

Research Paper

The Effectiveness of Positive Thinking Training on Academic Engagement and Development of Social Skills of Elementary Students



Sadegh Ahmadi¹ , Zahra Ramezani Ghahderijani^{*2} , Alireza Beigirad³ , Fateme Ansari⁴ ,
Davoud Tahmaseb-Zadeh Sheikhlar⁵ 

1. M.A. Student of Curriculum Studies, Faculty of Education and Psychology, Tabriz University, Iran
2. M.A. in Clinical Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran
3. M.A. in Educational Research, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Iran
4. M.A. in Personality Psychology, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran
5. Associate Professor, Department of Education, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Iran

Citation: Ahmadi S, Ramezani Ghahderijani Z, Beigirad A, Ansari F, Tahmaseb-Zadeh Sheikhlar D. The effectiveness of positive thinking training on academic engagement and development of social skills of elementary students. *J Child Ment Health*. 2023; 10 (2):68-82.

URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1035-en.html>



 [10.52547/jcmh.10.2.6](https://doi.org/10.52547/jcmh.10.2.6)
 [20.1001.1.24233552.1402.10.2.8.3](https://crossmark.crossref.org/url/10.52547/jcmh.10.2.6)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Positive thinking,
social skills,
academic engagement

Background and Purpose: Academic success in kids is significantly influenced by two crucial factors: academic engagement and the acquisition of social skills. Hence, the primary objective of this research endeavor was to assess the efficacy of positive thinking training in enhancing academic engagement and fostering social skills among elementary students.

Method: The present study employed a quasi-experimental design, specifically a pre-test and post-test design, with the inclusion of a control group. The statistical population comprised all sixth-grade students enrolled in primary schools within the city of Baharistan during the academic year 2018-2019. A total of 30 students were selected via cluster sampling and subsequently divided into two groups, namely the experimental group and the control group, each consisting of 15 individuals. The study utilized research instruments such as the Social Skills questionnaire (Karamti, 2016) and Academic Engagement questionnaire (Fredericks et al., 2004). These questionnaires were provided to both the control and experimental groups before and after undergoing positive thinking skills training. The experimental group participants underwent a series of 14 sessions, each lasting 60 minutes, during which they received positive thinking training. In contrast, the control group did not get any form of training. The data analysis was conducted using SPSS version 22 software, employing a multivariate analysis of covariance test with a significance level of $\alpha=0.05$.

Results: The findings indicate a statistically significant difference in the mean scores of social skills and academic engagement between the experimental and control groups during the post-test phase. Specifically, the experimental group exhibited higher levels of social skills and academic engagement compared to the control group ($P<0.01$).

Conclusion: According to the findings of this study, the implementation of positive thinking skills in education facilitates enhanced self-awareness and curiosity among students. This approach also promotes the recognition and appreciation of positive experiences, leading to improved adaptive abilities and academic motivation.

Received: 5 Apr 2021

Accepted: 16 Jun 2023

Available: 22 Sep 2023



* **Corresponding author:** Zahra Ramezani Ghahderijani, M.A. in Clinical Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

E-mail: Ramezaniz962@gmail.com

Tel: (+98) 2634418143

2476-5740/ © 2023 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Extended Abstract

Introduction

Students, being a fundamental component of the educational system, hold a distinct position and responsibility in the attainment of educational objectives. Prioritizing the education and training of this particular sector of society is crucial for the advancement and success of the educational system (1). One of the fundamental concerns in the academic lives of students pertains to the matter of academic engagement (2). This concept encompasses the level of dedication and commitment exhibited by students towards certain educational endeavors, with the aim of directly facilitating the attainment of desired outcomes (4). Academic engagement is influenced by two distinct categories of resources: personal resources and societal resources. One of the social resources that individuals can benefit from is the acquisition and enhancement of social skills. Social skills encompass a collection of competencies that facilitate the initiation and sustenance of constructive and advantageous social connections, foster the cultivation of friendships and closeness among peers, facilitate successful adjustment within educational settings, and enable individuals to effectively adapt to the conditions and demands of their surrounding environment and acknowledge the societal aspect (12). The development of social skills encompasses various components, including but not limited to cooperation, empathy, responsibility, self-restraint, and self-reliance (13).

Conversely, positive thinking training is a pedagogical and therapeutic methodology employed to mitigate psychological issues. Positive thinking training, frequently grounded in the identification and cultivation of strengths, talents, and capabilities, facilitates an individual's exploration and enhancement of their internal reservoirs (18). Positive thinking therapies focus on enhancing an individual's capabilities to effectively confront adverse circumstances through the cultivation of positive skills (25). Hence, given the intricate and multifaceted nature of academic engagement, as well as the significance of fostering social skills in the socialization process of children to enhance their quality of life and cultivate good citizenship, and conversely, the impact of positive thinking and a positive attitude (25-27), it is noteworthy to mention the dearth of direct research pertaining to the influence of positive thinking. The primary objective of this study was to assess the impact of positive thinking training on the academic engagement and social skills development of primary school students, focusing on the dependent variables within the target group.

Method

The present study employed a quasi-experimental design, specifically utilizing a pre-test and post-test approach with the inclusion of a control group. The study sample consisted of all female sixth-grade students in Baharestan city, Iran, during the academic year 2018-2019. A total of 30 students were selected using cluster sampling and were then divided into two groups

of 15 each: the experimental group and the control group. The inclusion criteria for participants in this research study consisted of obtaining written consent from both the students and their parents, ensuring that they possessed normal cognitive abilities, confirming the absence of any psychological illnesses, verifying the absence of any documented history of sickness based on consultation files, and ensuring that they were not currently undergoing any form of therapy or medical procedure. The effectiveness and willingness to engage in the research were assessed based on the diagnosis obtained during the interview and the sample exclusion criteria, which included absence in more than two sessions, lack of informed consent, and lack of cooperation throughout the educational intervention. The mean age of female students was 12 years.

The research utilized two assessment instruments, namely the social skills questionnaire (31) and the academic engagement questionnaire (33). These instruments were administered to both the control and experimental groups before and after the implementation of positive-thinking skills training (35). The experimental group participants underwent a series of 14 sessions, each lasting 60 minutes, during which they received positive thinking training from the researchers. In contrast, the control group did not receive any form of training. The data analysis was conducted using SPSS version 22 software, employing a multivariate analysis of covariance test with a significance level of $\alpha=0.05$.

Results

The findings from the data verification process at the descriptive level indicate that the mean and standard deviation of the pre-test and post-test scores of the study variables in the experimental group exhibited an increase when compared to the control group. Hence, it may be inferred that the treatments yielded positive outcomes among the students. Upon doing an inferential analysis, the examination of the presuppositions of the multivariate covariance analysis revealed that the test outcomes indicated a statistically significant distinction between the two groups (Wilks' Lambda=0.555, $F=6.148$, $p<0.001$). Based on the findings from the univariate analysis of variance, it was observed that there were significant differences between the experimental and control groups in terms of the components of academic engagement: the F statistics exhibited significant differences for the variables of cognitive enthusiasm ($F_{1,25} = 8.050$, $p < 0.01$), emotional enthusiasm ($F_{1,25} = 9.840$, $p < 0.01$), and behavioral enthusiasm ($F_{1,25} = 4.579$, $p < 0.05$). The results of this study suggest that there exists a statistically significant difference between the groups in relation to these particular components. The findings from the analysis of means indicate that the experimental group exhibits higher mean scores in cognitive enthusiasm (16.254), emotional enthusiasm (14.599), and behavioral enthusiasm (15.218) than the control group with the mean scores of (14.946), (13.334) and (14.315), respectively. Based on the results of this study, it can be concluded that the implementation of positive thinking training led to a notable enhancement in students' cognitive, emotional, and behavioral enthusiasm. Additionally, the analysis of impact

size reveals that the variable of group membership accounts for 24.4% of the variance in cognitive enthusiasm, 28.2% of the variance in emotional enthusiasm, and 15.5% of the variance in behavioral enthusiasm.

The study employed multivariate covariance analysis to examine the impact of positive thinking training on the social skills of students. Upon conducting a study of the underlying assumptions of multivariate covariance analysis, the obtained test outcomes indicate a statistically significant difference between the two groups in terms of the many aspects related to the development of social skills (Wilks' Lambda=0.259, $F=10.894$, $p<0.001$). Based on the findings of a univariate analysis of variance, there exists a difference between the experimental and control groups in relation to the various aspects of academic engagement, as indicated in Table 4. The F statistic was found to be significant for the components of respect for others ($F_{1,23}=8.398$, $p<0.01$), compliance with regulations ($F_{1,23}=10.905$, $p<0.01$). The result ($p < 0.05$, $F = 4.960$) is statistically significant at the 0.05 level. The results of this study suggest that there exists a notable disparity among the groups in relation to these particular elements. The data indicates that the experimental group exhibited higher mean scores in the areas of respecting others (13.404), complying with regulations (12.292), performing duties (10.918), engaging in group activities (10.168), and demonstrating tolerance (8.674) compared to the control group, which had mean scores of (12.463), (11.175), (9.882), (9.365), and (8.059) in these respective components. Based on the aforementioned findings, it can be posited that the implementation of positive thinking training resulted in notable enhancements in various aspects of student behavior, including greater levels of respect towards others, adherence to regulations, fulfillment of responsibilities, engagement in group activities, and the cultivation of tolerance. Additionally, the observed effect sizes indicate that group membership accounts for 26.7% of the variance in respect for others, 32.2% of the variance in compliance with regulations, 21.5% of the variance in duty performance, 27.4% of the variance in group activity, and 17.7% of the variance in cultivation of tolerance.

Conclusion

The results showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in the scores related to academic engagement in the post-test. Considering the higher mean scores of the experimental group in the post-test phase, it is concluded that positive thinking training was effective and increased the academic engagement of sixth grade students. The above finding is in line with previous studies in this field indirectly (21-23). Expressing one's positive and good experiences and receiving feedback from other members is one of the strongest steps of the positive method in recognizing reliable abilities, which plays a role in increasing motivation, enthusiasm and self-efficacy.

Another finding of the research showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in the scores related to social development in the post-

test. Considering the higher mean scores of the experimental group in the post-test phase, it is concluded that positive thinking training is effective and increases the social growth of sixth grade students. The result obtained is in line with previous researches in this field (25-27). In explaining the result obtained, in positive psychology, emphasis has been placed on increasing happiness and living happily, correcting thoughts, using strengths and capabilities. Positivity exercises and training sessions have impacted psychological states (such as positive thinking), improved capabilities and their development, and as a result, led to development of social skills.

Among the limitations of the current research, there was no follow-up period due to time constraints, there was a lack of examination of variables affecting the quality of life such as socio-economic class during the treatment period, and the research sample was limited to students of a certain educational level, which should be taken into account when generalizing the results. According to the results of the research, it is suggested to hold training sessions about the effectiveness of positive thinking training on social skills and academic engagement for students, counselors and educational coaches. Also, in order to generalize the results, positive thinking training should be investigated in other educational levels, to transformative courses. In order to verify the results in future studies, the stability of the treatment and longer-term follow-ups should be investigated. It is also suggested to compare the effectiveness of positive thinking with other treatment approaches.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: The present study was conducted autonomously, without being affiliated with a thesis or an officially sanctioned research project. Authorization to conduct the study on a sample population was obtained from the Education and Culture Department of Baharestan (Tehran Province), with license number 387/10 issued on 24/03/1399.

Funding: The authors of this study independently financed the research without receiving any financial assistance from governmental or private institutions or organizations.

Authors' contribution: The authors of this article have each contributed to different aspects of its creation. Mrs. Zahra Ramezani Qahdrijani, as the first author, primarily focused on writing the main text of the article. Mr. Sadeh Ahmadi, the second author, was responsible for conducting statistical analysis. Mr. Alireza Begi Rad, the third author, served as a scientific editor, ensuring the accuracy and quality of the content. Lastly, Ms. Fatemeh Ansari and Mr Davoud Tahmaseb-Zadeh contributed to the data collection process.

Conflict of interest: The authors assert that no conflict of interest was present in the course of this research.

Acknowledgements: The authors would like to express their gratitude to the education management of Baharestan city and all individuals who contributed to the execution of this research.

اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی

صادق احمدی^۱، زهرا رمضانی قهدریجانی^{۲*}، علیرضا بیگی راد^۳، فاطمه انصاری^۴، داود طهماسب زاده شیخ‌لار^۵

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۳. کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، ایران

۴. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

۵. دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه و هدف: از عوامل کلیدی مؤثر در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، اشتیاق تحصیلی و کسب مهارت‌های اجتماعی است. بنابراین هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی بود.

روش: پژوهش حاضر، شبه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهر (بهارستان) در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند که ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه شامل ۱۵ دانش‌آموز) قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی (کرامتی، ۱۳۸۶) و پرسشنامه اشتیاق تحصیلی (فردریکس و همکاران، ۲۰۰۴) بودند که قبل و بعد از ارائه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای هر دو گروه گواه و آزمایش اجرا شدند. دانش‌آموزان گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی قرار گرفتند، اما گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی و اشتیاق تحصیلی در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد، به طوری که مهارت‌های اجتماعی و اشتیاق تحصیلی در گروه آزمایش از گروه گواه بیشتر بود ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره خویشتن و جهان کنجکاوی کنند و تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب را باز شناسند و در نتیجه مهارت‌های سازشی و انگیزه تحصیلی آنها بهبود یابد.

کلیدواژه‌ها:

مثبت‌اندیشی،
مهارت‌های اجتماعی،
اشتیاق تحصیلی

دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۱/۱۶

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۳/۲۶

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۶/۳۱

* نویسنده مسئول: زهرا رمضانی قهدریجانی، کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

رایانامه: Ramezaniz962@gmail.com

تلفن: ۰۲۶- ۳۴۴۱۸۱۴۳

مقدمه

دانش‌آموزان و دانشجویان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند. توجه به این قشر از جامعه به لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی را موجب می‌شود (۱). یکی از مسائل اساسی در زندگی تحصیلی افراد، موضوع اشتیاق تحصیلی^۱ است (۲). مفهوم اشتیاق تحصیلی در بخشی از نظریه کنترل اجتماعی ریشه دارد که بر نقش احساسات فردی دل‌بستگی و تعلق به نهادهای اجتماعی تأکید می‌کند (۳). سازه اشتیاق تحصیلی به کیفیت تلاشی اشاره دارد که فراگیر صرف فعالیت‌های هدفمند آموزشی می‌کنند تا به‌صورت مستقیم در دستیابی به نتایج مطلوب نقش داشته باشند (۴). همچنین اشتیاق تحصیلی به میزان انرژی که یک یادگیرنده (ساختار انگیزشی) برای انجام کارهای تحصیلی خود صرف می‌کند و به میزان اثربخشی و کارایی حاصل شده، اطلاق می‌شود (۵). اشتیاق تحصیلی دارای سه بعد رفتاری^۲ (رفتارهای از روی رغبت و تکالیف درسی) هیجانی^۳ (احساسات و علائق مثبت نسبت به تحصیل)، و شناختی^۴ (نیرو گذاری روان‌شناختی در امر یادگیری) است (۶).

پیوند رفتارهای دانش‌آموزان (شامل عادات مطالعه، مشارکت با همسالان، تعامل با معلمان، زمان انجام وظیفه و انگیزش) و شرایط مدرسه (شامل تجربه سال اول، حمایت تحصیلی، محیط مدرسه، پشتیبانی همسالان، روی آورد آموزشی) و عوامل دیگر سبب ایجاد اشتیاق دانش‌آموزان می‌شود (۷). اشتیاق تحصیلی باعث مشارکت مؤثر در فعالیت‌های مدرسه، شرکت در فعالیت‌های کلاسی، سازش‌یافتگی با فرهنگ مدرسه، و رابطه مناسب با معلمان و سایر دانش‌آموزان می‌شود (۸). دانش‌آموزانی که اشتیاق تحصیلی بالاتری دارند، توجه و تمرکز بیشتری بر مسائل و موضوعات با هدف یادگیری دارند، به مقررات مدرسه تعهد بیشتری نشان می‌دهند، از انجام رفتارهای سازش‌نیافته و نامطلوب اجتناب می‌کنند و در آزمون‌ها عملکرد بهتری دارند. در مقابل

فقدان اشتیاق تحصیلی پیامدهای جدی مانند پیشرفت نکردن در مدرسه، تمایل به رفتارهای انحرافی، و خطر ترک تحصیل را در پی دارد (۹). دو دسته از منابع بر روی اشتیاق تحصیلی اثر می‌گذارند که عبارت‌اند از منابع شخصی^۵ و منابع اجتماعی^۶ که یکی از منابع اجتماعی، بهبود مهارت‌های اجتماعی^۷ است (۱۰). منظور از مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که روابط اجتماعی مثبت و مفید را آغاز و حفظ کنند، دوستی و صمیمیت با همسالان را گسترش می‌دهند، سازش‌یافتگی رضایت‌بخش در مدرسه ایجاد می‌کنند، به افراد اجازه می‌دهند که خود را با شرایط وفق دهند، و تقاضاهای محیط اجتماعی را بپذیرند (۱۱). مهارت‌های اجتماعی رفتارهایی هستند که فرد را به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ‌های نامطلوب وادار نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارت‌ها در بسترهای اجتماعی و فرهنگی ریشه داشته و شامل رفتارهایی مانند پیش‌قدم شدن در برقراری روابط جدید، تقاضای کمک نمودن، و پیشنهاد برای کمک به دیگران است (۱۲). وجود مهارت‌هایی مانند همکاری، همدلی، مسئولیت‌پذیری، خویش‌داری و خوداتکایی از مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی است (۱۳). افرادی که مهارت‌های اجتماعی ندارند، قادر به برقراری تعاملات اجتماعی و سازش‌یافتگی با دیگران نیستند و اغلب دچار مشکلات رفتاری روزمره در مدرسه و جامعه می‌شوند (۱۴).

یکی از اهداف اصلی علم روان‌شناسی و روی‌آوردهای آموزشی و درمانی برگرفته از آن، کاهش مشکلات روان‌شناختی است که یکی از روش‌های مؤثر و نسبتاً جدید در این زمینه آموزش مثبت‌اندیشی^۸ است (۱۵). مثبت‌اندیشی یکی از ساختارهای روان‌شناختی مهم قرن حاضر و یکی از مفاهیم اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر است که امروزه رشد چشمگیری دارد (۱۶). آموزش مثبت‌اندیشی یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی، و چگونگی تحلیل رویدادها است که فرد با توجه به تمام جنبه‌های یک مسئله دیدگاه مثبت را در خود به وجود می‌آورد (۱۷). آموزش مثبت‌اندیشی که اغلب مبتنی بر کشف نقاط قوت، استعدادها و توانمندی‌ها است، فرد را قادر می‌سازد تا منابع درونی

5. Personal resources
6. Social resources
7. Development of Social Skills
8. Positive Thinking Training

1. Academic Engagement
2. Behavioral
3. Emotional
4. Cognitive

آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی اثربخش است.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان ششم ابتدایی شهر بهارستان (استان تهران) در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد، به این صورت که از بین مدارس ابتدایی شهر بهارستان یک دبستان دولتی دخترانه مستقر در مرکز شهر به تصادف انتخاب شد و از این دبستان از بین پایه‌ها، فقط دانش‌آموزان دختر پایه ششم با دامنه سنی (۴۱-۱۳) انتخاب شدند. سپس افراد نمونه به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری گواه و آزمایش قرار گرفتند (در پژوهش‌های مداخله‌ای حجم هر گروه حداقل ۱۵ نفر توصیه شده است) (۳۰). ملاک‌های ورود دانش‌آموزان در این پژوهش عبارت بود: رضایت کتبی دانش‌آموز و والدین، داشتن هوش بهنجار، نداشتن اختلالات روان‌شناختی، نداشتن سابقه بیماری بر اساس پرونده‌های مشاوره‌ای، قرار نداشتن تحت درمان یا روش‌های اثربخشی دیگر و تمایل و رغبت برای شرکت در پژوهش بر اساس تشخیص در مصاحبه. ملاک‌های خروج نمونه شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم رضایت آگاهانه، و عدم همکاری در جریان مداخله آموزشی بود. جهت رضایت افراد نمونه برای شرکت در مطالعه، والدین را از مراحل انجام پژوهش و مزیت‌های انجام آن برای افزایش بهبود مهارت‌های اجتماعی و اشتیاق تحصیلی فرزندانشان در آینده به طور کامل مطلع شدند.

ب) ابزار

۱. پرسش‌نامه بهبود مهارت‌های اجتماعی^۱: این پرسش‌نامه ۴۰ گویه‌ای توسط کرامتی در سال ۱۳۸۶ ساخته شده است که مؤلفه‌های مهارت‌های مربوط به احترام به دیگران^۲ (گویه‌های ۴۰، ۳۲، ۲۸، ۲۵، ۲۱، ۱۵)، رعایت مقررات^۳ (گویه‌های ۳۶، ۱۹، ۷، ۶)، انجام وظیفه^۴ (گویه‌های ۳۹، ۲۴، ۲۲، ۱۸، ۵، ۳)، فعالیت گروهی^۵ (گویه‌های ۳۱، ۲۹، ۱۶، ۱۳، ۱۱، ۴) و

خود را کشف کرده و توسعه دهد (۱۸). افراد مثبت‌اندیش سالم‌تر و شادتر هستند، با دیگران روابط بهتری دارند، با دید مثبت به زندگی می‌نگرند و به جای اینکه افسوس بخورند، با رضایت، امیدواری، و خوش‌بینی به آینده نگاه می‌کنند (۱۹). مداخلات مثبت بر بهبود توانایی‌های فردی به‌منظور رو‌یاری با موقعیت‌های منفی بر روی مهارت‌های مثبت، تأکید دارند (۲۰). کاربرد روش مثبت‌نگری در روان‌درمانی بر افزایش سازش‌یافتگی اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان (۲۱)، افزایش سرزندگی تحصیلی^۱ دانشجویان (۲۲)، افزایش معنادار خوش‌بینی تحصیلی^۲ و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان (۲۳)، افزایش پیوند با مدرسه در دانش‌آموزان (۲۴)، افزایش ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان (۲۵)، افزایش روابط اجتماعی و رضایت از زندگی (۲۶)، و بهبود مهارت‌های اجتماعی جوانان (۲۷) تأیید شده است.

نظر به اینکه اشتیاق تحصیلی پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است، تنها در صورت تعیین نقش عوامل تأثیرگذار بر آن، امکان برنامه‌ریزی درست و مواجهه اثربخش با آن وجود دارد؛ بنابراین اشتیاق تحصیلی باید به‌منظور شناسایی جنبه‌های آن و نیز تعدیل سیاست‌ها، راهبردها و برنامه‌ها در نظام آموزشی مورد بررسی، دقت و دوراندیشی قرار گیرد (۲۸). از سویی نقش بهبود مهارت‌های اجتماعی در جامعه‌پذیر کردن کودکان برای زندگی بهتر و تربیت شهروند خوب انکارناپذیر است و برای تربیت شهروند خوب باید مهارت‌های اجتماعی را به دانش‌آموزان آموزش داد که بخش عظیمی از این آموزش‌ها در مدرسه انجام می‌شود (۲۹). همچنین در این بین نقش مثبت‌اندیشی و نگرش مثبت را نمی‌توان نادیده گرفت و از آنجایی که در زمینه اثربخشی مثبت‌اندیشی بر متغیرهای وابسته در جامعه هدف یعنی دانش‌آموزان ابتدایی مطالعه‌ای به صورت مستقیم انجام نشده است و در این زمینه خلأ پژوهشی احساس می‌شود، بدین ترتیب مطالعه حاضر در راستای هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا

5. Observance of rules
6. Performance of duties
7. Group activity

1. Academic buoyancy
2. Academic optimism
3. Social Skills Development Questionnaire
4. Respect for others

تحمل‌پذیری^۱ (گویه‌های ۳۴، ۳۰، ۲۷، ۲۶، ۲۳، ۲۱، ۲۰، ۱۷، ۱۲، ۱۰) را بر اساس طیف لیکرت ۳ گزینشی (خیر: نمره ۱، بلی: نمره ۳ و گاهی: نمره ۲) می‌سنجد، بنابراین حداقل نمره ۴۰ و حداکثر ۱۲۰ است و نمرات بالا نشان‌دهنده مهارت‌های اجتماعی بالا و بالعکس است (۳۱). به منظور سنجش روایی آزمون، کرامتی از ۱۵ نفر از استادان متخصص دانشگاه فردوسی مشهد و سایر دانشگاه‌های استان خراسان در مورد روایی آزمون نظرخواهی کرد که مورد تأیید همه آنها قرار گرفت. همچنین وی ضریب پایایی آزمون را ۰/۸۹۵ به دست آورد (۳۱). در پژوهشی دیگر اعتبار پرسشنامه با روش همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱۰ به دست آمد (۳۲). در این پژوهش ضریب اعتبار این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۸۰، ۰/۹۴، ۰/۹۶ برای ابعاد پرسشنامه به دست آورده شد و روایی صوری و محتوایی آن نیز با نظرخواهی از استادان و متخصصان گروه روان‌شناسی به صورت کیفی مورد تأیید قرار گرفت.

۲. مقیاس اشتیاق تحصیلی^۲: این مقیاس ۱۵ گویه‌ای به وسیله فردریکس و همکاران در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است که سه خرده‌مقیاس اشتیاق رفتاری^۳ (گویه‌های ۴، ۳، ۲، ۱)، اشتیاق عاطفی^۴ (گویه‌های ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰) و اشتیاق شناختی^۵ (گویه‌های ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵) را بر روی مقیاس

لیکرت از کاملاً موافق (نمره ۵) تا کاملاً مخالف (نمره یک) می‌سنجد و در نتیجه دامنه نمرات بین ۱۵ تا ۷۵ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده اشتیاق تحصیلی بیشتر است (۳۳). فردریکس و همکاران روایی آن را تأیید و ضریب ضریب اعتبار این مقیاس را ۰/۸۶ گزارش نموده‌اند (۳۳). عباسی و همکاران در پژوهشی خود بعد از ترجمه و هنجاریابی پرسشنامه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۶ را برای این پرسشنامه را گزارش دادند. همچنین در مطالعه آنها روایی آن توسط ۵ نفر از استادان گروه روان‌شناسی تأیید شد (۳۴). در این مطالعه نیز جهت برآورد روایی پرسشنامه، پژوهشگران پرسشنامه را در اختیار ۸ تن از استادان گروه روان‌شناسی قرار دادند و در نهایت همگی آنها روایی صوری و محتوایی پرسشنامه را به صورت کیفی مورد تأیید قرار دادند. همچنین جهت برآورد پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۹، ۰/۹۱ به دست آمد.

ج) معرفی برنامه مداخله‌ای: دانش‌آموزانی که گروه آزمایش را تشکیل می‌دادند، به مدت ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مثبت‌اندیشی (۳۵) قرار گرفتند، ولی دانش‌آموزان گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. خلاصه جلسات آموزش مطابق در جدول ۱ نگارش شده است.

جدول ۱: مداخله مثبت‌اندیشی (۳۵)

جلسه	عنوان	شرح جلسه
۱	جهت‌گیری	فقدان منابع مثبت افسردگی را تداوم می‌بخشد: ۱. نقش غیبت یا فقدان هیجانات مثبت، توانمندی‌ها، منش و معنا در تداوم افسردگی بحث می‌شود. ۲. چارچوب روان‌درمانی مثبت، نقش درمانگر و مسئولیت‌های مراجعان و پیش‌آزمون بحث می‌شود.
۲	تعهد	توانمندی‌های خاص را تعیین کنید: ۱. مراجعان توانمندی‌های خاص خودشان را از مقدمه مثبت تعیین و موقعیت‌هایی که این توانمندی به آن‌ها کمک کرده را بحث می‌کنند. ۲. سه مسیر منتهی به شادکامی، لذت و معنا بحث می‌شود.
۳	تعهد/ لذت	پرورش توانمندی‌های خاص و هیجانات مثبت: ۱. رشد توانمندی‌های خاص بحث می‌شود، مراجعان برای شکل دادن رفتارهای خاص، عینی و قابل دسترس آماده می‌شوند. ۲. نقش هیجانات مثبت در بهزیستی بحث می‌شود.
۴	لذت	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد: ۱. نقش خاطرات خوب و بد در بهزیستی بحث می‌شود. ۲. تشویق مراجعان به بیان احساسات توأم با خشم و تلخی
۵	لذت/ تعهد	بخشش: معرفی بخشش به‌عنوان ابزاری که خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجانات مثبت تبدیل کند.
۶	لذت/ تعهد	قدردانی: قدردانی به‌عنوان تشکر مورد بحث قرار می‌گیرد و خاطرات خوب و بد گذشته با تأکید بر قدردانی برجسته می‌شوند.
۷		بررسی میان‌دوره‌ای درمان: مرور تکالیف و تمرین‌های جلسات قبل و بازخورد و بررسی اهداف
۸	معنا/ تعهد	قناعت در برابر پیشینه‌سازی: قناعت در برابر پیشینه‌سازی مورد بحث قرار می‌گیرد.

4. Emotional engagement
5. Cognitive engagement

1. Tolerance
2. Academic engagement scale
3. Behavioral engagement

خوش‌بینی و امید: مراجعان به فکر کردن در یک بازه زمانی در یک کار مهم شکست خورده‌اند و زمانی که توسط یک شخص پذیرفته نمی‌شوند، هدایت می‌شوند.	لذت	۹
سپس از مراجع خواسته می‌شود وقتی که یک در بسته می‌شود چه درهای دیگری باز می‌شود.	تعهد/ معنا	۱۰
عشق و دلبستگی: از مراجعان دعوت می‌شود که به شناسایی توانمندی خاص افراد در برابر افراد معنا بحث شود.	معنا	۱۱
شجره‌نامه توانمندی‌ها: اهمیت توانمندی‌ها بحث می‌شود.	لذت	۱۲
لذت همراه با لذت همراه با تأنی به‌عنوان آگاهی از لذت و ایجاد عمدی آن در گذشته معرفی می‌شود.	معنا	۱۳
موهبت زمان: راه‌های استفاده از توانمندی‌های خاص برای پیشنهاد موهبت زمان در خدمت شخص دیگری خیلی بیشتر از خودش مفهوم زندگی کامل که از لذت، تعهد و معنا را منسجم می‌سازد، بحث می‌شود. پیشرفت جلسات قبل، جمع‌بندی و پس‌آزمون	انسجام	۱۴

نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و جهت بررسی فرضیه از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

(د روش اجرا: در مرحله اجرا پس از کسب اجازه از آموزش و پرورش شهر بهارستان (استان تهران) و مجوزهای علمی و اجرایی لازم به مدرسه هدف مراجعه شد و هماهنگی لازم با مدیر آموزشگاه و معلمان انجام شد و در مورد اهداف پژوهش، نکات لازم به کادر اداری و اجرایی و علمی گفته شد. سپس از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون گرفته شد، ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل حضور داوطلبانه اعضا در جلسات برنامه مشاوره‌ای گروهی، تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها با میل و رغبت توسط اعضا، برنامه‌ریزی مناسب برای اجرای جلسات مشاوره به‌طوری که مزاحم تدریس آموزگاران و برنامه‌های مدرسه نشود، محرمانه ماندن اطلاعات و نام افراد در پژوهش بود. در این پژوهش از

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون پس‌آزمون متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است. همچنین در این جدول نتایج آزمون شاپیرو ویلکز برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در گروه‌ها گزارش شده است. با توجه به این جدول نتایج آزمون شاپیرو ویلکز برای تمامی متغیرها معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع این متغیرها نرمال است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف معیار	شاپیرو- ویلکز	p
احترام به دیگران	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۱/۳۳	۲/۹۶۸	۰/۵۷۷	۰/۸۹۴
	گواه	۱۱/۵۳	۲/۷۲۲	۰/۴۰۷	۰/۹۹۶	
رعایت مقررات	پس‌آزمون	آزمایش	۱۳/۴۰	۲/۵۰۱	۰/۶۵۸	۰/۷۸۰
	گواه	۱۲/۴۷	۲/۲۰۰	۰/۶۰۹	۰/۸۵۳	
انجام وظیفه	پیش‌آزمون	آزمایش	۹/۹۳	۲/۷۱۲	۰/۵۳۳	۰/۹۳۹
	گواه	۱۰/۶۷	۲/۶۳۷	۰/۶۲۰	۰/۸۳۷	
فعالیت گروهی	پس‌آزمون	آزمایش	۱۲	۲/۶۹۹	۰/۵۱۷	۰/۹۵۲
	گواه	۱۱/۴۷	۲/۰۶۶	۰/۶۶۲	۰/۷۷۲	
	پیش‌آزمون	آزمایش	۹/۳۳	۲/۵۲۶	۰/۵۳۲	۰/۹۴۰
	گواه	۸/۹۳	۲/۴۹۲	۰/۵۰۳	۰/۹۶۲	
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۱/۰۷	۲/۰۱۷	۰/۸۱۹	۰/۵۱۳
	گواه	۹/۷۳	۲/۲۱۹	۰/۷۰۷	۰/۶۹۹	
	پیش‌آزمون	آزمایش	۸/۳۳	۲/۳۵۰	۰/۴۴۴	۰/۹۸۹
	گواه	۸/۵۳	۲/۱۳۴	۰/۵۲۱	۰/۹۴۹	
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۰/۰۷	۱/۷۱۰	۰/۵۹۴	۰/۸۷۳
	گواه	۹/۴۷	۱/۵۵۲	۰/۶۲۳	۰/۸۳۲	

۰/۹۳۰	۰/۵۴۲	۱/۹۹۵	۷/۱۳	آزمایش	پیش‌آزمون	تحمل‌پذیری
۰/۶۰۷	۰/۷۶۲	۲/۰۰۷	۶/۸۰	گواه		
۰/۳۹۲	۰/۹۰۰	۱/۲۰۷	۸/۸۰	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۸۹۴	۰/۵۷۶	۱/۴۸۶	۷/۹۳	گواه		
۰/۸۲۴	۰/۶۲۹	۶/۲۲۷	۴۶/۰۷	آزمایش	پیش‌آزمون	نمره کلی مهارت اجتماعی
۰/۹۸۸	۰/۴۴۷	۵/۸۱۷	۴۶/۴۷	گواه		
۱/۰۰۲	۰/۳۹۵	۵/۰۵۲	۵۵/۳۳	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۹۲۵	۰/۵۴۸	۴/۵۵۹	۵۱/۰۷	گواه		
۰/۹۵۹	۰/۵۰۸	۴/۶۳۲	۱۴/۲۰	آزمایش	پیش‌آزمون	اشتیاق شناختی
۰/۶۸۲	۰/۷۱۷	۳/۹۱۸	۱۳/۷۳	گواه		
۰/۹۷۱	۰/۴۸۸	۴/۵۶۵	۱۶/۴۷	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۳۵۷	۰/۹۲۶	۳/۵۵۵	۱۴/۷۳	گواه		
۰/۸۳۸	۰/۶۱۹	۳/۸۶۳	۱۳/۰۷	آزمایش	پیش‌آزمون	اشتیاق عاطفی
۰/۹۶۵	۰/۴۹۸	۴/۴۷۰	۱۱/۸۷	گواه		
۰/۷۸۱	۰/۶۵۷	۳/۵۰۲	۱۵/۱۳	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۸۸۷	۰/۵۸۲	۴/۰۲۱	۱۲/۸۰	گواه		
۰/۹۸۰	۰/۴۶۹	۴/۲۰۷	۱۳/۴۷	آزمایش	پیش‌آزمون	اشتیاق رفتاری
۰/۸۶۰	۰/۶۰۳	۴/۸۵۳	۱۳/۸۷	گواه		
۰/۸۰۴	۰/۶۴۲	۳/۴۴۸	۱۵/۲۰	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۹۸۱	۰/۴۶۸	۴/۲۰۳	۱۴/۳۳	گواه		
۰/۶۳۲	۰/۷۴۷	۸/۲۹۳	۴۰/۷۳	آزمایش	پیش‌آزمون	نمره کلی اشتیاق تحصیلی
۰/۹۸۰	۰/۵۸۸	۹/۳۹۵	۳۹/۴۷	گواه		
۰/۶۸۳	۰/۷۱۷	۸/۲۰۵	۴۶/۸۰	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۸۸۲	۰/۵۸۶	۸/۷۹۰	۴۱/۸۷	گواه		

گواه نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است ($F=۰/۵۱۱$, $p>۰/۰۵$, $Box M=۳/۴۷۳$). نتایج آزمون خی دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معناداری رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه بین این مؤلفه‌ها معنادار است ($p<۰/۰۱$, $df=۵$, $\chi^2=۱۵/۴۹۲$). پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین دو گروه در مؤلفه‌های اشتیاق تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد ($p<۰/۰۰۱$, $F=۶/۱۴۸$, $Wilks = ۰/۵۵۵$). Λ برای بررسی اینکه گروه آزمایش و گواه در کدام یک از مؤلفه‌ها با یکدیگر تفاوت دارند در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری گزارش شده است.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی (شناختی، عاطفی، و رفتاری)، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون اشتیاق تحصیلی در گروه آزمایش و گواه نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($p>۰/۰۵$, $F=۰/۷۴۹$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مؤلفه‌های اشتیاق شناختی ($p>۰/۰۵$, $F=۰/۱۴۱$), اشتیاق عاطفی ($p>۰/۰۵$, $F=۱/۳۶۱$), و اشتیاق رفتاری ($p>۰/۰۵$, $F=۰/۰۶۶$) در گروه‌ها برابر است. نتایج آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های اشتیاق تحصیلی

متغیر	منبع	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	F	P	اندازه اثر
اشتیاق شناختی	آزمایش	۱۶/۲۵۴	۱/۳۰۸	۰/۳۲۴	۸/۰۵۰	۰/۰۰۹	۰/۲۴۴
	گواه	۱۴/۹۴۶					
اشتیاق عاطفی	آزمایش	۱۴/۵۹۹	۱/۲۶۵	۰/۲۸۳	۹/۸۴۰	۰/۰۰۴	۰/۲۸۲
	گواه	۱۳/۳۳۴					
اشتیاق رفتاری	آزمایش	۱۵/۲۱۸	۰/۹۰۳	۰/۲۹۷	۴/۵۷۹	۰/۰۴۲	۰/۱۵۵
	گواه	۱۴/۳۱۵					
اشتیاق تحصیلی	آزمایش	۴۶/۲۱۶	۳/۵۶۶	۰/۶۲۳	۱۸/۱۹۵	۰/۰۰۱	۰/۴۰۳
	گواه	۴۲/۶۵۰					

با توجه به جدول فوق آماره F برای مؤلفه‌های اشتیاق شناختی ($F_{1,25}=8/050, p<0/01$) در سطح ۰/۰۱، اشتیاق عاطفی ($p<0/01$)، اشتیاق رفتاری ($F_{1,25}=9/840, p<0/05$) در سطح ۰/۰۱، اشتیاق تحصیلی ($F_{1,25}=4/579, p<0/01$) و برای نمره کلی اشتیاق تحصیلی ($18/195, p<0/01$) در سطح ۰/۰۱ معنادار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در این مؤلفه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در اشتیاق شناختی (۱۶/۲۵۴)، اشتیاق عاطفی (۱۴/۵۹۹)، و اشتیاق رفتاری (۱۵/۲۱۸) بزرگ‌تر از میانگین گروه گواه در این مؤلفه‌ها به ترتیب با میانگین (۱۴/۹۴۶)، (۱۳/۳۳۴) و (۱۴/۳۱۵) است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی موجب افزایش اشتیاق شناختی، عاطفی، و رفتاری دانش‌آموزان شد. همچنین اندازه اثر در جدول ۳ نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۲۴/۴ درصد از تغییرات اشتیاق شناختی، ۲۸/۲ درصد از اشتیاق عاطفی، و ۱۵/۵ درصد از تغییرات اشتیاق رفتاری را تبیین می‌کند.

به‌منظور بررسی اثر بخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر مهارت اجتماعی (احترام به دیگران، رعایت مقررات، انجام وظیفه، فعالیت گروهی، و تحمل‌پذیری)، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مهارت اجتماعی در گروه آزمایش و گواه، نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($F=0/836, p>0/05$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مؤلفه‌های احترام به دیگران ($F=0/099, p>0/05$)، رعایت مقررات ($F=1/257, p>0/05$)، انجام وظیفه ($F=1/557, p>0/05$)، فعالیت گروهی ($F=3/220, p>0/05$) و تحمل‌پذیری ($p>0/05$)، برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و گواه نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است ($Box\ M=13/974, F=0/750, p>0/05$). نتایج آزمون خی دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معناداری رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه بین این مؤلفه‌ها معنادار است ($df=14, p<0/01$)، پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین دو گروه در مؤلفه‌های رشد مهارت‌های اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد ($p<0/001$)، $Wilks\ Lambda=0/259, F=10/894$). برای بررسی اینکه گروه آزمایش و گواه در کدام یک از مؤلفه‌ها با یکدیگر تفاوت دارند در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های مهارت اجتماعی

متغیر	منبع	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	F	P	اندازه اثر
احترام به دیگران	آزمایش	۱۳/۴۰۴	۰/۹۴۱	۰/۲۲۷	۸/۳۹۸	۰/۰۰۸	۰/۲۶۷
	گواه	۱۲/۴۶۳					
رعایت مقررات	آزمایش	۱۲/۲۹۲	۱/۱۱۷	۰/۲۳۶	۱۰/۹۰۵	۰/۰۰۳	۰/۳۲۲
	گواه	۱۱/۱۷۵					
انجام وظیفه	آزمایش	۱۰/۹۱۸	۱/۰۳۶	۰/۲۸۸	۶/۳۱۲	۰/۰۱۹	۰/۲۱۵
	گواه	۹/۸۸۲					
فعالیت گروهی	آزمایش	۱۰/۱۶۸	۰/۸۰۳	۰/۱۹۰	۸/۶۷۸	۰/۰۰۷	۰/۲۷۴
	گواه	۹/۳۶۵					
تحمل‌پذیری	آزمایش	۸/۶۷۴	۰/۶۱۵	۰/۱۹۳	۴/۹۶۰	۰/۰۳۶	۰/۱۷۷
	گواه	۸/۰۵۹					
مهارت اجتماعی	آزمایش	۵۵/۴۸۳	۴/۵۶۶	۰/۴۴۸	۵۱/۸۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۵۸
	گواه	۵۰/۹۱۷					

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و رشد مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ششم ابتدایی شهر بهارستان (ایران) انجام شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه، در نمرات مربوط به اشتیاق تحصیلی، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، نتیجه می‌شود که آموزش مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و موجب افزایش اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شد. یافته فوق با مطالعات پیشین در این زمینه به‌طور غیرمستقیم همسو است. به‌طور مثال نتایج پوررضوی و حافظیان نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازش‌یافتگی اجتماعی، هیجانی، و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد (۲۱). مطالعه علمی منش و فاضلی‌پور نشان داد مداخله مثبت‌اندیشی بر افزایش و بهبود سرزندگی تحصیلی دانشجویان اثر معناداری داشته است (۲۲). صادقی و همکاران در مطالعه خود دریافتند که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث افزایش معنادار خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان شد (۲۳). در تبیین این نتایج می‌توان گفت توجه به ویژگی‌ها و جنبه‌های مثبت رفتارها به جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه‌های منفی رفتار حائز اهمیت است. وقتی فرد، ارزیابی مثبتی از خود و دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری می‌کند. برای اینکه آنها به چنین دیدگاهی

با توجه به جدول فوق آماره F برای مؤلفه‌های احترام به دیگران ($F_{1,23}=8/398, p<0/01$) در سطح ۰/۰۱، رعایت مقررات ($F_{1,23}=10/905, p<0/01$) در سطح ۰/۰۱، انجام وظیفه ($F_{1,23}=6/312, p<0/05$) در سطح ۰/۰۵، فعالیت گروهی ($F_{1,23}=8/678, p<0/01$) در سطح ۰/۰۱، تحمل‌پذیری ($F_{1,23}=4/960, p<0/05$) و نمره کلی مهارت اجتماعی ($F_{1,23}=51/833, p<0/01$) در سطح ۰/۰۱ معنادار هست. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در این مؤلفه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در احترام به دیگران (۱۳/۴۰۴)، رعایت مقررات (۱۲/۲۹۲)، انجام وظیفه (۱۰/۹۱۸)، فعالیت گروهی (۱۰/۱۶۸) و تحمل‌پذیری (۸/۶۷۴) بیشتر از میانگین گروه گواه در این مؤلفه‌ها به ترتیب با میانگین (۱۲/۴۶۳)، (۱۱/۱۷۵)، (۹/۸۸۲)، (۹/۳۶۵) و (۸/۰۵۹) است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی موجب افزایش احترام به دیگران، رعایت مقررات، انجام وظیفه، فعالیت گروهی و تحمل‌پذیری در دانش‌آموزان شد. همچنین اندازه اثر نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۲۶/۷ درصد از تغییرات احترام به دیگران، ۳۲/۲ درصد از تغییرات رعایت مقررات، ۲۱/۵ درصد از تغییرات انجام وظیفه، ۲۷/۴ درصد از فعالیت گروهی، و ۱۷/۷ درصد از تغییرات تحمل‌پذیری را تبیین می‌کند.

برسند باید از خصوصیات مثبت، توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعداد‌های خاص خود آگاه شده و به آنها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی‌ها احساس رضایت کنند (۱۷).

همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره 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 مثبت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید را به گونه‌ای منفعل بپذیرند (۲۴). مثبت‌اندیشی به فرد کمک می‌کند تا در مقایسه با آنچه که دیگران از او انتظار دارند، موفقیت بیشتری در زندگی، مدرسه و محیط کار به دست بیاورد؛ بنابراین مجموع عوامل فوق موجب می‌شود تا اشتیاق و انگیزه دانش‌آموزان به تحصیل افزایش یابد. در تبیینی دیگر می‌توان گفت که بیان تجارب مثبت و خوب خود و دریافت بازخورد از سایر اعضا، از قوی‌ترین مراحل روش مثبت‌نگر در شناخت توانایی‌های قابل اتکا است که در افزایش انگیزه، اشتیاق و خودکارآمدی نقش دارد (۱۸). در تکلیفی از نوجوانان خواسته شد تا نقاط مثبت، موفقیت‌ها و استعداد‌های خود را ثبت کنند و به نوعی خود را مورد بازبینی قرار دهند. وقتی فرد نسبت به استعدادها و موفقیت‌های خودش آگاه می‌شود، این موضوع باعث می‌شود که به راحتی تسلیم دیگران نشود، به داشته‌های خودش تکیه کند، ابتکار عمل به خرج دهد، لیاقت و قدرت به دست آورد، حس خودکم‌بینی فرد نسبت به خودش کم می‌شود، اشتغال‌های ذهنی منفی کم و نسبت به خود، حس خوبی پیدا می‌کند و ممکن است در فعالیت‌های بیشتری شرکت کند. نتیجه اینکه نگرش دیگران نسبت به او تغییر می‌کند و با او بهتر رفتار می‌کنند، بنابراین فرد احساس ارزشمندی می‌کند و این همان چیزی است که باعث افزایش انگیزه و اشتیاق در فرد می‌شود.

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه، در نمرات مربوط به بهبود مهارت اجتماعی، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه

آزمایش در مرحله پس‌آزمون، چنین نتیجه می‌شود که آموزش مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و موجب افزایش مهارت اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم می‌شود. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های پیشین در این زمینه همسو است. در این ارتباط نتایج پژوهش صفار حمیدی و همکاران، سودمندی و تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی در افزایش ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست ۱۰ تا ۱۲ را تأیید می‌کند (۲۵). اکئل و همکاران در مطالعه‌ای نشان دادند که نگرش مثبت در افزایش روابط اجتماعی و رضایت از زندگی مؤثر است (۲۶). سلینگمن در پژوهش خود به این نتیجه رسید که مثبت‌نگری بر بهبود مهارت‌های اجتماعی تأثیر بسزایی دارد (۲۷). نتایج این مطالعات همگی در راستای این پژوهش هستند.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمال بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر را از خویش افزایش می‌دهد. همین موضوع موجب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در برابر اعتبار و ارزش خود شوند و به درک کامل و بهتری از خویشتن نائل آیند. شیوه مثبت‌نگری به گونه‌ای است که سبب می‌شود فرد و وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت‌تر تشریح کند. به‌ویژه زمانی که از فرد خواسته می‌شود اعتبار هریک از نقاط قوت خویش را با ارائه دو معیار تأیید کند. ارائه شواهدی دال بر وجود شباهت‌ها و همانندی‌ها، از فرد خواسته می‌شود تا حداقل سه تجربه خوب خود را بیان کند که در آنها نقاط قوت مورد بحث، عامل اساسی بروز آن حادثه خوب بوده است (۲۰). دومین معیار این است که شخص به روشنی بتواند علت رجحان مشخصی را برای استفاده از آن نقاط قوت خاص در آن شرایط و حوادث ذکر کند. وقتی افراد گروه به بررسی تعدادی از حوادث مشابه و تجارب خوب خود می‌پردازند و قدرت بیان و توجیه این تجارب را پیدا می‌کنند (یعنی می‌توانند برداشت‌های شخصی خود را از خویشتن تبیین کنند و علت تمایز این تجارب از تجربه‌های دیگر را توجیه کنند)، همگام با افزایش تعداد تجارب خوب، نظام برداشت‌های شخصی آنان گسترش و تعمیم می‌یابد. از این پس قادر به توصیف و تشریح خویشتن به گونه‌ای مثبت‌تر خواهند بود (۲۵). از سویی دیگر می‌توان گفت که روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش استعدادها توانسته است در بهبود حرمت خود و

پرورشی برگزار شود. همچنین جهت تعمیم‌پذیری نتایج به بررسی آموزش مثبت‌اندیشی در سایر مقاطع تحصیلی و دوره‌های تحولی پرداخته شود. جهت راستی‌آزمایی نتایج در پژوهش‌های آتی، پایدار بودن مداخله با انجام پیگیری‌های بلندمدت مورد بررسی قرار گیرد. در نهایت پیشنهاد می‌شود به مقایسه اثربخشی مثبت‌اندیشی با دیگر روی‌آورد‌های درمانی پرداخته شود و نتایج به دست آمده مورد مقایسه قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاقی: این مطالعه به صورت مستقل اجرا شده است و حاصل پایان‌نامه یا طرح پژوهشی مصوب نیست و مجوز اجرای آن بر روی افراد نمونه از سوی آموزش و پرورش شهر بهارستان (استان تهران، ایران) با شماره مجوز ۱۰/۳۸۷ در تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۴ صادر شد.

حامی مالی: این مطالعه با هزینه شخصی نویسندگان و بدون حمایت مالی هیچ مؤسسه یا سازمان دولتی یا خصوصی انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده یکم این مقاله در نوشتن متن اصلی مقاله؛ نویسنده دوم در تحلیل آماری؛ نویسنده سوم در ویراستاری علمی، و نویسندگان چهارم و پنجم خانم فاطمه انصاری و داود طهماسب‌زاده در جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها مشارکت داشته‌اند.

تضاد منافع: بر اساس اعلام نویسندگان در این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود نداشته است.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از مدیریت آموزش و پرورش شهر بهارستان و تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش مشارکت داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

افزایش احساس و هیجانات مثبت و تفکر مثبت مؤثر با شد (۱۹). افزایش شادمانی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد از عواملی هستند که نشان‌دهنده سلامت روان افراد است، با توجه به این که در روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش شادمانی و شاد زیستن، اصلاح افکار، استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها تأکید شده است، تمرینات و جلسات آموزشی مثبت‌نگری موجب افزایش حالت‌های روان‌شناختی (مانند تفکر مثبت) تأکید بر توانمندی‌ها و پرورش شرکت‌کنندگان شده است (۱۸ و ۱۷)؛ بنابراین در نتیجه مجموع عوامل فوق‌الذکر موجب می‌شود، مهارت‌های اجتماعی افراد افزایش یابد. به عنوان نتیجه‌گیری نهایی می‌توان گفت که در پژوهش‌های قبلی، پژوهشگران در زمینه اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر متغیر وابسته در دانش‌آموزان ابتدایی، مطالعه‌ای به‌طور مستقیم انجام نداده‌اند، اما نتایج پژوهش حاضر توانست اثربخش بودن آموزش مثبت‌اندیشی بر بهبود اشتیاق تحصیلی و رشد مهارت‌های اجتماعی را نشان دهد و زمینه را برای سایر مطالعات مهیا کند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم اجرای دوره پیگیری به دلیل محدودیت‌های زمانی، عدم بررسی متغیرهای تأثیرگذار بر کیفیت زندگی مانند طبقه اجتماعی-اقتصادی در دوره درمان، و محدود بودن نتایج پژوهش به جامعه و نمونه پژوهش بود که در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را در نظر داشت. با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود جلسات آموزشی درباره تأثیرپذیری آموزش مثبت‌اندیشی بر مهارت‌های اجتماعی و اشتیاق تحصیلی برای دانش‌آموزان، مشاوران و مربیان

References

- Mikaeili N, Afrooz G, Gholiezhadeh L. The relationship of self-concept and academic burnout with academic performance of girl students. *Journal of School Psychology*. 2013; 1(4): 90.103. [Persian]. https://doi.org/D_1_4_91_12_1_6 [Link]
- Casuso.Holgado MJ, Cuesta.Vargas AI, Moreno.Morales N, Labajos.Manzanares MT, Barón.López FJ, Vega.Cuesta M. The association between academic engagement and achievement in health sciences students. *BMC Med Educ*. 2013; 13(1): 33.38. <https://doi.org/10.1186/1472.6920.13.33> [Link]
- Zulalie B, Ghorbani F. Comparison of academic motivation and school engagement in students with and without dyslexia. *Journal of Learning Disabilities*. 2014; 3(4): 44.58. [Persian]. <https://doi.org/93.3.4.3> [Link]
- Khakpour A, Etemadzade H, Samadi Mobser M. Role of transformational teaching in academic engagements and knowledge sharing in students of hamadan university of medical. *Research in Medical Education*. 2019; 11(2): 22.31. [Persian]. <https://doi.org/10.29252/rme.11.2.22> [Link]
- Jadidi S. The mediating role of academic eagerness in the relationship between academic help seeking and academic adjustment of students. *Rooyesh.e. Ravanshenasi Journal*. 2020; 8(12): 107.114. [Persian]. <https://doi.org/20.1001.1.2383353.1398.8.12.15.3> [Link]
- Van Rooij EC, Jansen EP, van de Grift WJ. Secondary school students' engagement profiles and their relationship with academic adjustment and achievement in university. *Learn Individ Differ*. 2017; 54:9.19. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.004> [Link]
- Iraji A, Khazan K, Azimi D. Effectiveness cognitive – behavioral on academic enthusiasm of students under the supervision of the state welfare organization. *Armaghane danesh*. 2017; 22(2):230.241. [Persian]. [Link]
- Shaari AS, Yusoff NM, Ghazali IM, Osman RH, Dzahir NFM. The relationship between lecturers' teaching style and students' academic engagement. *Procedia Soc Behav Sci*. 2014; 118:10.20. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.002> [Link]
- Wang M.T, Kiuru N, Degol JL, Salmela.Aro K. Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction*. 2018; 58:148.160. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.003> [Link]
- Bakker AB, Rodríguez.Muñoz A, Sanz Vergel AI. Modelling job crafting behaviours: Implications for work engagement. *Human relations*. 2016; 69(1):169.89. <https://doi.org/10.1177/0018726715581690> [Link]
- Scaini S, Caputi M. The Interaction between Psychopathological Symptoms and Conflictual Parent. Child Relationship in Predicting Social Skills and Coping Strategies. *IJEE*. 2018; 10(2):159.162. [Link]
- Asle Fatahi B, Najjarpoor Ostadi S. A study of the relationship between emotional intelligence and self-esteem with social skills. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2013; 6(23):123.136. [Persian]. [Link]
- Paasche TF. 'The softer side of security': The role of social development in Cape Town's policing network. *Geoforum*. 2013; 45:259.265. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2012.11.013> [Link]
- Olsson NC, Tammimies K, Bölte S. Manualized social skills group training for children and adolescents with higher functioning autism spectrum disorder: protocol of a naturalistic multicenter, randomized controlled trial. *Translational Developmental Psychiatry*. 2015; 3(1):298.325. <https://doi.org/10.3402/tdp.v3.29825> [Link]
- Matel.Anderson DM, Bekhet AK. Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students. *Arch Psychiatr Nurs*. 2019; 33(1):65.69. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.10.005> [Link]
- Hausmann LR, Parks A, Youk AO, Kwok CK. Reduction of bodily pain in response to an online positive activities intervention. *J Pain*. 2014; 15(5):560.567. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.02.004> [Link]
- Woodworth RJ, O'Brien.Malone A, Diamond MR, Schuz B. Happy days: positive psychology interventions effects on affect in an N.of.1 trial. *Int J Clin Health Psychol*.2016; 16(1):21.29. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.07.006> [Link]
- Chinaveh M, Tabatabaee S. Mental health rehabilitation based on positive thinking skills training. *Int J Psychol Behav Sci*. 2017; 47(1):1.6. [Link]
- Hausmann LRM, Ibrahim SA, Kwok CK, Youk A, Obrosky DS, Weiner DK, et al. Rationale and design of the staying positive with arthritis (SPA) study: A randomized controlled trial testing the impact of a positive psychology intervention on racial disparities in pain. *Contemp Clin Trials*. 2018; 64:243.253. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2017.09.001> [Link]
- Stallard P, Richardson T, Velleman S, Attwood M. Computerized CBT (Think, Feel, Do) for depression and anxiety in children and adolescents: outcomes and feedback from a pilot randomized controlled trial. *JBCT*. 2011; 39(3):273.284. <https://doi.org/10.1017/S135246581000086X> [Link]
- Pourrazavi S, Hafezian M. The effectiveness of teaching positive – thinking skills on adjustment of high – school students. *Journal of School Psychology*. 2017; 6(1):26.47. [Persian]. Doi: 10.22098/JSP.2017.536 [Link]
- Elmimanesh N, Fazelpour M. The effectiveness of the positive thinking intervention on academic buoyancy of PNU students. *Research in School and Virtual Learning*. 2019; 6(3):29.36. [Persian]. <https://doi.org/10.30473/etl.2019.5404> [Link]
- Sadeghi M, Abbasi M, Beyranvand Z. The effectiveness of skill training through quilliam optimism package on academic optimism and academic engagement of female students. *Journal of School Psychology*. 2020;

