشتری دارند.

یکی از عوامل مؤثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکاری مثبت است زیرا وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه شادی یا درد و به طور کلی کیفیت زندگی ما، از آرایش ذهنی و سبک اندیشه ما نشأت می‌گیرد. قسمت اعظم استرس و بدبختی زندگی آدم‌ها به خاطر منفی بافی است و همیشه جنگ سهمگین بین تفکرات مثبت و منفی وجود داشته است. تحقیقات نشان داده

---

1. Major  
2. Gaitoani

اند، افکار مثبت سبب بهزیستی روانی و جسمانی و افزایش طول عمر افراد می‌شود. در این قرن بیش از پیش احساس می‌شود، کسانی که تفکر مثبتی دارند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (کلینیکه<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). مثبت‌نگری یکی از مهم‌ترین متغیرهای مؤثر در ارتباطات اجتماعی است. به گونه‌ای که هم روان‌شناسان به آن توجه نموده و هم پیشوایان دینی بر آن تأکید ورزیده‌اند که در روایات از آن به حسن ظن یا خوش‌گمانی یاد شده است. ارزش مثبت‌اندیشی وقتی معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در زندگی در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. مثبت‌نگری حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه‌ای از تمایلات مبتنی بر رضایت مندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد و اطمینان خاطر در فرد است. (عمادی نژاد، ۱۳۹۲). به دانش‌آموز باید آموزش داده شود که شیوه زندگی او توسط طرز تفکر او تعیین می‌شود. اگر واکنش او خوشبینانه، مشتاقانه و همراه با اطمینان باشد، چرخه‌ای از خوش‌بینی خلق کرده که به وی انرژی می‌دهد و الهام‌بخش است.

جباری و همکاران (۱۳۹۲) اشاره نمودند که مداخلات مثبت‌نگر میزان شادکامی را افزایش می‌دهند و نگرش‌های ناکارآمد را تقلیل می‌دهند. بنابراین می‌توان آن را برای کاهش مشکلات روان‌شناختی که زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی هستند و ارتقای کیفیت زندگی به کار برد. در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای کودکان و نوجوانان، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش عزت‌نفس و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند به نظر می‌رسد. آموزش این مهارت‌ها به آنان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره‌ی خویشتن و جهان کنجکاوی کنند. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود بازشناسی کنند و توانایی شناخت جنبه‌های

مثبت‌دیگران را کسب نمایند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می‌آید را به گونه‌ای منفعل بپذیرند. مثبت‌اندیشی به فرد کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه و محیط کار بدست بیاورد.

سلیگمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) معتقد بود که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخوردار بودن از خوش‌بینی و مثبت‌نگری همراه با انعطاف‌پذیری و مبتنی بر واقعیت را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آن‌ها را در برابر مسائل و مشکلات، ایمن‌سازی روانی کرد. لذا برای اینکه دانش‌آموزان از روحیه ای مثبت‌نگرانه درباره خود، دیگران و زندگی برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود، تا آن‌ها به امید و انگیزه‌ای بهتر به تحصیل بپردازند. تفکر مثبت فراتر از افکاری است که افراد به طور معمول دارند. تفکر مثبت نگرشی کلی نسبت به زندگی است. یعنی در هر شرایطی به جای تکیه کردن بر موارد منفی، روی نکات مثبت متمرکز شده و باعث می‌شود که افراد افکار خوبی در مورد خودشان و دیگران داشته باشند و با آن‌ها رابطه مثبت برقرار کنند و انتظار بهترین‌ها را از دنیا داشته باشند و مطمئن باشند که به آن دست خواهند یافت (کیویلیام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). افراد باید افکار خود را متحول سازند. به تعدادی از افکار نامعقول توجه نموده و سعی نمایند برای دست‌یابی به یک زندگی شادتر از آن‌ها اجتناب ورزند. افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه‌دهنده و انرژی‌بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرر و تمرین به ذهن راه می‌یابند و باعث می‌شوند، ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار فرد است (محمد حسینی، ۱۳۸۷).

سازگاری در نوجوانان از ۳ بعد هیجانی، اجتماعی، تحصیلی قابل مطالعه و بررسی است.

- 
1. Seligman
  2. Kvyylam

گوداشتاین و لانیون<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) سازگاری را فرآیند پیوسته‌ای تعریف کرده‌اند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی، شخصی، توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که از آن طریق می‌توان به ارضای نیازها پرداخت (ناظری، ۱۳۹۲). سادوک و سادوک<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) سازگاری را یک مفهوم عام می‌دانند که همه راهبردهای اداره کردن موقعیت‌های استرس‌زا زندگی اعم از تهدیدات واقعی و غیرواقعی را شامل می‌گردد. اساساً شخص سازگار، شخصی است که بتواند میان خود، محیط مادی و اجتماعی‌اش ارتباط سالم و درستی برقرار کند، به طوری که نتیجه‌اش استقرار و ثبات عاطفی برای خود او باشد (نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۲). روان‌شناسان، سازگاری فردی را در برابر محیط مورد توجه قرار داده‌اند و ویژگی‌هایی از شخصیت را بهنجار تلقی کرده‌اند که به او کمک می‌کند تا خود را با جهان پیرامون خویش سازگار سازد. یعنی با دیگران در صلح و صفا زندگی کند و جایگاهی برای خود بدست آورد (اتکینسون<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۲). منظور از سازگاری هیجانی، شناخت احساسات و عواطف مثبت و منفی در خود و کنترل احساسات در ارتباط با خود و دیگران است. عوامل زیادی با سازگاری هیجانی مرتبط است. از جمله ویژگی‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و نیازهای جسمی و روانی (بذل، ۱۳۸۲). سازگاری هیجانی را می‌توان شامل سلامت روانی خوب، رضایت از دیگر مکانیزم‌هایی که توسط آن‌ها افراد ثبات عاطفی پیدا می‌کنند، دانست (پورافکاری، ۲۰۰۷). منظور از سازگاری تحصیلی، علاقمندی به تحصیل و مدرسه است (سینگ و سینها<sup>۴</sup>؛ به نقل از کرمی، ۱۳۷۷) سازگاری تحصیلی منجر به فعالیت‌هایی می‌شود که موجب افزایش بازدهی می‌گردد. حتی دانش‌آموزانی هم که به نظر می‌رسد فاقد انگیزه‌ی یادگیری هستند، می‌توانند مجدداً این ظرفیت طبیعی را بدست آورند و به طرق مثبتی رشد و گسترش دهند. نوجوان و جوانی که رفتارشان تحت تأثیر ارزش‌های غیرهوشی و

1. Goodestien & Lanyon
2. Sadock & Sadock
3. Atkinson
4. Sing & Sinha

اهداف غیر تحصیلی قرار می‌گیرد، انگیزه چندانی برای بهره‌گیری از استعداد های خود را ندارد. به نظر پپین<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) بسیاری از ناسازگاران تحصیلی، کمترین علاقه‌ای به اجرای وظایف مدرسه نشان نمی‌دهند که این امر ناشی از کمبودهای فیزیکی یا ناتوانی‌های ذهنی یا اختلاف عاطفی نیست. بلکه بدین علت است که آنان در محیط مدرسه به کسی که بتواند این علاقه را در آنان ایجاد یا حفظ یا بیدار کند برخورد نکرده‌اند. (گیتونی، ۲۰۰۳). بخشی از دلایل ناسازگاری آموزشی به علل روانی مربوط است. اختلال‌های عاطفی نوجوان ممکن است مزاحم پشتکار او در انجام کارهای مدرسه شوند.

نتایج پژوهش فلاح (۱۳۹۳) نشان داد که سازگاری هیجانی و اجتماعی تحت تأثیر آموزش مهارت زندگی افزایش می‌یابد ولی این آموزش در سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان تغییری ایجاد نکرد. یافته‌های پژوهش جعفری و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش خوش بینی از طریق عامل‌های کفایت اجتماعی بر جنبه‌های مختلف زندگی دانش‌آموزان می‌تواند موثر باشد و روابط بین فردی و اجتماعی آن‌ها را تقویت کند. نتایج پژوهش عصری (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر اختلال اضطراب اجتماعی و زیر مؤلفه اجتناب اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان تأثیرگذار بوده است، اما این آموزش بر زیر مؤلفه عملکرد اضطراب اجتماعی بی تأثیر بوده است. نتایج پژوهش علی مهدی، کاظمی، فهیمی و مجتبابی (۱۳۹۲) نشان داد که بین سیستم فعال‌ساز رفتاری با سازگاری دانش‌آموزان رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد و در مؤلفه سازگاری، بین سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش رضایی سرتایی (۱۳۹۲) نشان داد که سلامت روان و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان پس از گذراندن دوره آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی ارتقا یافته است و تأثیر مثبتی داشته است. نتایج پژوهش قاسمی (۱۳۹۲) نشان داد که بین سازگاری اجتماعی و هیجان خواهی با اعتیاد به پیامک رابطه معناداری وجود دارد و دانش‌آموزان دختر و پسر در سازگاری اجتماعی و هیجان خواهی با

---

1. Pepin

اعتیاد به پیامک تفاوت معناداری دارند. یافته‌های پژوهش رودباری (۱۳۹۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی و سازگاری عاطفی و اجتماعی آنان تأثیر مثبت داشته است. نتایج پژوهش زاهد و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که بین دو گروه از دانش‌آموزان در سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خود تنظیمی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نشان دادند که کودکان دارای ناتوانی یادگیری نرخ بالاتری از مشکلات و سازگاری‌های اجتماعی، هیجانی، تحصیلی را دارند که اغلب در مدرسه نادیده گرفته می‌شوند.

پژوهش پله رونه<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۵) نتیجه همبستگی و رابطه بین حمایت والدین و سازگاری اجتماعی و سازگاری و هویت را نشان داد. نتایج نشان داد که هویت متغیر مهمی برای سازگاری اجتماعی و احساسی در نوجوانی به شمار می‌رود. نتایج گیل<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که بین سازگاری تحصیلی، اجتماعی و هیجانی دانشجویان نابینا دختر و پسر اختلاف معناداری وجود ندارد. نتایج پژوهش سینها (۲۰۱۴) نشان داد که بین سازگاری و بلوغ هیجانی دانشجویان همبستگی مثبت وجود دارد. بین سازگاری و بلوغ هیجانی دخترها و پسرها تفاوت معناداری وجود داشت. نتایج پژوهش چاندرا و جوشی<sup>۳</sup> (۲۰۱۳) در برنامه تحصیلی نوجوانان نشان داد که سه خرده مقیاس: اثر فردی و کاربرد طرح و برنامه ریزی، مهارت‌های مطالعاتی، تمرینی و سلامت روانی اثر افزایشی داشته است و سه خرده مقیاس: ناسازگاری تحصیلی، مشکلات بلوغ و ارتباطات بین فردی کاهش داشته است. نتایج پژوهش جیوت سان<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که رابطه معناداری بین بلوغ اجتماعی و سازگاری تحصیلی وجود دارد. هم چنین تفاوت معناداری بین سازگاری تحصیلی و موفقیت آکادمیک وجود دارد. یافته‌های پژوهش موهاوزی<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) نشان داد که دانشجویان در سال اول

1. Pellerone

2. Gill

3. Chandra &amp; Joshi

4. Jyotsans

5. Mudhovozi



مشکلات سازشی، دانشگاهی و اجتماعی مختلفی را تجربه می‌کنند و برای کنار آمدن با چالش‌ها به شبکه‌های اجتماعی و باورهای تأثیر گذار خود متکی هستند. آنها نیاز دارند که سازگاری و کنار آمدن را فرا بگیرند تا بتوانند خود را با زندگی جدید در دانشگاه سازگار کنند. نتایج پژوهش جین<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نیز نشان داد که اختلاف آماری بین زیرگروه‌های مختلف و درک دانشجویان از متغیرهای سازگاری تحصیلی وجود دارد. داده‌ها نشان داد که وضعیت رفت و آمد نسل اولی‌ها با درک دانشجویان از سازگاری اجتماعی اختلاف معناداری دارد. بر اساس مبانی نظری و پیشینه پژوهش، هدف مطالعه حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی است.

## روش

روش پژوهش حاضر آزمایشی و طرح تحقیق شبه آزمایشی است که قصد دارد اثر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی را بر سازگاری دانش‌آموزان دختر مورد مطالعه قرار دهد.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش حاضر تعداد ۸۷۳۵ نفر کل

دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر ساری می‌باشد. در این پژوهش، نمونه‌گیری به صورت خوشه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای می‌باشد. بدین ترتیب که ابتدا از بین دو ناحیه آموزش و پرورش شهر ساری به طور تصادفی ناحیه یک آموزش و پرورش انتخاب شد. سپس از بین مدارس دخترانه این ناحیه به طور تصادفی ۴ مدرسه انتخاب و از بین آن مدارس به طور تصادفی یک مدرسه انتخاب شد. پس از انتخاب ۶۰ نفر از دانش‌آموزان بعد از اجرای پرسشنامه از میان آنها ۳۰ نفر که کمترین نمره را کسب کرده بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند که به صورت تصادفی ۱۵ نفر به عنوان گروه گواه و ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش دسته‌بندی شدند. آماده سازی فضا و اجرای پیش‌آزمون، آموزش و پس‌آزمون به مدت ۳ ماه (اسفند ۱۳۹۳ و فروردین و اردیبهشت

۱۳۹۴) به طول انجامید. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

**پرسشنامه استاندارد سازگاری سینگ و سینها:** این پرسشنامه توسط سینگ و سینها در سال (۱۹۹۳) تدوین شده و توسط کرمی در سال (۱۹۹۸) ترجمه و نگارش شده است. این پرسشنامه دارای ۶۰ سوال می‌باشد و به صورت «بلی - خیر» طراحی گردیده و دانش‌آموزان با سازگاری بالارا از دانش‌آموزان با سازگاری پایین در سه حوزه (اجتماعی، هیجانی، تحصیلی) را جدا می‌کند. در این پرسشنامه برای پاسخ‌های نشانگر سازگاری در هر سه حوزه نمره صفر و در غیر این صورت نمره یک منظور می‌گردد (زاهد و همکاران، ۲۰۱۱). کرمی (۱۳۷۷) فرم نهایی این پرسشنامه را بر روی نمونه‌ی ۱۹۵۰ نفری (۱۲۰۰ پسر و ۷۵۰ دختر) از دانش‌آموزان دبیرستانی که از چهل دبیرستان به تصادف انتخاب شده بودند، اجرا نموده و به کمک داده‌های گردآوری شده، پرسشنامه را برای جمعیت هدف هنجاریابی نمود. ضریب پایایی پرسشنامه ۰/۹۳ به دست آمد.

**روش اجرا:** در این روش به صورت تصادفی خوشه‌ای مدرسه‌ای در شهر ساری انتخاب شد و به صورت تصادفی ۶۰ نفر انتخاب شده و آزمون سازگاری اجرا گردید. سپس ۳۰ نفر که کمترین نمره را کسب کرده بودند مشخص شدند که به صورت تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند. آموزش به ۱۵ نفر دانش‌آموزان گروه آزمایش داده شد. قبل از شروع آموزش به دانش‌آموزان نمونه (گروه آزمایش و گروه گواه) پرسشنامه سینگ و سینها داده شد و نمرات آنها استخراج شد. سپس آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی طی ۸ جلسه به گروه آزمایش داده شد (جدول ۱). پس از یک هفته از اتمام آموزش دوباره پرسشنامه سازگاری سینگ و سینها برای هر دو گروه آزمایش و گواه به اجرا درآمد و نمرات استخراج شد. در این بین مقایسه نمرات قبل و بعد از آموزش، میزان اثر بخشی و آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تغییر سازگاری دانش‌آموزان را مشخص کرد. آماده‌سازی فضا و اجرای پیش‌آزمون، آموزش و پس‌آزمون به مدت ۳ ماه (اسفند ۹۳، فروردین و اردیبهشت ۹۴) به طول انجامید. پس از اتمام جلسات و تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌های مورد نیاز در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS 18 مورد تجزیه و تحلیل

## ابریخی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان

قرار گرفت. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

### جدول ۱. مفاهیم مطرح شده در جلسات آموزش مثبت اندیشی

جلسات	برنامه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی
جلسه اول	معارفه و آشنایی، روشن نمودن چارچوب‌های اساسی گروه، آشنایی افراد با مفهوم مثبت اندیشی و تأثیرات آن بر زندگی.
جلسه دوم	نحوه تفکر دوباره یک واقعه و شیوه برخورد با آن واقعه و شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت اندیشی و تجزیه و تحلیل دیدگاه افراد نسبت به زندگی و آشنایی با ۳ مهارت شناسایی افکار و آگاهی از احساسات و شناخت باورها.
جلسه سوم	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی‌های مثبت و مبارزه با افکار منفی، (ارائه جدول شناسایی موقعیت - فکر - هیجان مربوطه - نمره شدت هیجان - واکنش به هیجان - نتیجه نهایی)
جلسه چهارم	آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت و ارائه جدول آموزشی مربوطه و آموزش استفاده از زبان.
جلسه پنجم	آموزش ارزیابی نگرش‌ها و آموزش مثبت نگاه کردن به ترسها و ترس را از خود راندن و رویارویی با باورهایی که حول آن ترس است.
جلسه ششم	آشنایی اعضا با تحقق بخشیدن توانایی‌های بالقوه خویش آموزش مهارت شناسایی هیجان‌ها.
جلسه هفتم	آموزش مهارت ایجاد خوش بینی از طریق تفکر خوش بینانه و اقدام به آن در مرحله بعد.
جلسه هشتم	مرور و بررسی میزان اثر بخشی مهارت‌های مثبت اندیشی ارائه شده، احتمال کاربرد مهارت‌های آموخته شده در زندگی روزمره، اختتام جلسه و تشکر و قدردانی از شرکت کنندگان در جلسه.

## نتایج

در توصیف داده‌ها به تبیین و تفسیر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه پرداخته می‌شود.

## جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون سازگاری کلی و مؤلفه‌های آن در دو

## گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه	M	SD	تعداد
سازگاری	پیش آزمون	آزمایش	۲۸/۵۳	۵/۳۹	۱۵
		کنترل	۲۶/۴۷	۴/۹۲	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۱/۲۰	۲/۲۳	۱۵
		کنترل	۲۷/۴۰	۵/۰۵	۱۵
اجتماعی	پیش آزمون	آزمایش	۸/۴۷	۲/۹۹	۱۵
		کنترل	۸/۴۰	۳/۰۱	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۳/۶۰	۱/۸۵	۱۵
		کنترل	۸/۸۷	۲/۵۳	۱۵
هیجانی	پیش آزمون	آزمایش	۹/۲۰	۱۱/۴۳	۱۵
		کنترل	۷/۷۳	۱/۴۳	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۳/۰۷	۱/۴۸	۱۵
		کنترل	۸/۳۳	۲/۹۲	۱۵
سازگاری تحصیلی	پیش آزمون	آزمایش	۱۰/۷۳	۱/۹۴	۱۵
		کنترل	۱۰/۶۷	۳/۰۸	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۴/۵۳	۱/۴۵	۱۵
		کنترل	۱۰/۲	۳/۰۰۵	۱۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد نمره سازگاری کلی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه آزمایش به ترتیب ۱۱/۲۰ و ۲/۳۳ و در دانش‌آموزان گروه کنترل ۲۷/۴۰ و ۵/۰۵ می‌باشد. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش نسبت به کنترل بعد از مداخله کاهش یافته است. هم‌چنین میانگین و انحراف استاندارد نمره سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه آزمایش به ترتیب ۳/۶۰ و ۱/۸۵ و در دانش‌آموزان گروه کنترل ۸/۸۷ و ۲/۵۳ می‌باشد. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش نسبت به کنترل بعد از مداخله کاهش یافته است. میانگین و انحراف استاندارد نمره سازگاری هیجانی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه آزمایش به ترتیب ۳/۰۷ و ۱/۴۸ و در دانش‌آموزان گروه

کنترل ۸/۳۳ و ۲/۹۲ می باشد که نشان می دهد که میانگین گروه آزمایش نسبت به کنترل بعد از مداخله کاهش یافته است. میانگین و انحراف استاندارد نمره سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه آزمایش به ترتیب ۴/۵۳ و ۱/۴۵ و در دانش‌آموزان گروه کنترل ۱۰/۲۰ و ۳/۰۰۵ می باشد. همچنین نتایج جدول نشان می دهد که میانگین گروه آزمایش نسبت به کنترل بعد از مداخله کاهش یافته است. در این بخش، به بررسی فرضیه های پژوهش پرداخته می شود. برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

**فرضیه اول پژوهش:** آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری دانش‌آموزان مؤثر است. قبل از بررسی فرضیه پژوهش برای اطمینان از این که گروه کنترل و آزمایش معادل می باشند، یعنی از نظر پارامترهای مورد مطالعه هم سان هستند با استفاده از آزمون لوین مورد تحلیل قرار گرفتند که نتایج آن نشان داد مقدار  $F$  برابر است با ۰/۳۷۲ که در سطح  $(p > /.5)$  معنادار نیست. بنابراین مفروضه یکسانی واریانس ها تأیید می شود. با توجه به رعایت سایر مفروضه ها برای تحلیل داده ها می توان آزمون تحلیل کواریانس را انجام داد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس اثر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری و مؤلفه ها در دانش‌آموزان

Sig	F	MS	df	SS	منبع تأثیر	متغیر
۰/۰۰۰	۲۶/۶۹۶	۲۱۵/۷۷۲	۱	۲۱۵/۷۷۲	پیش آزمون	سازگاری
۰/۰۰۰	۲۶۶/۶۲۷	۲۱۵۵/۰۱۵	۱	۲۱۵۵/۰۱۵	گروه ها	
۰/۳۳۲	۰/۹۷۷	۴/۷۲۶	۱	۴/۷۲۶	پیش آزمون	سازگاری
۰/۰۰۰	۴۳/۱۴۹	۲۰۸/۷۲۶	۱	۲۰۸/۷۲۶	گروه ها	اجتماعی
۰/۱۶۶	۲/۰۲۹	۱۰۵/۵۰۱	۱	۱۰/۵۰۱	پیش آزمون	سازگاری
۰/۰۰۰	۴۲/۱۷۱	۲۱۸/۲۹۷	۱	۲۱۸/۲۹۷	گروه ها	هیجانی
۰/۴۲۷	۰/۶۴۹	۳/۶۶۷	۱	۳/۶۶۷	پیش آزمون	سازگاری
۰/۰۰۰	۴۲/۷۸۲	۲۴/۵۸۶	۱	۲۴۱/۵۸۶	گروه ها	تحصیلی

1. Levene

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار آزمون آماری F در دانش‌آموزان ۶۲۷/۶۶۶ می‌باشد که نشان می‌دهد تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه‌های آزمایش و کنترل بر سازگاری دانش‌آموزان از نظر آماری در سطح ( $P < 0/001$ ) معنادار است. نتیجه آزمون مذکور نشان داد که میانگین نمره سازگاری کل قبل از مداخله در نمره سازگاری بعد از مداخله تأثیر دارد ( $P < 0/001$ ). لذا برای تعدیل، متوسط نمره سازگاری قبل از مداخله ۲۷/۵ در نظر گرفته شد. در تحلیل کواریانس برای محاسبه میانگین‌های تعدیل شده متغیر وابسته، ابتدا سهم متغیر همراه (کواریت) از متغیر وابسته کنار گذاشته می‌شود و سپس میانگین‌های تعدیل شده دو گروه آزمایش و گواه بر حسب نمره‌های اصلاح شده متغیر وابسته (با حذف اثر متغیر همراه) میانگین‌های تعدیل شده محاسبه می‌شوند. پس از تعدیل، بین میانگین نمره سازگاری دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ( $P < 0/001$ ). میانگین نمره سازگاری دانش‌آموزان بعد از مداخله در دانش‌آموزان گروه آزمایش (۱۱/۲۰) نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل (۲۷/۴۰) به طور معنی‌داری کمتر بود ( $P < 0/001$ ). با توجه به یافته‌های به دست آمده، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی افزایش سازگاری دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

**فرضیه دوم پژوهش:** آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است. در پاسخ به این فرضیه یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار آزمون آماری F در دانش‌آموزان ۴۳/۱۴۹ می‌باشد که نشان می‌دهد تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه‌های آزمایش و کنترل بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان از نظر آماری در سطح ( $P < 0/001$ ) معنادار است. نتیجه آزمون مذکور نشان داد که میانگین نمره سازگاری اجتماعی قبل از مداخله در نمره سازگاری اجتماعی بعد از مداخله تأثیر دارد ( $P < 0/001$ ). لذا برای تعدیل، متوسط نمره سازگاری قبل از مداخله ۸/۴۳ در نظر گرفته شد. پس از تعدیل، بین میانگین نمره سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری

مشاهده شد ( $P < 0/001$ ). میانگین نمره سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بعد از مداخله در دانش‌آموزان گروه آزمایش ( $3/60$ ) نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل ( $8/87$ ) به طور معنی داری کمتر بود ( $P < 0/001$ ). با توجه به یافته‌های به دست آمده، فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

**فرضیه سوم پژوهش:** آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری هیجانی دانش‌آموزان مؤثر است. در پاسخ به این فرضیه یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار آزمون آماری  $F$  در دانش‌آموزان  $42/171$  می‌باشد که نشان می‌دهد تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه‌های آزمایش و کنترل بر سازگاری هیجانی دانش‌آموزان از نظر آماری در سطح ( $P < 0/001$ ) معنادار است. نتیجه آزمون مذکور نشان داد که میانگین نمره سازگاری هیجانی قبل از مداخله در نمره سازگاری بعد از مداخله تأثیر دارد ( $P < 0/001$ ). لذا برای تعدیل، متوسط نمره سازگاری قبل از مداخله  $8/46$  در نظر گرفته شد. پس از تعدیل، بین میانگین نمره سازگاری هیجانی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری مشاهده شد ( $P < 0/001$ ). میانگین نمره سازگاری دانش‌آموزان بعد از مداخله در دانش‌آموزان گروه آزمایش ( $3/07$ ) نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل ( $8/23$ ) به طور معنی داری کمتر بود ( $P < 0/001$ ). با توجه به یافته‌های به دست آمده، فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری هیجانی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

**فرضیه چهارم پژوهش:** آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. در پاسخ به این فرضیه یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار آزمون آماری  $F$  در دانش‌آموزان  $42/782$  می‌باشد که نشان می‌دهد تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه‌های آزمایش و کنترل بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان از نظر آماری در سطح ( $P < 0/001$ ) معنادار است. نتیجه آزمون مذکور نشان داد که میانگین نمره سازگاری تحصیلی قبل

از مداخله در نمره سازگاری بعد از مداخله تأثیر دارد ( $P < 0/001$ ). لذا برای تعدیل، متوسط نمره سازگاری قبل از مداخله ۱۰/۷ در نظر گرفته شد. پس از تعدیل، بین میانگین نمره سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان بعد از مداخله در گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ( $P < 0/001$ ). میانگین نمره سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان بعد از مداخله در دانش‌آموزان گروه آزمایش (۴/۵۳) نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل (۱۰/۲۰) به‌طور معنی‌داری کمتر بود ( $P < 0/001$ ). با توجه به یافته‌های به دست آمده، فرضیه چهارم پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستان بود. با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر، میانگین نمره سازگاری دانش‌آموزان بعد از مداخله در دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل به‌طور معنی‌داری کمتر بود. در نتیجه می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. همچنین با توجه به یافته‌های تحقیق تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه‌های آزمایش و کنترل بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان از نظر آماری معنادار است و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. با توجه به یافته‌های تحقیق، تأثیر مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه‌های آزمایش و کنترل بر سازگاری هیجانی دانش‌آموزان از نظر آماری معنادار است و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری هیجانی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. همچنین یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در گروه‌های آزمایش و کنترل بر



سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان از نظر آماری معنادار است و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

این پژوهش نتایج مثبت و قابل‌اعتنایی از تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری نشان داد. در آموزش مثبت اندیشی و خوش‌بینی، دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند. آنان می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصا شکل دهند و منفعلانه هر چیزی را نپذیرند. در بررسی یافته‌های فرضیه اول، نتایج تحقیق با یافته‌های مطالعه رضایی سرتایی (۱۳۹۲)، دستغیب و همکاران (۱۳۹۰) و علی مهدی و همکاران (۱۳۹۲) همسویی دارد. نتایج در فرضیه دوم با نتایج تحقیق کفاشی (۱۳۹۲)، عصری (۱۳۹۳) و پژوهش رودباری (۱۳۹۱) همسو است. در بررسی یافته‌های فرضیه سوم این نتیجه با نتایج پژوهش فلاح (۱۳۹۳)، زالی (۱۳۹۰)، تحقیق جباری و همکاران (۱۳۹۲) و تحقیق سینها (۲۰۱۳) مبنی بر اینکه بین سازگاری هیجانی و بلوغ هیجانی همبستگی مثبت وجود دارد، همسو است. در بررسی یافته‌های فرضیه چهارم، این نتیجه با نتایج پژوهش چاندر و جوشی (۲۰۱۳)، ناظری (۱۳۹۲) و تحقیق جیوت سان (۲۰۱۲) مبنی بر اینکه بین سازگاری تحصیلی و بلوغ اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد، همسو است. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی می‌تواند به سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان کمک نماید. نوجوانان برای غلبه بر مسائل و مشکلاتی که در این دوره با آن روبرو هستند باید مهارت‌های لازم را فرا بگیرند تا بتوانند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را به ظهور برسانند. یکی از این مهارت‌ها، فراگیری مثبت اندیشی و خوش‌بینی می‌باشد. برای اینکه دانش‌آموزان از روحیه‌ای مثبت‌نگرانه درباره‌ی خود، دیگران و زندگی برخوردار شده و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مثبت‌گرایی، مثبت اندیشی، خوش‌بینی و آموزش رفتارها و مهارت‌های مثبت اندیشی موجب افزایش سازگاری

دختران نوجوان می‌شود.

از آنجایی که این پژوهش بر روی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر ساری صورت گرفته و لذا در تعمیم نتایج آن باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نتایج این تحقیق، به مدیران، مسئولان و برنامه‌ریزان آموزش و پرورش، انجمن اولیاء و مربیان و خانواده‌های دختران نوجوان پیشنهاد می‌شود که اقداماتی همچون: برگزاری دوره‌های آموزشی در خصوص مهارت‌های مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی به صورت یک برنامه مدون و منظم در طول سال تحصیلی به دانش‌آموزان از جانب مسئولین ارائه شود. هم‌چنین شیوه‌های مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی را به خانواده‌ها و اولیای دانش‌آموزان آموزش دهند. زیرا در صورتیکه والدین با وظایف خود و نقش و اهمیت مثبت‌اندیشی در عرصه‌های مختلف زندگی آشنا گردند و از آگاهی و دانش لازم بر خوردار باشند می‌توانند باعث افزایش سازگاری دختران خود شوند. هم‌چنین با توجه به اینکه تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تدریجی است، پیشنهاد می‌شود این برنامه در طولانی مدت اجرا شود. علاوه بر این می‌توان با ایجاد کارگاه‌های آموزشی مثبت‌اندیشی، این مهارت‌ها را در مراکز مختلف آموزش داد. هم‌چنین با گردآوری کتابچه‌های آموزش مثبت‌اندیشی، دسترسی به آموزش را برای افراد دیگر آسانتر ساخت. صدا و سیما هم می‌تواند با دعوت از کادرهای آموزشی این مهارت‌ها را آموزش دهد.

## منابع

- ابراهیمی، مرتضی؛ کرمی، جهانگیر؛ برازنده چقائی، سمیه و بگیان کوله‌مرز، محمدجواد (۱۳۹۴). مداخله‌ای در سازگاری اجتماعی و کاهش رفتارهای تکانشی دانش‌آموزان پسر مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری ریاضی: اثربخشی و کارآمدی آموزش والدین با رویکرد آدلری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۵(۱)، ۷-۳۱.
- اتکینسون، ریتا؛ اتکینسون، ریچارد و هیلگارد، ارنست (۱۳۷۱). زمینه روان‌شناسی. ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران. تهران: رشد.

- اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳). روان‌شناسی سازگاری. تهران: بنیاد.
- بذل، معصومه (۱۳۸۲). ارتباط مهارت حل مسأله و میزان سازگاری در دانش‌آموزان. پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.
- پور افکاری، نصرت‌الله (۱۳۸۶). فرهنگ جامع روان‌شناسی، روان‌پزشکی. تهران: فرهنگ معاصر.
- جباری، مهسا؛ شهیدی، شهریار و موتابی، فرشته (۱۳۹۲). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. مجله روان‌شناسی بالینی، ۶(۲)، ۲۸۷-۲۹۶.
- جعفری باغ‌خیراتی، علیرضا؛ قهرمانی، لیلا؛ کشاورزی، ساره و کاوه، محمد حسین (۱۳۹۳). تاثیر آموزش خوش بینی از طریق نمایش فیلم بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۲(۱)، ۵۷-۶۴.
- خدایاری فرد، محمد (۱۳۸۲). مسائل نوجوانان و جوانان. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- دستغیب، سیده مریم؛ علی‌زاده، حمید و فرخی، نورعلی (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خلاقیت دانش‌آموزان. فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۱(۲)، ۱-۱۸.
- رضایی سرتابی، فاطمه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر سلامت روان و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد ساری.
- رودباری، زهرا (۱۳۹۱). بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد ساری.
- زاهد، عادل، رجبی، سعید و امیدی، مسعود (۱۳۹۱). مقایسه سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۱(۲)، ۴۳-۶۲.
- زالی، حمیده (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش مهارت‌های خوش بینی به مادران بر شادکامی و کیفیت زندگی آنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد ساری.
- زاهد، عادل؛ رجبی، سعید و امیدی، مسعود (۱۳۹۰). مقایسه سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی در دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی یادگیری، ۱(۲)، ۴۳-۶۲.

- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۶). روان‌شناسی رشد. چاپ دهم. تهران: اطلاعات .
- عصری، زرین (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر اختلال اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد ساری.
- علی مهدی، منصوره؛ کاظمی، آمنه سادات؛ فهیمی، صمد و مینا، مجتبیایی (۱۳۹۲). پیش‌بینی سازگاری عاطفی، اجتماعی، تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس مدل زیستی شخصیت گری. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۲۳(۴)، ۲۴۴-۲۴۰
- عمادی نژاد، سیده کبری (۱۳۹۲). مقایسه مثبت اندیشی، کیفیت زندگی و رضایت شغلی در معلمان و مشاوران زن دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد ساری .
- فلاح، مرجان (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. سایت دبیرستان شاهد راه زینب. تهران.
- قاسمی بالا کولایی، سعید (۱۳۹۲). رابطه سازگاری اجتماعی و هیجان خواهی با اعتیاد به پیامک در دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد ساری.
- کرمی، ابوالفضل (۱۳۷۷). پرسشنامه سازگاری برای دانش‌آموزان دبیرستانی. تهران: روانسنجی کفاشی، ام لیلیا (۱۳۹۳). آموزش مهارت ابراز وجود به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی و مهارت های اجتماعی دانش‌آموزان. گزارش اقدام پژوهی. اداره کل آموزش و پرورش مازندران.
- کلینیکه، اک ریس (۱۳۸۴). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی. تهران: اسپند هنر.
- کیویلیام، سوزان (۱۳۸۵). تفکر مثبت (مهربانو عنقای، مترجم). تهران: به تدبیر .
- گیتونی، ام (۱۳۸۲). ناسازگاری کودکان و نوجوانان. ترجمه زهرا بازرگان. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- محمدحسینی، زینب (۱۳۸۷). بررسی رابطه باورهای غیر منطقی بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی، آموزشی) دانش‌آموزان. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد رودهن.
- ناظری، رقیه (۱۳۹۲). رابطه بین هوش معنوی، سازگاری (اجتماعی، عاطفی، آموزشی) و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد ساری.

نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول (۱۳۹۲). مقایسه‌ی اثربخشی آموزش پذیرش / تعهد با آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری، ۲(۳)، ۱۷۶-۱۵۴.

- Allisoon, S .M. (2004). *Predictor of social competemce amang children epileps, Ph.D dissertations*. Gorge Washington university.
- Ali mahdi , M . Kazemi , A.S.Fahimi , S . Mojtabaei , M . (2013). The forecast emotional social and academic of students based on the biological character of Gary . *Journal of medical sciences* . Islamic Azad University, 23(4), 240-244 .(Persian)
- Attkinson, R. Attkinson, R.,Hilgard, E. (1992). *Psychology context* . (translators: Barahany, M.T. and Partners). Tehran: Roshd.
- Asri, Z.(2014). *The effectiveness of teaching positive thinking skills on social anxiety disorder of students*. Master Thesis(Un Published) . Islamic Azad University, Sari Branch .(Persian)
- Bagherzadeh, S. (2016). *Relationship between Self-awareness and Learning Self-regulation With Social Adjustment in high school female students in Sari*, Master Thesis(Un Published) . Islamic Azad University,Sari Branch .(Persian)
- Bazl, M. (2003). *Relation ship between problem solving skill and compatibility level in students*. Master thesis . Alzahr university. (Persian)
- Chandra , S.& Joshi .R. (2013 ). Positive and Academic Adjustment in Transition Phase Language *International Multidisciplinary Journal of Applied Research*, 1(4), 532-455.
- Dastgheyb, S. M . Alizadeh, H., Farokhi, N. A. (2011).Influence teaching positive thinking skills on students creativity . *Journal of initiative and creativity in the humanities*, 1(2), 1-18. (Persian)
- Emady nejad, S. K. (2013). *The comparison positive thinking, quality of life and job satisfaction among teachers and school counselors woman* . Master Thesis . Sari's Azad University. (Persian)
- Eslami Nasab, A. (1994 ). *Psychological compatibility*. Tehran: Bonyad .(Persian)
- Fallah , M. (2014).The effectiveness of teaching life skills on amplification social , emotional and academic adjustment of students. *Action Report*. Rah zeynab High school. <http://beheshti.paveh.kermanshahsch.ir/>.(Persian)
- Ghasemi bala kolaei, S .(2013 ). *Relation ship between social adjustment and seeking to addiction SMS in students*. Master Thesis . Sari's Azad University .(Persian)
- Gaitoani, M. (2003). *Children and adolescent maladjustment* .(Translator Bazargan, Z). Tehran: Anjoman olya va morabyan .
- Gill, S (2014 ). Emotional , Social and Educational Adjustment of Visually Handicapped Students of Special Schools students. *International Journal of Scientific and Research Publication*, 4(3), 34-54.

- Jabari, M., Shahidy, Sh., Motaby, F. (2013). The effectiveness positive intervention oriented in reduction inefficient attitudes and amplification level welfare teenage girl. *Journal of clinical psychology* .6(2), 287-296. (Persian)
- Jafary bagh kheyraty ,A.R., Ghahremani, L., Keshavarzi, S., Kaveh, M.H .(2014). Influence of teaching optimism by film on students social competence. *Journal of health education and health promotion*, 2(1), 287-291. (Persian)
- Jyotsans, K. (2012 ). A Study on Social Maturity , and School Adjustment and Academic Achievement among Residential Schools Girls. *Journal of Education and Practice*, 3(7), 78-93.
- Jean, D. (2010). *The Academic and Social Adjustment of First Generation College Students* . Ston Hall University.
- Khodayari fard, M (2003). *Addescentand yoath issues*. Tehran. Anjoman olya va morabyan. (Persian)
- Kafashi, O. L. (2013). Teaching assertiveness skills to a group of students social adjustment and social skills. *Action Report* . Office of education Mazandaran. (Persian)
- Kilinike, E. (2005). *life skills*. (Translator: Mohammad khani ,Sh). Tehran .Espand honor.
- Kvylyyam, S. (2006). *Positive thinking*. (Translator: Anghaei ,M). Tehran. Beh tadbir.
- Karamy, A.(1998). *Adjustment questionnaire for students*. Tehran. Ravan sanjy. (Persian)
- Mohammad hosseini, Z. (2008). *Review Relation ship irrational beliefs on social, emotional and academic adjustment of students*. Master Thesis. Rodhen's Azad University. (Persian)
- Major, B., Cooper, C., Cozzarelli, C & Zubek, J .(1998) Personal Resilience, Cognitive Appraisals and Coping ing Integrative Model of Adjustment to Abortion. *Journal of Personality and Social psychology*, 74, 735-752 .
- Mudhovozi, P. (2012). Social and Academic Adjustment of First – Year University Students *Kamal – Raj Journal , Soc Sci*, 33 (2), 90-112.
- Nazeri, R .(2013) .*The Relation ship between spiritual intelligence , social , emotional and academic adjustment and achievement of students*. Master Thesis. Sari's Azad University. (Persian)
- Pellerone, M., spinelloa, C., Sidoti, A., Micciche, S. (2015). Identity, perception of parent-adolescent relation and adjustment in a group of university students. *Social and Behavioral Sciences*, 190, 459-464.
- Pourafkary, N. (2007). *The saurus ,psychology, psychiatry*. Tehran: Farhang moaser. (Persian)
- Rezaei Sartaei, F .(2013). *The effectiveness of teaching positive thinking on mental health and achievement motivation*. Master Thesis. Sari's Azad University.(Persian)
- Roodbari, Z. (2012). *Review effect of teaching life skills on social development , emotional adjustment and social adjustment of students*. Master Thesis. Sari's Azad University. (Persian)
- Seligman, M. E. P (1996 ). *On Depression, Development and Deathe*. New York : Alfered . Knoff.

- Sinha, V. K. (2014 ). A Study of Emotional Maturity and Adjustment of College Student. *Indian Journal OF Applied Research*, 4(5), 45-59.
- Shoari nejad, A .A. (1997). *Devel opmental psychology*. E 10. Tehran .Amir kabir. (Persian)
- Zalli, H .(2011). *The effectiveness of teaching optimism skills to mother on happiness and quality of life*. Master Thesis. Sari's Azad University. (Persian)
- Zahed, A., Rajaby, S., Omid, M. (2011). The comparison social, emotional and academic and self regulatory learning of students with and without learning disabilities. *Journal of learning disabilitie*, 1(2), 43-62 (Persian)

## The effectiveness of teaching positive thinking skills on social, emotional, and academic adjustment of high school students

S.S. Pourrazavi<sup>۱</sup> & M. Hafezian<sup>۲</sup>

### Abstract

Positive thinking skills training for children and adolescents, to strengthen and improve the positive relationship with the self and positive relationships with others and life can increase their self-esteem and academic achievement and seems to be very useful. According to the importance of positive thinking and its huge features, for example, designation in adolescents' adjustment, this study is on the effect of teaching positive thinking skills on high school female student adjustment (social, emotional, and academic). The pretest and posttest control group is applied as an experimental design. The population is all female students in Sari high schools. The sample is 30 people who were randomly selected through cluster sampling. The experimental and control group included 15 participants. The research instrument was Sing and Sinha adjustment questionnaire administered before and after teaching positive thinking skills to the experimental group. Then, both the control group and the experimental took part in data collection. To analyze the data, descriptive and inferential statistics such as mean, standard deviation, and covariance analysis were used. The results revealed that teaching positive thinking skills has significant effect on social, emotional, academic adjustment of high school students.

**Keywords:** positive thinking skills, social, emotional, academic adjustment, students

---

1. Department of psychology, Sari Branch , Islamic Azad University, Sari ,Iran

2. Corresponding Author: Department of Educational management, Sari Branch , Islamic Azad University, Sari ,Iran (ma.hafez@yahoo.com)