




Research Article

## The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training for Improving Students' Self-Control and Self-Awareness

**Kazem Hassan\*** : Assistant Professor, Department of Educational, Faculty of Humanities, Payame Noor University (pnu), Tehran, iran

[k\\_hassani@pnu.ac.ir](mailto:k_hassani@pnu.ac.ir)

**Faridah Mozafari:** Master's Educational Psychology, Department of Educational, Faculty of Humanities, Payame Noor University (pnu), Tehran, iran

[f.mozafari1369@yahoo.com](mailto:f.mozafari1369@yahoo.com)

**Shaheryar Mirzaei:** Assistant Professor, Department of statistics, Faculty of Science, Payame Noor University (pnu), Tehran, iran

[sh\\_mirzaee@pnu.ac.ir](mailto:sh_mirzaee@pnu.ac.ir)

**Mohyedin Mohammadkhani:** Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Payame Noor University, Tehran, Iran

[Mohyedin2a@pnu.ac.ir](mailto:Mohyedin2a@pnu.ac.ir)

### Abstract

This research was conducted with the aim of evaluating the effectiveness of teaching positive thinking skills to enhance self-control and self-awareness of sixth grade elementary school students. The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design and a control group. Among the studied students, 57 individuals who had low positive thinking were identified by implementing a positive thinking questionnaire. After meeting the required conditions and matching, 30 people were selected as the study sample and were randomly divided into two control and experimental groups of 15 people. The positive thinking program was implemented on the experimental group in 8 sessions. After the training course was finished and the post-test were held, research data were collected using self-restraint scale and self-awareness scale. Data analyzed using covariance analysis. The results of the covariance analysis showed that positive thinking training program was effective and increased students' self-control and self-awareness, and this effect was still stable in the follow-up phase after four months. The results of the research clarify that positive thinking training can be used as a suitable interventional method to improve self-control and self-awareness of students.

**Keywords:** self-control, self-awareness, positive thinking skills, sixth-grade elementary

### Introduction

Human nature and personality have important capabilities and features which include self-control, self-awareness, and positive thinking. Self-control as an

important part of human performance is one of the basic and fundamental elements in the formation of human behavior (Ka'abe et al., 2017). Research findings have shown that people who have more self-control are more successful in all areas than people who act impulsively and

\*. Corresponding author



without self-control (Nouri, 2008 as cited in Kazemi et al., 2011). Another component that converges with human behavior is self-awareness. Self-awareness is the ability to pay attention to oneself (Carden et al., 2021). People who have self-awareness identify their feelings and become aware of them and control these feelings. They become aware of their weaknesses and strengths, and by relying on their strengths, they reduce their weaknesses (Joe, 2010).

There are little research indications on the effect of teaching positive thinking skills on self-control and self-awareness has not been investigated. This research has been with the aim of showing the effectiveness of teaching positive thinking skills on students' self-awareness and self-control. To achieve this goal, two questions were formulated and tested as follows.

1. Does teaching positive thinking skills have an effect on students' self-control?
2. Does teaching positive thinking skills have an effect on students' self-awareness?

### Method

This research was conducted with a semi-experimental method with a pre-test and post-test design with a control group and a four-month follow-up. The statistical community of this study was made up of all the students of the sixth grade of Salas Babajani in the academic year (2018-2019). In order to identify the students who had low positive thinking, 222 people were first selected using the cluster

sampling method. By implementing the positive thinking questionnaire of Ingram and Visnicki (1998), 57 people who had low positive thinking have been recognized, and then among the participants who had the conditions to enter the research, 30 people were selected by a simple random method and were assigned to two groups of experimental (15 people) and control (15 people). Self-awareness questionnaire and self-control questionnaire were used to collect data.

Based on Seligman's positive thinking training protocol (2000), the positive thinking skill training program was presented to the experimental group for 8 ninety-minute sessions (two sessions per week) in the Adobe Connect application. To conduct the research, first in order to implement the pre-test, the self-awareness and self-control questionnaire were given to the control and experimental groups, and the data related to the pre-test were collected. Then the participants in the experimental group were trained in skills in 8 sessions of 1.5 hours in workshops through the booklet of positive thinking skills. At the end of the workshops, the mentioned questionnaires (post-test) were again presented to both groups to complete again. Finally, to evaluate the effect of the experimental intervention in the follow-up phase after 4 months, the questionnaires were implemented again and the data of this phase were collected. To analyze the data, covariance analysis tests were used.

### Results

**Table 1**

*The Average Scores of the two Groups in the Pre-test , Post-test, Follow-up and the Normality of the Data*

Variables	group	pre-exam		Post-test		Follow-up		Skewness	Kurtosis
		Average	Standard deviation	Average	Standard deviation	Average	Standard deviation		
self-awareness	Control	83/47	1/480	83/40	7/908			0/066	-0/765
	exam	81/40	7/239	90/73	6/216	91/89	7/152		
self-control	Control	83/53	11/67	82/20	9/951			-0/794	0/463
	exam	81/13	16/69	92/60	7/443	90/77	6/123		

According to the table, the average of the subjects of the control and experimental groups, in the self-awareness and self-control test in the pre-test stage did not differ significantly from each other. But the difference in the average of the subjects of the control and experimental groups was significant in the post-test so that the average of the subjects of the experimental group in the post-test was significantly higher than the average of the post-test of the control group. This shows that the experimental intervention was able to affect the studied behavior. In the follow-up phase, this difference between the experimental and control groups was also obvious and expresses the continuation of the effect of teaching positive thinking on the behavior of the participants.

Levine's test was used to check the assumption of homogeneity of variances. The variables of restraint ( $F=2.710$ ,  $p>0.064$ ), self-awareness ( $F=1.928$ ,  $p>0.136$ ) were not significant; Therefore, the assumption of both variables' homogeneity of variances was confirmed.

In the inferential results, the statistic  $F$  value which shows the effect of the independent variable, in the self-control variable ( $F=19.577$ ,  $p<0.001$ ) and the self-awareness variable ( $F=18.590$ ,  $p<0.001$ ) was significant. This showed that there was a significant difference between the control and experimental groups which means compared to the control group the self-control and self-awareness of the experimental group has increased after receiving positive thinking training.

In the follow-up phase, the statistic  $F$  value was significant in the self-control variable ( $F=19.577$ ,  $p<0.001$ ) and self-awareness variable ( $F=18.590$ ,  $p<0.001$ ). This proved that the effect of training positive thoughts on the behavior of the participants continued after 4 months. Furthermore, the eta value verified that 44 percent of changes in self-control and 48 percent of changes in self-awareness were

due to the effect of the experimental intervention in the follow-up phase.

### Conclusion

This research study, which was conducted with the aim of teaching positive thinking skills on students' self-control and self-awareness, showed that positive thinking education increased students' self-control and self-awareness. This result confirms the results of the researches (Tawheed Fam (2019) the effectiveness of teaching positive thinking skills on self-control and social adaptation and Diener Bist et al (2018). It is consistent about the role of positive imagery training on increasing self-awareness. Teaching positive thinking enables a person to have a proper perception of behaviors, attitudes and feelings and by maintaining calmness and composure reduces anger and impulsiveness. Developing a positive view of self and life in students leads to a better association with the social environment of the school and through it students can establish a more positive and logical interaction with their classmates due to high ability of self-control. Feedback from these interactions develops students' self-awareness because, according to the defenders of Kara Demas's (Karademas, 2006) positivity approach, having positive thinking skills help individuals look at their interpersonal and social relationship with more insight and accuracy, and away from irrational emotions and impulses have more reasonable answers appropriate to the environment and social conditions.

In regards to the limitations of the current research, we can refer to the research community that is geographically limited to the students of Salas Babajani, using self-report evaluation method (questionnaire) and the researcher's lack of direct access to the subjects, which could affect the results of the research. Therefore, it is suggested to carry out this research with students in other regions of the country as well. Additionally, to avoid

bias answering the questionnaire, qualitative methods such as interview, checklist and observation should be used if possible. Finally, direct and face-to-face access is suggested for further research.

#### **Ethical Consideration**

**Compliance with Ethical Guidelines:** All ethical issues such as confidentiality of participants' identity were attended to and informed consent were obtained from the participants.

**Authors' Contributions:** This article is extracted from the master's thesis of the second author. Extraction, preparation, editing and submission of the article was done by the first author of the supervisor. The third and fourth authors are thesis advisers.


**Conflict of Interest:** The authors declare no conflict of interest for this research study.

**Funding:** The authors received no financial support for the study.

**Acknowledgment:** The authors thank all the participants of this study.



## اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خویشن‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان

کاظم حسنی\* : استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

[K\\_hassani@pnu.ac.ir](mailto:K_hassani@pnu.ac.ir)

فریده مظفری: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، ایران

[f.mozafari1369@yahoo.com](mailto:f.mozafari1369@yahoo.com)

شهریار میرزایی: استادیار گروه آمار، دانشکده علوم پایه، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

[sh\\_mirzaee@pnu.ac.ir](mailto:sh_mirzaee@pnu.ac.ir)

محی‌الدین محمدخانی: استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

[Mohyedin2a@pnu.ac.ir](mailto:Mohyedin2a@pnu.ac.ir)

### چکیده

این پژوهش، با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خویشن‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی انجام شد. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از بین دانش‌آموزان مورد مطالعه، با اجرای پرسشنامه مثبت‌اندیشی، ۵۷ نفر دارای مثبت‌اندیشی پایین، شناسایی و پس از احراز شرایط لازم و هم‌تاسازی، ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه، انتخاب و به‌صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برنامه مثبت‌اندیشی در ۸ جلسه روی گروه آزمایش اجرا شد. پس از اتمام دوره آموزشی و برگزاری پس‌آزمون، داده‌های پژوهش با استفاده از مقیاس خویشن‌داری و مقیاس خودآگاهی جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان دادند برنامه آموزش مثبت‌اندیشی موجب اثربخشی و افزایش خویشن‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان می‌شود و این اثر در مرحله پیگیری بعد از چهار ماه همچنان پایدار بود. نتایج پژوهش، بیانگر آن است که آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مناسب، برای ارتقای توانایی‌های خویشن‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان استفاده شود.

**واژه‌های کلیدی:** خویشن‌داری، خودآگاهی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی، پایه ششم ابتدایی

## مقدمه

منش و شخصیت انسان دارای قابلیت‌ها و ویژگی‌های مهمی است که در ارتباط با یکدیگر می‌توانند در سلامت و موفقیت افراد نقش مهمی ایفا کنند. خویش‌داری<sup>۱</sup>، خودآگاهی<sup>۲</sup> و مثبت‌اندیشی<sup>۳</sup> از جمله این قابلیت‌ها هستند.

خویش‌داری به سبب اهمیتی که دارد، در علم روانشناسی و اندیشه‌های دینی شایان توجه قرار گرفته است. در روانشناسی، خویش‌داری یک مکانیسم روانی است و به فرد کمک می‌کند رفتارش را تنظیم و خود را با واقعیت منطبق کند. در آموزه‌های دینی، خصلت درونی است که سبب می‌شود تا انسان از گناه، فکر و عمل غیره شرعی پرهیز کند. خویش‌داری یک مهارت بسیار مهم و کارآمد در حفظ و تداوم نظم اجتماعی و اخلاقی محسوب می‌شود و به منزله بخش مهمی از عملکرد انسان، از عناصر اساسی و بنیادین در شکل‌گیری رفتار انسان است (Ka'abe et al., 2017).

خویش‌داری، حالت روحی و صفتی است که باعث توانایی شخص و برتری فرد بر دیگران می‌شود؛ به طوری که بر اثر این حس به آنچه در زندگی مطلوب و پسندیده است، می‌توان دست یافت و از هرچه ناپسند است، دوری کرد (Dorobel, 1916; as cited in Kazemi, 2012).

یافته‌های پژوهش‌ها نشان دادند افرادی که خویش‌داری بیشتری دارند، در همه حوزه‌ها موفق‌تر از افرادی هستند که تکانشی و بدون خودمهارگری عمل می‌کنند (Nouri, 2008; as cited in Kazemi et al., 2011). خویش‌داری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویش‌دار از ثبات هیجانی بیشتری برخوردار خواهند بود و این امر کارایی آنان را در حیطه‌های گوناگون افزایش می‌دهد

(Goleman, 1996; as cited in Manzari et al., 2012).

از دیگر مؤلفه‌های همگرا با رفتار آدمی، خودآگاهی است. خودآگاهی نشان‌دهنده ظرفیت توجه فرد به خود است. در این حالت فرد به‌طور فعال اطلاعات مربوط به خود را شناسایی، پردازش و ذخیره می‌کند (Carden et al., 2021). افرادی که دارای خودآگاهی هستند، احساس‌های خود را شناسایی می‌کنند و از آنها آگاه می‌شوند و این احساس‌ها را مهار می‌کنند، از نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه می‌شوند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش می‌دهند (Joe, 2010). خودآگاهی به شخص نشان می‌دهد چگونه می‌تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شود و به وقت لزوم کنترل‌شان کند تا منجر به هیچ‌گونه ناراحتی نشود (Yahyazadeh Jolodar et al., 2017). کالات (Kalat, 2013) معتقد است خودآگاهی موجب شناخت نیاز افراد و یافتن راه مناسب برای مواجهه با آنها می‌شود. همچنین، اهداف زندگی را مشخص‌تر و واقع‌بینانه‌تر نشان می‌دهد و ارزش واقعی افراد و مسائل پیرامون‌شان را نمایان می‌سازد (Chamzade Qanavati, 2014).

یکی از عوامل مؤثر بر وضعیت روانی، جسمانی و به‌طور کلی کیفیت زندگی افراد، داشتن افکار مثبت است. مثبت‌اندیشی، شکلی از فکرکردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است (Chamzadeh Qanawati et al., 2014). تفکر مثبت، فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی به بهترین و درست‌ترین شناخت در ارتباط با خود دست یابد و به توانمندی‌ها و

1. continence  
2. self-awareness  
3. thazinking positive

عدم توانمندی‌های خود واقف شود و به خودآگاهی منطبق با خصوصیات روانشناختی و عاطفی خود دست یابد (Naimi et al., 2015). در مثبت‌اندیشی فرد با برخورداری از تعادل و سازگاری درونی مناسب و حفظ آرامش در مواجهه با مشکلات می‌تواند انگیزه شخصی خود را حفظ کند، به اقدام مناسب بپردازد و از عملی که انجام می‌دهد، احساس خوبی داشته باشد ( GulMohammadnejad Bahrami & Yousefi, 2018). به گفته کیلام و کیم (2014) در مثبت‌اندیشی افراد قادرند بر چالش‌های خود غلبه کنند، احساس شادتری درباره زندگی خود داشته و انگیزه قوی‌تری برای دنبال کردن رویاهایشان داشته باشند. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند دانش‌آموزان را در جهت سازگاری اجتماعی، اخلاقی، عاطفی، بهزیستی روانی و در نهایت، خویش‌داری و خودآگاهی یاری رساند و گامی مؤثر در جهت بهبود افکار منفی، توسعه افکار مثبت و موفقیت تحصیلی باشد. براساس رویکرد مثبت‌نگر مدافعان کارماداس (Karademas, 2006)، داشتن مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند با بینش و دقت بیشتری به ارتباطات بین فردی خود و روابط اجتماعی خود بنگرند و متناسب با محیط و شرایط مختلف اجتماعی، به‌دور از هیجانات و تکانه‌های غیر منطقی، پاسخ‌های معقولانه‌تری داشته باشند.

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، به افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالابردن بهزیستی افراد، درمان برخی اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب و نیز افزایش عزت نفس، بسیار مفید و سودمند است (Nikmanesh & Zandvakill, 2014).

آموزش مثبت‌نگر با کاهش نشانگان منفی، به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند با ایجاد هیجانات مثبت و ایجاد توانمندی‌های منش و معنا، موجب کاهش آسیب‌پذیری شود (Mousavi, et al., 2021). همچنین، می‌توان به پژوهش‌هایی در زمینه آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر بهبود رابطه‌های مقابله‌ای و کاهش هیجانات منفی مثل خشم و اضطراب و عزت نفس و امید به زندگی اشاره کرد (Taheri, et al., 2022). بابایی و صفرزاده (Babaei & Safarzadeh, 2019) در اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف - پیشرفت در دانش‌آموزان با نشانگان افسردگی، نشان دادند مداخله آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی، سبب بهبود کارکردهای تحصیلی آنها می‌شود و بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف و پیشرفت تأثیر دارد. در آموزش شادکامی و مثبت‌اندیشی، افراد تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود و نیز توانایی‌های بالقوه خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس و بهبود زندگی‌شان بازنشاسایی کنند و توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند (Sadat & Vahedi, 2018). آموزش مثبت‌اندیشی به بیماران مبتلا به هموفیلی کمک می‌کند از افکار منفی، خودداری و از راهکارهای بهتری برای مقابله مؤثر با مشکلات استفاده کنند. پردازش اطلاعات بیماران با تفکر مثبت کارآمدتر عمل می‌کند و باعث افزایش خودکارآمدی و تنظیم احساسات می‌شود (Beiranvand et al., 2019). مطالعه صحراگرد فرجی و همکاران ( Sahragerd Faraji et al., 2022) نشان‌دهنده آن است که مداخله مثبت‌نگر باعث افزایش خودکارآمدی و ارزش‌گذاری درونی و



آموزشی مثبت‌گرا در زمینه یادگیری بهزیستی روانی باشد ( Seligman et al., 2009 as cited in Hakimi et al., 2017).

مطالعه کاپارا و همکاران (Caprara et al., 2016) با عنوان «اعتقادات خودکارآمدی به‌عنوان تعیین‌کننده‌های تفکر مثبت و خوشبختی» نشان داد باورهای خودکارآمدی نوجوانان برای مدیریت احساسات مثبت و منفی و روابط بین فردی، موجب ارتقای انتظارات مثبت درباره آینده، بالابردن خودکارآمدی، درک احساس رضایت از زندگی و احساس بهزیستی مثبت می‌شود. سادات و واحدی (Sadat & Vahedi, 2019) در «تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان» نشان دادند آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. به‌علاوه آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش ۸۹ درصد از تغییرات بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان پایه ششم شده است.

لوایز و همکاران (Lewis et al., 2011) در پژوهش خود گزارش کردند که روان‌درمانی مثبت‌نگر در کاهش نشانه‌های افسردگی و افزایش بهزیستی روانی و شادکامی مؤثر است.

بررسی‌های نظری و تجربی این تحقیق در ارتباط با آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و روانشناسی مثبت‌گرا، بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای تمامی افراد و به‌ویژه دانش‌آموزان به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، افزایش عزت‌نفس، بهزیستی ذهنی و روانی، سرمایه روانشناختی و شادزیستی، تصویرسازی مثبت و وابستگی به مدرسه بسیار مفید و سودمند است. به‌علاوه بر بهبود توانایی‌های فردی به‌منظور رویارویی با موقعیت‌های منفی و تمرکز بر مهارت‌های مثبت، تأثیر دارد. همچنین، از مطالب نظری و تجربی مثبت‌اندیشی، در این تحقیق استنباط می‌شود که مثبت‌اندیشی عاملی

کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان با افت تحصیلی می‌شود.

به گفته گونزالس و همکاران (Gon'zalez-Romo et al., 2013) آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری در ارتقای بهزیستی و شادکامی دانشجویان مؤثر است و اینکه آموزش مؤلفه‌های موجود در روانشناسی مثبت‌نگر، توان بالایی در ارتقای افزایش عواطف مثبت دارد و بهزیستی و شادکامی دانشجویان را افزایش می‌دهد. دینر بیست و همکاران (Dainer-Best et al., 2018) در «بررسی نقش آموزش تصویرسازی مثبت بر افزایش خودآگاهی در بزرگسالان دارای علائم افسردگی» اظهار کردند شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش نسبت به شرکت‌کنندگان گروه کنترل، افزایش بیشتری در خودآگاهی نشان می‌دهند. خودآگاهی منفی و علائم افسردگی در هر دو گروه کاهش یافت. این نتایج نشان دادند تصویرسازی مثبت، پتانسیل بهبود خودآگاهی را دارد، به‌ویژه برای محرک‌های مثبت که به‌نوبه خود ممکن است به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

توحید فام (Tawheed Fam, 2019) در پژوهشی به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکنترلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تبریز پرداخت. نتایج این پژوهش نشان دادند آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، موجب افزایش میزان خودکنترلی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه (کلاس یازدهم) شهر تبریز می‌شود. سلیگمن و همکاران (2009) بیان می‌کنند روانشناسی مثبت‌گرا در حال حاضر باید در آموزش و پرورش ارائه شود؛ زیرا وقتی بهزیستی و سلامت روانی یادگرفتنی است، پس بهتر است در مدرسه‌ها آموزش داده شود؛ زیرا مدرسه می‌تواند یک مکان بی‌نقص برای اجرای مداخله



مثبت‌اندیشی پایینی داشتند، شناسایی و سپس از بین شرکت‌کنندگانی که شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند، ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده، انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵) نفر و کنترل (۱۵) نفر قرار داده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه، فقدان هر گونه بیماری و دامنه سنی دانش‌آموزان بین ۱۱-۱۳ سال. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: عدم حضور در جلسات آموزش بیش از دو بار، اخلاف در جریان آموزش، عدم پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها، شرکت در سایر جلسات آموزشی به‌طور هم‌زمان.

*ابزار سنجش: پرسشنامه خودآگاهی<sup>۱</sup>: در پژوهش حاضر، برای سنجش سازه خودآگاهی از مقیاس خودآگاهی ریلوو الیک (Rilove Elek's, 1988) استفاده شد. این مقیاس در ایران به‌وسیله سیف‌دیبا (Saif & Khair, 2007) اعتباریابی شده است. این مقیاس از نوع لیکرت و شامل ۲۴ گویه است. مؤلفه‌های آن شامل خودآگاهی خصوصی، خودآگاهی عمومی و اضطراب اجتماعی است. پاسخ‌دهی به این ابزار با استفاده از مقیاس پنج‌بخشی لیکرت و در طیفی از بسیار موافقم تا بسیار مخالفم درجه‌بندی شده است که به انتخاب گزینه بسیار موافقم نمره ۵ و به انتخاب گزینه بسیار مخالفم نمره ۱ تعلق می‌گیرد. همچنین، گویه‌های شماره ۳، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۴ و ۲۳ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. روایی این مقیاس در پژوهش اوسک و باجک (Usk & Bajak, 2006) به روش تحلیل عاملی و در پژوهش بخشایش و همکاران (Bakshaish et al., 2013) آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است. در مطالعه حاضر، آلفای ۰/۷۶ برای*

اثرگذار برای اصلاح آسیب‌ها و مشکلات شناختی - رفتاری و بهبود و بهزیستی زندگی فردی و اجتماعی افراد است. به همین منظور، در این پژوهش، محقق به دنبال بررسی اثربخشی مثبت‌اندیشی بر دو مؤلفه مهم رفتاری (خویشتن‌داری و خودآگاهی) است. از آنجا که در پژوهش‌های پیشین، تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خویشتن‌داری بررسی نشده و نیز به بحث تأثیرگذاری آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودآگاهی دانش‌آموزان پرداخته نشده است، خلأ پژوهشی در ارتباط با موضوع تحقیق بیشتر نمایان می‌شود؛ بنابراین، با توجه به خلأ موجود در این حوزه، این تحقیق با هدف نشان‌دادن اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودآگاهی و خویشتن‌داری دانش‌آموزان انجام گرفته است. برای تحقق این هدف دو سؤال به‌صورت زیر صورت‌بندی و آزمون شدند.

۱. آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خویشتن‌داری دانش‌آموزان تأثیر دارد؟
۲. آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودآگاهی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

## روش

روش پژوهش، جامعه، نمونه، این پژوهش با روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری چهار ماهه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را همه دانش‌آموزان مشغول به تحصیل پایه ششم ابتدایی شهرستان ثلاث باباجانی در سال تحصیلی (۱۳۹۸-۱۳۹۹) تشکیل داده‌اند. به‌منظور مشخص کردن دانش‌آموزانی که مثبت‌اندیشی پایینی داشته‌اند، ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، ۲۲۲ نفر، انتخاب و با اجرای پرسشنامه مثبت‌اندیشی اینگرام و ویسنیکی (Ingram & Visnicki, 1998)، ۵۷ نفر که

1. self-awareness questionnaire

کل پرسشنامه به دست آمد که نشان از پایایی بالای این ابزار است.

پرسشنامه خویش‌داری<sup>۱</sup>: به منظور سنجش خویش‌داری، از پرسشنامه خویش‌داری نیک‌منش<sup>۲</sup> (Nikmanesh, 2007) استفاده شد. در این پرسشنامه، خویش‌داری با مؤلفه‌های تکانشی بودن، عملکرد برای وظایف ساده، جستجوی مخاطره، فیزیکی بودن در مقابل ذهنی بودن، خودخواهی و عصبيت سنجش می‌شوند که بیانگر خویش‌داری کم است. این پرسشنامه، ۲۴ پرسش را شامل می‌شود. ضریب پایایی این پرسشنامه، با روش آلفای کرونباخ، در پژوهش نیک‌منش به میزان ۰/۸۰ و در پژوهش کاظمی و همکاران (Kazemi et al., 2012) به دست آمده است. در پژوهش محمودی میمند (Mahmoudi, 2014) در مقایسه آزمون اولیه و آزمون مجدد پرسشنامه خویش‌داری، همبستگی دو آزمون ۰/۹۱ و دارای سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۰۱ گزارش شده است که نشان‌دهنده اعتبار این آزمون است. در مطالعه حاضر، آلفای ۰/۸۲ به دست آمد که نشان از پایایی بالای این ابزار است.

*روش اجرا و تحلیل:* برای اجرای این پژوهش، با مراجعه به اداره آموزش و پرورش شهرستان ثلاث باباجانی و اخذ مجوز با هماهنگی حراست اداره به معاونت ابتدایی، مراجعه و با دریافت لیست مدارس ابتدایی و لیست آمار دانش‌آموزان پایه ششم اقدام به تعیین نمونه شد. با توجه به اینکه پژوهش در دوران کرونا انجام شد، با هماهنگی اداره از طریق پلتفرم شاد، پرسشنامه مثبت‌اندیشی توسط معلمان در صفحه آموزشی دانش‌آموزان، بارگذاری و نسبت به شناسایی نمونه‌ها اقدام شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی،

شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش، آگاه و اطمینان‌های لازم نسبت به محرمانه بودن اطلاعات شخصی به آنها داده شد. با شناسایی نمونه‌ها و لینک‌شدن آنها با پژوهشگر، نمونه‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. از آنجا که اجرای آزمایشی پژوهش از طریق پلتفرم شاد امکان‌پذیر نبود، برنامه آموزش مهارت مثبت‌اندیشی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) در اپلیکیشن ادبی کانکت<sup>۳</sup> به گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. برنامه آموزشی براساس پروتکل آموزشی مثبت‌اندیشی سلیمان<sup>۴</sup> (2000) انجام گرفت. برای انجام پژوهش، ابتدا به منظور اجرای پیش‌آزمون، پرسشنامه خودآگاهی و خویش‌داری در اختیار گروه گواه و آزمایش قرار گرفت و داده‌های مربوط به پیش‌آزمون گردآوری شدند. سپس شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در کارگاه‌های آموزشی از طریق جزوه‌های مهارت‌های مثبت‌اندیشی در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته، تحت آموزش و تمرین مهارت‌ها قرار گرفتند؛ به این صورت که ابتدا جزوه‌های آموزشی در ارتباط با مهارت‌های مثبت‌اندیشی در اختیار آزمودنی‌های قرار گرفت و سپس توسط محقق این تکنیک‌ها به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد. ابتدای هر جلسه، آزمودنی‌ها روی مسئله‌ای به صورت گروهی مشورت می‌کردند، افراد راهکارهای خود را به صورت بارش فکری متناسب با زمان جلسه ارائه می‌دادند یا مهارتی را به صورت ایفای نقش پیاده می‌کردند، سپس مدرس درباره مهارت مدنظر، مبانی تئوری را با مثال‌هایی می‌آورد و در پایان آزمودنی‌ها روی یک مسئله فرضی تمرکز می‌کردند و راه‌حل مناسبی ارائه می‌دادند. گروه گواه هیچ آموزشی

3. Adobe Connect  
4. Seligman, M. E. P<sup>۴</sup>

1. self-control questionnaire  
2. Nikmanesh Self-control questionnaire

دریافت نکرد. در پایان جلسات پرسشنامه‌های یادشده (پس‌آزمون) به هر دو گروه برای تکمیل مجدد ارائه شدند. در آخر به منظور اثر مداخله آزمایشی، در مرحله

## جدول ۱

پروتکل اجرایی مهارت مثبت‌اندیشی (Seligman, 2000)

**Table 1**

*Positive Thinking Skills Protocol (Seligman, 2000)*

جلسه	خلاصه شرح جلسات
جلسه اول:	معرفی ماهیت و اهداف برنامه، تشریح چگونگی انجام کار، علت انتخاب افراد، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی و آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن.
جلسه دوم:	آشنایی با چگونگی شکل‌گیری تفکر و نگرش و نحوه تفکر دوباره یک واقعه، شیوه برخورد با آن واقعه.
جلسه سوم:	آشنایی با افکار منفی و راه‌های تعدیل آن، تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامتی و طول عمر افراد.
جلسه چهارم:	آموزش مثبت‌بودن از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها.
جلسه پنجم:	آموزش مثبت‌بودن از طریق نهادینه کردن استراتژی‌های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت‌های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی‌توانیم آنها را حل کنیم.
جلسه ششم:	امتحان مثبت‌زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی پیش‌نیاز مثبت‌گرایی، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست‌داشتن از صمیم قلب.
جلسه هفتم:	مثبت‌بودن از طریق آموزش شیوه توقف فکر، آرام‌سازی و تغییر نگرش‌ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه‌طلبی.
جلسه هشتم:	وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد بنفس و ایجاد عادت مطلوب ورزش.

## یافته‌ها

برای تحلیل داده‌ها با توجه به طرح نیمه‌آزمایشی پژوهش، با اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل از تحلیل کواریانس استفاده شد. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

در این پژوهش، ۳۰ نفر دانش‌آموز دختر پایه ششم با بازه سنی ۱۲ تا ۱۳ سال شرکت داشتند. میانگین سنی گروه آزمایش (۱۲/۸۶) و میانگین سنی گروه کنترل (۱۲/۵۴) بود.

## جدول ۲

میانگین نمرات دو گروه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری و نرمال‌بودن داده‌ها

**Table 2**

*The Average Scores of the Two Groups in the Pre-test, Post-test, Follow-up and the Normality of the Data*

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	انحراف معیار	انحراف معیار	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
خودآگاهی	کنترل	۸۲/۴۷	۱۰/۴۸۰	۸۳/۴۰	۷/۹۰۸			۰/۰۶۶	-۰/۷۶۵
	آزمایش	۸۱/۴۰	۷/۲۳۹	۹۰/۷۳	۶/۲۱۶	۹۱/۸۹	۷/۱۵۲		
خویش‌داری	کنترل	۸۳/۵۳	۱۱/۶۷۹	۸۲/۲۰	۹/۹۵۱			-۰/۷۹۴	۰/۴۶۲
	آزمایش	۸۱/۱۳	۱۶/۶۹۸	۹۲/۶۰	۷/۴۴۳	۹۰/۷۷	۶/۱۲۳		

بگذارد. در مرحله پیگیری نیز این تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل، آشکار و بیان‌کننده تداوم اثر آموزش افکار مثبت‌نگر بر رفتار شرکت‌کنندگان است. در جدول ۲، ملاحظه می‌شود مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای خویش‌داری و خودآگاهی در بازه (+۲ و -۲) نشان از نبود داده‌های پرت اثرگذار بر متغیرهای پژوهش و توزیع نرمال بودن داده‌ها است. برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. متغیرهای خویش‌داری ( $p > 0/064$ ) و خودآگاهی ( $F = 2/710$  و  $p > 0/136$ ) معنادار نبودند؛ بنابراین، فرض همگنی واریانس‌های هر دو متغیر تأیید شد.

نتایج جدول ۲، نشان می‌دهند به لحاظ توصیفی، وضعیت نمرات پاسخگویان چگونه است و چه تغییراتی داشته است. این نتایج کمک می‌کنند نتایج اصلی بهتر تفسیر شوند. براساس جدول بالا، میانگین آزمودنی‌های گروه‌های کنترل و آزمایش، در آزمون خودآگاهی و خویش‌داری در مرحله پیش‌آزمون، با یکدیگر تفاوت چشمگیری ندارند. پس دو گروه در این دو آزمون، با یکدیگر هم‌تا هستند؛ ولی تفاوت میانگین آزمودنی‌های گروه‌های کنترل و آزمایش، در پس‌آزمون درخور ملاحظه است؛ به طوری که میانگین آزمودنی‌های گروه آزمایش در پس‌آزمون، به‌طور چشمگیری از میانگین پس‌آزمون گروه کنترل، بیشتر است. این نشان می‌دهد مداخله آزمایشی توانسته است بر رفتار مورد مطالعه اثر

### جدول ۳

نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری روی نمره‌های پس‌آزمون خویش‌داری و خودآگاهی

Table 3

Results of Univariate Covariance Analysis on Self-Control and Self-awareness Post-Test Scores.

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا	توان آزمون
خویش‌داری	پیش‌آزمون	۳۴۱/۴۶۷	۳	۱۱۳/۸۲۲	۲/۰۳۲	۰/۰۲۶	۰/۰۵۱	۰/۳۲۶
	اثر گروه	۳۲۸۹/۱۲۴	۳	۱۰۹۶/۳۷۴	۱۹/۵۷۷	۰/۰۰۱	۰/۴۷۲	۱
	خطا	۲۷۸۶/۴۶۷	۵۶	۴۹/۷۵۸				
خودآگاهی	پیش‌آزمون	۳۱۲/۲۶۱	۳	۱۰۵۰/۷۵۳	۲/۰۱۳	۰/۰۳۱	۰/۰۴۳	۰/۳۱۱
	اثر گروه	۳۱۲۳/۱۷۵	۳	۱۰۴/۸۷	۱۸/۵۹۰	۰/۰۰۱	۰/۴۳۰	۱
	خطا	۲۱۳۰/۲۴۱	۵۶	۳۸/۰۴۸				

\*\*  $P < 0/01$

آزمایش تفاوت معناداری با هم دارند؛ یعنی خویش‌داری و خودآگاهی گروه آزمایش پس از دریافت آموزش مثبت‌اندیشی، نسبت به گروه کنترل، افزایش یافته است؛ بنابراین، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خویش‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان تأثیر دارد. همچنین، مقدار اتا نشان

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهند پس از حذف اثر پیش‌آزمون‌های متغیرهای (خویش‌داری و خودآگاهی) مقدار آماره  $F$  که تأثیر متغیر مستقل را نشان می‌دهد، در متغیر خویش‌داری ( $p < 0/001$ ) و متغیر خودآگاهی ( $F = 18/590$  و  $p < 0/001$ ) معنادار است. این نشان می‌دهد گروه کنترل و

می‌دهد (۰/۴۷) درصد تغییرات خویش‌داری و (۰/۴۳) آزمایشی است. درصد تغییرات خودآگاهی ناشی از اثر مداخله

#### جدول ۴

نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری روی نمره‌های مرحله پیگیری خویش‌داری و خودآگاهی

**Table 4**

*Results of Univariate Covariance Analysis on Self-Control and Self-Awareness Follow-Up Stage Scores*

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا	توان آزمون
	پیش‌آزمون	۳۲۱/۳۲۴	۳	۱۰۷/۱۰۸	۱/۹۱۲	۰/۰۸۲	۰/۰۵۶	۰/۲۹۹
خویش‌داری	اثر گروه	۳۱۰۵/۳۲۴	۳	۱۰۳۵/۳۷۴	۱۸/۲۳۲	۰/۰۰۱	۰/۴۴۳	۱
	خطا	۲۷۸۶/۴۶۷	۵۶	۴۹/۷۵۸				
	پیش‌آزمون	۳۳۳۲/۲۶۱	۳	۱۱۱۰/۷۵۳	۲/۰۱۳	۰/۰۳۱	۰/۰۴۳	۰,۳۱۱
خودآگاهی	اثر گروه	۳۱۲۳/۱۷۵	۳	۱۰۴/۸۷	۱۸/۱۰۲	۰/۰۰۱	۰/۴۸۰	۱
	خطا	۲۱۳۰/۲۴۱	۵۶	۳۸/۰۴۸				

\*\* P<0/01

مثبت‌اندیشی موجب افزایش خویش‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان شده است.

یافته اول پژوهش نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی سبب افزایش خویش‌داری دانش‌آموزان شده که با پژوهش توحیدفام (Tawheed Fam, 2019) اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکنترلی و سازگاری اجتماعی همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش تفکر مثبت، فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها و احساس‌ها تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی عصبانیت و تکان‌شگری را کاهش دهد. این افکار مثبت در افراد، افکاری سازنده و انرژی‌بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابند و باعث می‌شوند تا افراد با خویش‌داری بر خود و محیط خود غالب شوند. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی شامل مهارت‌هایی چون چگونگی پذیرش و برخورد با ضعف‌ها، شناسایی افکار و سازگاری با شرایط تنش‌زا، خویش‌داری در

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند پس از حذف اثر پیش‌آزمون‌های متغیرهای (خویش‌داری و خودآگاهی) مقدار آماره F که تأثیر متغیر مستقل را نشان می‌دهد، در متغیر خویش‌داری ( $p < 0/001$ )  $19/577$  ( $F = 18/590$ ,  $p < 0/001$ ) و متغیر خودآگاهی ( $F = 18/590$ ,  $p < 0/001$ ) معنادار است. این نشان می‌دهد آموزش افکار مثبت‌نگر بر رفتار شرکت‌کنندگان بعد از ۴ ماه همچنان تداوم داشته است. همچنین مقدار اتا نشان می‌دهد (۰/۴۴) درصد تغییرات خویش‌داری و (۰/۴۸) درصد تغییرات خودآگاهی ناشی از اثر مداخله آزمایشی در مرحله پیگیری است.

#### بحث

این پژوهش که با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خویش‌داری و خودآگاهی دانش‌آموزان انجام شد، نشان داد آموزش

ارزش و اعتبار خود را بهتر درک کنند و برای حفظ آن به اصلاح کاستی‌ها و جنبه‌های منفی رفتار و زندگی خود بپردازند.

یافته دوم پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودآگاهی دانش‌آموزان تأثیر دارد که با پژوهش دینر بیست و همکاران (Dainer-Best et al., 2018) درباره نقش آموزش تصویرسازی مثبت بر افزایش خودآگاهی، همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت روانشناسی مثبت‌نگر، می‌تواند در توسعه خودآگاهی تأثیر بسزایی داشته باشد. خودآگاهی به فرآیند آگاهی فرد از ویژگی‌های شخصی‌اش، نوع روابط با دیگران و نظرش نسبت به ظرفیت و توانایی‌های او اشاره دارد؛ در نتیجه، افراد با شناخت چارچوب و قوانین کلی در روابط بر توانمندی‌ها و عدم توانمندی‌های خود اشراف خواهند یافت و به خودآگاهی بیشتر درباره خود دست می‌یابند. چگونگی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر بر افزایش خودآگاهی دانش‌آموزان از طریق آموزش با تأکید بر شناخت استعدادها و توانایی‌ها و استفاده از آنها در جهت مثبت و رسیدن به خواسته‌ها و اهداف خود سبب می‌شود افراد دید مثبتی نسبت به خود و توانایی‌هایشان پیدا کنند و به درک کامل‌تر و بهتری از خویش نائل آیند و قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در زندگی خود شوند و بیشتر احساس کنترل کنند و در نهایت به خودآگاهی دست یابند. روانشناسی مثبت‌نگر که بر نقاط قوت و احساسات مثبت تمرکز دارد، نه تنها به افراد ابزاری می‌دهد تا بتوانند به سطح مطلوب رفاه، بدون در نظر گرفتن شرایط خود برسند، ما را قادر می‌کند به این درک برسیم که چگونه با مرور تجارب شکست و موفقیت‌ها، به توانمندی‌ها و ضعف‌های خود آگاهی بیابیم و با خودآگاهی بیشتری دست به انتخاب بزنیم و مسئولیت تصمیمات خود را بر عهده بگیریم. تفکر

فرد را افزایش می‌دهد. مثبت‌اندیشی می‌تواند رکود خلق و ناملايمات گاه و بی‌گاه در طول تحصیل را به‌ویژه برای نوجوانان دارای خلقی تکانشی و حساس، سامان بخشد و عاملی مهم در رسیدن به خویشتن‌داری نوجوانان در حیطه‌های علمی و تحصیلی باشد. روانشناسی مثبت‌نگر، عمدتاً به تقویت کردن توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد. مسئله این نیست که چگونه می‌توان ضعف‌های افراد را اصلاح کرد؛ بلکه آن است که چگونه می‌توان توانایی‌های افراد را پرورش داد و تقویت کرد. روانشناسی مثبت‌نگر در پی آن است که افراد را نیرومندتر و پربارتر و استعدادهای آنان را شکوفا کند.

توسعه نگاه مثبت به خود و زندگی در دانش‌آموزان به ارتباط بهتری با محیط اجتماعی مدرسه منجر می‌شود و از طریق آن دانش‌آموزان می‌توانند با سایر همکلاسی‌های خود به سبب توانایی بالا در خویشتن‌داری، تعامل مثبت و منطقی‌تری برقرار کنند و بازخورد این تعاملات، شناخت دانش‌آموزان از خود را توسعه می‌دهد؛ زیرا مطابق با مدافعان رویکرد مثبت‌نگر کارماداس (Karademas, 2006) داشتن مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند با بیش و دقت بیشتری به ارتباطات بین فردی خود و روابط اجتماعی خود بنگرند و متناسب با محیط و شرایط مختلف اجتماعی، به‌دور از هیجان‌ات و تکانه‌های غیر منطقی، پاسخ‌های معقولانه‌تری داشته باشند. افزون بر آن، در آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری، توجه به نقاط قوت و تجارب خوب و شیرین گذشته، احتمالاً بروز برداشت‌های شخصی مثبت‌تر از خویش را افزایش می‌دهد و همین امر سبب تقویت خویشتن‌داری در آنان می‌شود و به تبع آن، در مهار هیجان‌ات منفی و رفتارهای تکانشی و ناسازگار مؤثر است. همچنین، مثبت‌اندیشی، افراد را یاری می‌کند با تمرکز و تقویت توانمندی‌ها،

سلامت، ۸(۱)، ۲۹-۲۱. <https://jhpm.ir/article-1-983-fa.html>

توحید فام، م. (۱۳۹۸) بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر خودکنترلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تبریز. [پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی چاپ‌نشده]، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز.

چمزاده قنوتی، م.، آقایی، ا.، و گلپور، م. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۲(۲۰)، ۴۳-۵۰. [https://jsr-e.isfahan.iau.ir/article\\_534399.html](https://jsr-e.isfahan.iau.ir/article_534399.html)

حکیمی، ث.، طالع‌پسند، س.، رحیمیان، ا.، و کرن، م. (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر افسردگی، بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در دروس ریاضیات و علوم تجربی. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۴(۲۸)، ۸۲-۴۹. <https://www.doi.org/10.22111/jeps.2017.3600>

حیدری، ش.، یحیی‌زاده جلودار، س.، و موسوی تروجنی، س. ر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خودآگاهی بر هویت‌یابی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم. مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۵(۴)، ۶۲-۵۲. <http://ensani.ir/fa/article/384050>

کعبی، ن.، خاقانی‌فرد، م.، و حکمی، م. (۱۳۹۶). مطالعه رابطه سلامت اجتماعی با ارزش‌های فرهنگی فردگرایی و جمع‌گرایی و جامعه‌پذیری جنسیتی در بین دانشجویان زن و مرد. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۷(۲۵)، ۱۴۰-۱۱۸.

سادات، س.، و واحدی، ش. (۱۳۹۸). اثر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان. دو فصلنامه تفکر و کودک، ۱۰(۱)، ۱۲۳-۱۰۱.

مثبت، فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعداد‌های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی به بهترین و و درست‌ترین شناخت در ارتباط با خود دست می‌یابد و به توانمندی‌ها و عدم توانمندی‌های خود واقف شود و به خودآگاهی منطبق با خصوصیات روانشناختی و عاطفی خود دست یابد. روانشناسی مثبت‌نگر عمدتاً به تقویت کردن توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدودبودن جامعه پژوهش به لحاظ جغرافیایی به دانش‌آموزان ثلاث باباجانی، استفاده از روش ارزیابی خودگزارشی (پرسشنامه) و عدم دسترسی مستقیم محقق به آزمودنی‌ها اشاره کرد که می‌تواند بر نتایج تحقیق تأثیر گذاشته باشد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به اجرای این پژوهش در بین دانش‌آموزان مناطق دیگر کشور پرداخته شود. همچنین، برای اجتناب از سوءگیری در پاسخ‌گویی به پرسشنامه از شیوه‌های کیفی مانند مصاحبه، چک‌لیست و مشاهده در صورت امکان استفاده شود. سرانجام، دسترسی مستقیم و رو در رو برای پژوهش‌های بعدی پیشنهاد می‌شود.

### سپاسگزاری

از زحمات و همکاری مدیران، معلمان و دانش‌آموزان آموزش و پرورش ابتدایی ثلاث و باباجانی تقدیر و قدردانی می‌شود.

### منابع

بابایی آ.، و صفرزاده، س. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرزندگی تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و جهت‌گیری هدف - پیشرفت در دانش‌آموزان با نشانگان افسردگی. مدیریت ارتقای



در بین مدیران، معاونان و معلمان شهرستان فرید.  
[پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ‌نشده]، دانشگاه  
اصفهان.

موسوی، م.، دشت بزرگی، ز.، حیدرئی، ع.، پاشا، ر.، و  
برنا، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر  
خودشفقتی و تنظیم‌هیجان در مردان وابسته به مواد.

پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱۷(۱)، ۶۵-۷۶.

<https://doi.org/10.22108/ppls.2021.125575.2004>

نعیمی، ا.، شفیع آبادی، ع.، و داوودآبادی، ف. (۱۳۹۵).  
اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تأکید  
بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری و رغبت‌های شغلی  
دانش‌آموزان. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی،  
۷(۲۸)، ۳۱-۱.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2017.7089>

نیک‌منش، ز. (۱۳۸۶). مطالعه کیفی و کمی رفتارهای  
مخاطره‌آمیز در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر زاهدان  
با تأکید بر عوامل پیش‌بینی‌کننده آن. [پایان‌نامه  
کارشناسی ارشد چاپ‌نشده]، دانشگاه الزهراء.

نیک‌منش، ز.، و زندوکیل، م. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش  
مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی و استرس  
بزه‌کاران نوجوان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت،  
۱(۲)، ۶۴-۵۳.

<https://www.sid.ir/paper/257771/fa#downloadbottom>

## References

- Babaei, A. A., & Safarzadeh, S. (2019). The Effectiveness of Teaching Positive Thinking Skills on Academic buoyancy, Academic Engagement and Goal Orientation-Progress in Female Students with Depression Syndrome. *Journal of Health Promotion Management*, 8(1), 22- 29. [In Persian]
- Beiranvand, M., Keramati Moghadam, M., Sabounchi, R., Delphan, M., Ghafuori, A., & Keramati Moghadam, R. (2019). The effectiveness of positive thinking training on self-efficacy and emotion regulation in men with hemophilia. *Trends in Medicine*, 19(4), 1-5. <http://dx.doi.org/10.15761/TiM.1000200>

<https://doi.org/10.30465/fabak.2019.4929>

سیف، د.، و خیر، م. (۱۳۸۶). رابطه باورهای انگیزشی با  
رویکردهای یادگیری در میان جمعی از دانشجویان  
رشته پزشکی و مهندسی دانشگاه‌های شیراز. *مجله  
علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران  
اهواز*، ۳(۷۹)، ۸۲-۵۷.

<https://ensani.ir/fa/article/83905>

صحراگرد فرجی، س.، هارون رشیدی، ه.، و کاظمیان  
مقدم، ک. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر بر  
باورهای انگیزشی دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی.

پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۱۸(۲)، ۶۳-۵۱.

<https://doi.org/10.22108/ppls.2022.130539.2183>

طاهری، ع.، منشی، غ.، و عابدی، ا. (۱۴۰۰). مقایسه  
اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور با  
مداخلات روانشناسی مثبت‌نگر بر علائم داغ‌دیدگی  
و پرخاشگری در نوجوانان داغ‌دیده. *دانش و  
پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۲(۴)، ۸۹-۷۶.

<https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.1874807.1970>

کاظمی، ی.، مهدی‌نژاد، و.، و جمالی، ر. (۱۳۹۰). رابطه  
بین هوش هیجانی، خویش‌داری و تعهد سازمانی  
مدیران. *فرآیند مدیریت و توسعه*. ۲۴(۴)، ۹۲-۷۵.  
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.17350719.1390.24.4.4.2>

گل محمدنژاد بهرامی، غ.، و یوسفی سهرابی، م.

(۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر

شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر

مقطع متوسطه شهر مهربان. *دانش و پژوهش در*

*روانشناسی کاربردی*، ۲۰(۴)، ۱۲۲-۱۱۳.

<https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.561849.1197>

محمودی میمند، م. (۱۳۹۳). تأثیر ادراک شیوه والدین

بر عزت نفس و خویش‌داری دانشجویان دانشگاه

سیستان و بلوچستان. [پایان‌نامه کارشناسی ارشد

چاپ‌نشده]، دانشگاه سیستان و بلوچستان.

منظری، ف.، رجایی‌پور، س.، و عابدی، ع. (۱۳۹۱).

بررسی رابطه بین خودداری و توانمندسازی روانی

- Journal of Psychology Shenakht and Psychiatry*, 5(4), 52-62. [In Persian]
- Joe, J. (2010). Anger management. *Journal of Family Violence*, 21, 334-351.
- Ka'abe, N., Khaghani Fard, M., Hakami, M. (2017). Study of the Relationship Between Social Health with Individualism and Collectivism Cultural Values and Gender Socialization of Male and Female Students, *Journal Social Psychology Research*, 7(25), 118-140. [In Persian]
- Kalat, J. W. (2007). Biological psychology (9th ed.). translated by: Y, seyed mohammadi (2011). Tehran: ravan, publications. [In Persian]
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, Social support, and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281-1290.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.019>
- Kazemi, Y., Mehdinezhad, V., & Jamali R. (2012). Relationship of Managers' Emotional Intelligence with their Self-Control and Organizational Commitment. *Journal Management and Development Process*, 24 (4), 75-92. [In Persian]
- Killam, K., & Kim, Y. (2014). *Positive psychological interventions and self-perceptions: A cautionary tale*. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds). *Handbook of Positive Psychological Interventions*, First Edition (PP: 451- 461), John Wiley & Sons, Ltd.
- Lewis, P.R., Chandra, A., Parsons, S., Robinson, E., Glette, K., Bahsoon, R., Torresen, J., & Yao, X. (2011, March 10). *A Survey of Self-Awareness and Its Application in Computing Systems*. [Paper presentation]. Fifth IEEE Conference on Self-Adaptive and Self-Organizing Systems Workshops, Ann Arbor, MI, USA. DOI: 10.1109/SASOW.2011.25
- Mahmoudi Maimand, M. (2014). *The effect of parental style perception on self-esteem and self-control of Sistan and Baluchistan University students*. [Unpublished Master's Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology], University of Sistan and Baluchistan. [In Persian]
- Manzari, F., Rajaepour, S., & Abedi, A. (2012). *Investigating the relationship between continence and psychological empowerment among managers, deputies and teachers of Farid city*. University, [Unpublished Master's Thesis], University of Isfahan. [In Persian]
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2016). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.  
<https://doi.org/10.1017/s1121189x00002013>
- Carden1, J., Jones, R., & Passmore, J. (2021). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, 46 (1), 140-177.  
<https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Chamzadeh Kanavati, M., Aghai, A., & Golparour, M. (2014). Effectiveness of teaching positive thinking skills based on pessimistic documents for primary school boys. *Research in Curriculum Planning*, 20 (2), 50-43. [In Persian]
- Dainer-Best, J., Shumake, J. D., & Beevers, C. G. (2018). Positive imagery training increases positive self-referent cognition in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 111, 72-83.  
<https://doi.org/10.1016%2Fj.brat.2018.09.010>
- GolMohammadnejad Bahrami, G., & Yousefi Sohrabi, M. (2019). The effectiveness of positive thinking skills training on high school girl students' happiness and social adaptation in Mehraban city. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 20(4), 113-122.  
<https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.561849.1197>
- Gon'zalez-Romo, T., Ehrenzweig, Y., Sanchez-Gracida, O. D., Enriquez-Hernandez, C. B., Lopez-Mora, G., Martinez, A. J., & Larralde, C. (2013). Promotion AF in dividual happiness and well-being AF student by appositve education intervention. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5 (2), 79-102.  
<http://dx.doi.org/10.5460/jbhsi.v5.2.42302>
- Hakimi, S., Tale Pasand, S., Rahimian, I., & Kern, M. (2017). Evaluation of Positive Psychotherapy Effects on Students' Depression, Well-being, and Academic Achievement in Mathematics and Experimental Sciences. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(28), 49-82. [In Persian]
- Heydari, Sh., Yahyazadeh Jolodar, S., & Mousavi Troyjani, S. R. (2017). The Effect of Self-awareness Rising on Identification and Accountability among High School Students.

- effectiveness of positive intervention on the motivational beliefs of students with academic failure. *Journal of Positive Psychology*, 8(2), 51-63. [In Persian]
- Saif, D., & Khair, M. (2008). The relationship between motivational beliefs and learning approaches among a group of medical and engineering students in Shiraz universities. *Journal of Educational Sciences*, 3(79), 57-82. [In Persian]
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Taheri, A., Manshai, G., & Abedi, A. (2022). Comparison of the Effect of Adolescentcentered Mindfulness training with Positive Psychology Interventions on Bereavement Symptoms and Aggression in bereaved adolescent. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 22(4), 76-89. [In Persian]
- Tawheed Pham, M. (2018). *Investigating the effectiveness of teaching positive thinking skills on self-control and social adjustment of female students in the second year of middle school in Tabriz*. [Unpublished master's thesis], University of Tabriz. [In Persian]
- Mousavi, M., Dasht-e-Gorgi, Z., Heidarei, A., Pasha, R., & Barna, M. (2021). The effectiveness of positivity training on self-compassion and emotion regulation in men substance-dependent. *Journal of Positive Psychology*, 7(1), 65-76. [In Persian]
- Naimi, E., Shafiabadi, A., & Dawoodabadi, F. (2015). The effectiveness of teaching positive thinking skills with emphasis on religious teachings on resilience and career aspirations of students. *Counseling and Psychotherapy Culture*, 7(28), 1-31. [In Persian]
- Nikmanesh, Z. (2007). *Qualitative and quantitative study of risky behaviors in Zahedan high school students with emphasis on its predictive factors*. [Unpublished master's thesis], Al-Zahra University. [In Persian]
- Nikmanesh, Z., & Zandvakill, M. (2014). The Effect of Positive Thinking Training on Quality of Life, Depression, Stress and Anxiety in Delinquent Juveniles. *Positive Psychology Research*, 2 (1), 53-64. [In Persian]
- Sadat, S., & Vahedi, S. (2019). The effect of teaching positive thinking skills on students' mental well-being. *Two chapters of thinking and children*, 1(10), 101-123. [In Persian]
- Sahragerd Faraji, S., Harun Rashidi, H., & Kazemian Moghadam, K. (2022). The