



Investigating the effect of teaching positive thinking skills on belonging to school and social skills of elementary school students in Ardabil city

Elahe Naghizadeh¹, Yousef Namvar², Asghar Nakhostin Goldoost³

1. Ph.D Candidate in Educational Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran. E-mail: e.naghizadeh@iau.ac.ir

2. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran. E-mail: yousefy650@yahoo.com

3. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran. E-mail: as.nokhostin@iau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 10 September 2024

Received in revised form 08 October 2024

Accepted 13 November 2024

Published Online 22 November 2025

Keywords:

positive thinking skills,
school belonging,
social skills,
students

ABSTRACT

Background: In recent years, research has emphasized school belonging and social skills as fundamental factors in students' personal development and academic performance. School belonging strengthens students' sense of connection and engagement with their educational environment, while social skills help them form positive relationships with peers and teachers. Training in positive thinking skills can play a significant role in enhancing these aspects. However, a research gap exists due to a lack of studies directly examining the effects of positive thinking on school belonging and social skills, especially among elementary school students in cities like Ardabil.

Aims: This study aimed to investigate the impact of positive thinking skills training on school belonging and social skills among elementary school students in Ardabil.

Methods: The research employed a quasi-experimental pre-test, post-test design with a control group and a 3-month follow-up. The study population included all second-cycle elementary female students (4,945 individuals) in Ardabil during the 2023-2024 academic year. Using cluster random sampling, 60 students were selected as participants and randomly assigned to two groups: an experimental group ($n=30$) and a control group ($n=30$). Data were collected using the Social Skills Questionnaire (Matson, 1983) and the School Belonging Scale (Barry et al., 2005). Data analysis was performed using repeated-measures ANOVA in SPSS 24.

Results: Results showed that positive thinking skills training significantly increased school belonging among elementary students ($p < 0.01$). Additionally, positive thinking training was effective in improving social skills ($p < 0.01$), and the impact remained stable over the 3-month period ($p < 0.01$).

Conclusion: Given the findings, positive thinking skills training can be considered as a preventive program for students experiencing academic and emotional challenges or as an intervention program aimed at reducing harm among children and adolescents, especially by therapists and counselors.

Citation: Naghizadeh, E., Namvar, Y., & Nakhostin Goldoost, A., (2025). Investigating the effect of teaching positive thinking skills on belonging to school and social skills of elementary school students in Ardabil city. *Journal of Psychological Science*, 24(153), 211-228. [10.52547/JPS.24.153.211](https://doi.org/10.52547/JPS.24.153.211)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 153, 2025

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.24.153.211](https://doi.org/10.52547/JPS.24.153.211)



✉ **Corresponding Author:** Yousef Namvar, Associate Professor, Department of Educational Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

E-mail: yousefy650@yahoo.com, Tel: (+98) 9143513688

Extended Abstract

Introduction

Students' attitudes towards education, school, and learning quality remain central concerns within 21st-century educational systems. Over recent decades, the school environment has increasingly been viewed as a pivotal element in fostering students' positive development (Rudasill et al., 2018). Limited school attachment in students often leads to feelings of isolation and disengagement, which correlates with poor academic performance. However, students who perceive strong support from their school environment exhibit higher levels of school attachment, increased participation in activities, adherence to social norms, and commitment to school goals (Padervand et al., 2024). This underscores the essential role of school belonging, defined by a student's relational quality with their school, the sense of care and respect from teachers, attachment to the school, active involvement, and commitment to institutional values and beliefs (Solimanpour, 2021). Moreover, social skills are crucial competencies that prepare students for future life (Shahsundi & Alikhani, 2022). Social skills encompass a range of behaviors used in interpersonal communication, yielding positive outcomes. These skills not only support the initiation and maintenance of meaningful relationships but also equip individuals to interact constructively and meet their needs in socially appropriate ways (Gandra et al., 2023). As fundamental tools, social skills enable individuals to communicate effectively, seek assistance, engage harmoniously, make friends, and protect themselves within the social fabric (Diaz-Garolera et al., 2022). Among various educational strategies aimed at student development, positive thinking education has gained considerable research attention (Donaldson, Lee & Donaldson, 2019). Positive thinking, a central construct in contemporary psychology, particularly in the field of positive psychology, is increasingly valued for its potential to enhance individual well-being and resilience (Woodworth et al., 2016). Programs focused on positive thinking often emphasize identifying personal strengths, talents, and abilities, empowering individuals to recognize and

cultivate their inner resources (Chinaveh & Tabatabai, 2017).

In alignment with this, the present study was conducted to assess the impact of positive thinking skills training on school belonging and social skills among elementary students in Ardabil. It seeks to answer whether training in positive thinking skills effectively enhances students' sense of belonging to school and their social skills in this context.

Method

This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and a three-month follow-up, along with a control group. The research population comprised all second-cycle elementary students in Ardabil during the 2023-2024 academic year. To ensure homogeneity within the groups, participants were matched based on grade level and gender. The sample was drawn from 4,945 fifth-grade female students. Using G-power software for repeated-measures ANOVA to assess both within- and between-group comparisons, and considering an effect size of 0.7, a significance level of 0.05, two groups, and two dependent variables (social skills and school belonging) with two measurement points, the required sample size was estimated at 60 students. These participants were then randomly assigned to two groups of 30 (experimental and control). The sampling method was cluster random sampling: from Ardabil's four educational districts, two were selected, and from districts 1 and 2, three schools were randomly chosen. Four fifth-grade classes from these schools were then randomly selected.

Inclusion criteria included: (1) being in the fifth grade, (2) providing informed consent with a signed consent form, and (3) having no psychological issues, including mood and anxiety disorders (assessed through a structured clinical interview and the GHQ-28 Mental Health Questionnaire). Exclusion criteria were: (1) receipt of psychological interventions prior to the study, (2) student unwillingness to continue participation at any stage, and (3) absence in more than three educational intervention sessions.

Participants completed Matson's (1983) Social Skills and Berry et al.'s (2005) School Belonging questionnaires. Positive thinking skills for children that were applied as an independent variable in this

research. The experimental group was trained in positive thinking skills based on Quilliam's package (2003) for 8 weeks. This package was in the form of 8 sessions of 60 minutes.

Results

In examining the variables of social skills and school belonging, pre-test scores were similar between the control and experimental groups, but notable differences emerged in post-test and follow-up phase averages. Prior to conducting repeated measures analysis of variance (ANOVA), the assumptions regarding normality of score distribution, variance homogeneity, and covariance matrix homogeneity were assessed. The Shapiro-Wilk test confirmed the normality assumption, and Levene's test validated homogeneity of variances, as the significance levels for school belonging and social skills variables across all test stages exceeded 0.05 ($P > 0.05$). Furthermore, the MBox test was employed to assess covariance matrix homogeneity, yielding a value of 451.15 (Sig= 0.500) for school belonging and 349.37

(Sig= 0.500) for social skills, with significance levels surpassing 0.05, thus confirming this assumption as well. Wilks' Lambda test, utilized for mixed multivariate variance analysis on social skills and school belonging, yielded significant results ($P < 0.001$, $F = 1313.24$), indicating that a substantial portion of variance was explained by the multivariate model. This significance suggests that at least one of the inter-group or intra-group effects is statistically meaningful. To assess the consistency of covariances across the three measurement phases (pre-test, post-test, and follow-up) for social skills and school belonging, Mauchly's test of sphericity was applied. Results revealed Mauchly's values of 0.773 (Sig= 0.001, $\chi^2 = 8150$) for social skills and 0.871 (Sig= 0.019, $\chi^2 = 886$) for school belonging, indicating a violation of the sphericity assumption. Consequently, to address this violation in within-subject effect significance testing, the Greenhouse-Geisser correction was applied. Table 1 provides a summary of these within-group effect test results, employing the Greenhouse-Geisser correction.

Table 1. Test of the within-group effect of social skills and belonging to school

Dependent variable	test	source of variance	sum of squares	df	mean square	F	Sig	Eta squared
Social skill	Greenhouse geysers	time	3545/01	1/62	2175/57	1017/76	0/001	0/74
		Time $\times$ group	4101/63	1/62	2517/17	1177/56	0/001	0/75
		error	202/2	94/50	2/13			
belong to school	Greenhouse geysers	time	3680/14	1/77	2077/52	843/37	0/001	0/63
		Time $\times$ group	3289/43	1/77	1856/95	753/83	0/001	0/62
		error	253/08	102/74	2/46			

As can be seen in Table 1, time has a significant effect on social skills and belonging to school and was able to explain a significant percentage of its variance. In fact, there is a significant difference between at least two stages of evaluating this variable.

Also, in the treatment group, there is a significant difference in the scores of the research variables

between the pre-test and post-test stages and the pre-test and follow-up stages ($p < 0.01$); However, no difference was observed between the mean scores of the school belonging variable in the post-test and follow-up ($p < 0.01$).

Table 2. Pairwise comparison of social skills and belonging to school in the three stages

Variable	(I) Time	(J) Time	Mean Differences	SD	Sig
Social skills	Pre test	Post test	-9.76	0.207	0.001
		Follow up	-9.01	0.293	0.001
	Post test	Follow up	0.750	0.214	0.003
belonging to school	Pre test	Post test	-9.81	0.221	0.001
		Follow up	-9.35	0.306	0.001
	Post test	Follow up	0.467	0.275	0.284

Conclusion

This study aimed to examine the impact of positive thinking skills training on school belonging and social

skills among elementary students in Ardabil. The first major finding demonstrated that positive thinking skills enhanced students' sense of school belonging.

Although no studies were identified that directly aligned with this outcome, Padrond et al. (2022) concluded that positive thinking training is a beneficial approach for increasing positive academic emotions, reducing negative emotions, and enhancing academic optimism among entrance exam candidates. Similarly, Melheh et al. (2021) found that positive thinking reduces academic stress among students.

The present finding can be explained by recognizing that positive thinking interventions encompass therapeutic methods designed to foster positive emotions, behaviors, and perceptions, thereby enhancing overall well-being (Giver & Eser, 2023). Positive thinking training reduces anxiety related to negative thoughts, improves cognitive-behavioral self-regulation, and aids in managing negative emotions. Consequently, it boosts academic performance, strengthens positive beliefs, and enhances cognitive flexibility, all of which contribute to a stronger sense of school belonging (Mashhadi et al., 2022). When students feel a sense of belonging, they are better able to adapt to academic pressures, which fosters resilience within the context of positive psychology. The emphasis on positive emotional experiences and adaptability contributes to an inner balance, allowing students to maintain composure in the face of challenges. This, in turn, supports self-motivation, resilience, and the capacity to replace negative thoughts with positive ones, leading to improved academic success (Ahmadi et al., 2023).

The study's second key finding was that positive thinking skills training also improved social skills among elementary students in Ardabil. Although direct alignment with this finding was limited, Mashhadi et al. (2022) reported that positive thinking training significantly increased academic engagement and social vitality in students experiencing depression. Likewise, Moulay et al. (2022) concluded that positive thinking training, which integrates mindfulness, strength-based approaches, self-affirmation, and value expression, effectively enhances social acceptance and interactions in adolescents.

Explaining this outcome, it can be argued that students need essential skills to navigate challenges and develop their potential. Positive thinking and

optimism are key skills that help students adopt a constructive perspective on themselves, others, and life. This training cultivates self-efficacy and confidence, enabling them to approach life with clarity, realism, and confidence. Thus, the need for such interventions is increasingly apparent as they empower students to enhance their adaptability through positivity and optimism, strengthening their social competencies (Mashhadi et al., 2022).

One limitation of this study was its reliance solely on self-report questionnaires, which are subject to response biases. Additional limitations included a small sample size, non-random sampling, and limited control over confounding variables. Future research should consider longitudinal assessments to determine the sustained effects of positive thinking training over time. Given the potential for bias in self-report instruments, it is also recommended that future studies incorporate diverse data collection methods, such as interviews, to enrich the validity of the findings.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral thesis of the first author in the field of educational psychology at the Islamic Azad University, Ardabil branch. In order to maintain ethical principles in this research, it was tried to collect information after obtaining the informed consent of the participants. Also, the participants were assured about the principle of confidentiality in maintaining personal information and providing results without specifying names and birth certificate details. The research participants were assured that if there is a problem for them at any stage of the research, they can unconditionally withdraw from the research. Also, regarding the privacy of people, they have been assured that the treatment process will not be shared even with their family members without their permission.

Funding: This research is in the form of a doctoral dissertation without financial support.

Authors' contribution: This article was extracted from the doctoral thesis of the first author with the guidance of the second author and the advice of the third author.

Conflict of interest: The authors also declare that there is no conflict of interest in the results of this research.

Acknowledgments: We hereby thank and appreciate the cooperation of all participants in the research.



تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل

الهه نقی‌زاده^۱، یوسف نامور^۲، اصغر نخستین‌گلدوست^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

۲. دانشیار، گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

۳. استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۳

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های مثبت‌اندیشی،

تعلق به مدرسه،

مهارت‌های اجتماعی،

دانش‌آموزان

زمینه: در سال‌های اخیر، توجه به تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان به عنوان عواملی اساسی در توسعه‌ی شخصیت و عملکرد تحصیلی آنان مورد تأکید پژوهش‌ها بوده است. تعلق به مدرسه، حس پیوند و ارتباط با محیط آموزشی را تقویت می‌کند و مهارت‌های اجتماعی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند که روابط مثبت‌تری با همسالان و معلمان برقرار کنند. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند در بهبود این جنبه‌ها نقش مؤثری داشته باشد. با این حال، شکاف پژوهشی موجود به دلیل کمبود مطالعاتی که به صورت مستقیم اثرات مثبت‌اندیشی را بر تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی در سطح دانش‌آموزان ابتدایی، بررسی کرده‌اند، مشهود است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل انجام شد.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری ۳ ماهه بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی (۴۹۴۵ نفر) شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که از میان آنها با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه ۳۰ نفره (۳۰ نفر گروه آزمایش و ۳۰ نفر گروه گواه) به صورت تصادفی جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های مهارت‌های اجتماعی (ماتسون، ۱۹۸۳) و احساس تعلق به مدرسه (بری و همکاران، ۲۰۰۵) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم افزار SPSS.24 استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی منجر به افزایش تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان ابتدایی شود ($p < 0/01$)؛ همچنین آموزش مثبت‌اندیشی در ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی مؤثر بود ($p < 0/01$) و نتایج این تأثیر در بازه زمانی ۳ ماهه نیز پایدار بود ($p < 0/01$).

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج مطالعه حاضر، آموزش مهارت مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان یک برنامه پیشگیرانه برای دانش‌آموزانی که در زمینه تحصیلی و هیجانی دچار مشکل و نقص هستند یا در قالب یک برنامه مداخله‌ای برای کاهش آسیب در کودکان و نوجوانان، به ویژه توسط درمانگران و مشاوران مدنظر قرار گیرد.

استناد: نقی‌زاده، الهه؛ نامور، یوسف؛ و نخستین‌گلدوست، اصغر (۱۴۰۴). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۳، ۲۱۱-۲۲۸.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۳، ۱۴۰۴. DOI: [10.52547/JPS.24.153.211](https://doi.org/10.52547/JPS.24.153.211)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: یوسف نامور، دانشیار، گروه علوم تربیتی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران. رایانامه: yousefy650@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۴۳۵۱۳۶۸۸

مقدمه

نگرش دانش‌آموزان به تحصیل، مدرسه و کیفیت یادگیری، همواره یکی از چالش‌های نظام آموزشی و مدارس قرن بیست و یکم است. در چند دهه‌ی اخیر، فضای مدرسه به طور فزاینده‌ای به عنوان راهی برای بهبود رشد مثبت دانش‌آموزان شناخته شده است (ریوداسیل و همکاران، ۲۰۱۸). دانش‌آموزانی که دلبستگی اندکی به مدرسه دارند، احساس جدایی و بیگانگی می‌کنند و احتمالاً دچار شکست تحصیلی می‌شوند؛ اما وقتی دانش‌آموزان باور پیدا کنند که مدرسه از آن‌ها حمایت می‌کند، بیشتر به مدرسه دلبستگی پیدا کرده و بیشتر در فعالیت‌های مدرسه شرکت و از هنجارها پیروی می‌کنند و به اهداف پیشرفت مدرسه متعهد می‌شوند (پادروند و همکاران، ۱۴۰۳)؛ این امر اهمیت احساس تعلق به مدرسه^۱ را می‌رساند. احساس تعلق به مدرسه به عنوان کیفیت ارتباط دانش‌آموز با مدرسه، احساس مراقبت شدن و دریافت احترام از سوی معلمان، دلبستگی به مدرسه، میزان مشارکت و مشغولیت در مدرسه و تعهد به ارزش‌ها و باورهای مدرسه در نظر گرفته می‌شود (سلیمان‌پور و عمران، ۱۴۰۰). لئو و همکاران (۲۰۲۰) احساس تعلق به مدرسه را، بر مبنای میزان ارتباط و دلبستگی دانش‌آموزان به معلمان و همکلاسی‌ها تعریف می‌کنند. ارسال (۲۰۲۰) احساس تعلق به مدرسه را نیازی روانشناختی می‌داند که با پیامدهای مثبت و منفی در رفتارهای مدرسه‌ای و تحصیلی دانش‌آموزان تعیین می‌گردد. احساس تعلق به مدرسه یکی از عوامل مهم در رفتارهای مدرسه‌ای و تحصیلی دانش‌آموزان تعیین می‌گردد (اس‌تی-آماند و همکاران، ۲۰۲۴). وانگ (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان داد که سطوح بالای احساس تعلق به مدرسه با پیامدهای مثبتی مانند پیشرفت تحصیلی؛ افزایش انگیزش، خودکارآمدی و نمرات بالا و موفقیت تحصیلی در ارتباط است. از سوی دیگر یکی از مهارت‌هایی که برای زندگی آینده دانش‌آموزان ضروری است، مهارت‌های اجتماعی^۲ می‌باشد (شاهسوندی و علیخانی، ۱۴۰۱). مهارت‌های اجتماعی مجموعه رفتارهایی است که در ارتباطات فردی با سایرین به کار گرفته می‌شود و نتایج مثبت را به بار می‌آورد (پیداوس، ۱۴۰۳). مهارت‌های اجتماعی نه تنها امکان شروع و تداوم روابط متقابل و مثبت را با دیگران فراهم می‌آورد بلکه توانایی اهداف ارتباط با

دیگران را نیز در شخص ایجاد می‌کند (گاندر و همکاران، ۲۰۲۳). مهارت‌های اجتماعی ابزاری است که افراد را قادر می‌سازد تا ارتباط برقرار کنند، یاد بگیرند، کمک بخواهند، نیازها را از راه‌های مناسب برآورده کنند، با دیگران کنار بیایند، دوست شوند، روابط سالم برقرار کنند، از خود محافظت کنند و به طور کلی قادر به تعامل هماهنگ با جامعه باشند. این تعاملات می‌توانند به صورت کلامی و غیرکلامی، از طریق حرکات و اشارات بدن، زبان بدن و ظاهر شخصی ما اتفاق بیفتند (دیزاگارولرا و همکاران، ۲۰۲۲).

رفتارهای اجتماعی بر تمامی جنبه‌های زندگی کودکان و بر سازگاری بعدی آنها تأثیر می‌گذارد (گاندر و همکاران، ۲۰۲۳). توانایی فرد از نظر کنار آمدن با دیگران و انجام رفتارهای اجتماعی مطلوب، میزان محبوبیت او را در میان هم‌سالان و نزد معلمان و والدین و دیگر بزرگسالان مشخص می‌کند (تبیوم و همکاران، ۲۰۲۴). مهارت‌های اجتماعی به افراد اجازه می‌دهند، تا تعاملات اجتماعی مثبتی را با دیگران شروع کرده و ادامه دهند و شامل مهارت‌هایی مانند برقراری ارتباط با همسالان و بزرگسالان، حل مسئله، تصمیم‌گیری و خودمدیریتی می‌باشد (المغیری، ۲۰۲۴). این مهارت‌ها، رفتارهای قابل مشاهده و قابل اندازه‌گیری هستند که استقلال، قابلیت پذیرش و کیفیت مطلوب زندگی را بهبود می‌بخشند، برای سازش یافتگی و کارکرد بهنجار فرد مهم هستند و نارسایی در آنها با اختلال‌های روانی و مشکلات رفتاری مرتبط هستند (پیداوس، ۱۴۰۳). در طول سالیان متمادی، روش‌های درمانی متنوعی برای مواجهه با مشکلات رفتاری، شناختی و هیجانی دانش‌آموزان به کار گرفته شده است. در این زمینه، بخشی از درمان‌ها بر مداخلات فردی و بخشی دیگر بر مداخلات خانوادگی، متمرکز شده‌اند. از جمله این درمان‌ها تعامل والد-کودک (حیدری و همکاران، ۱۴۰۳)، بازی درمانی (ملک‌زاده و قمیان، ۱۴۰۳)، درمان راه‌حل محور (وطن‌خواه و همکاران، ۱۴۰۳)، خودکارآمدی و پذیرش و تعهد (جوادی و همکاران، ۱۴۰۲)، ذهن‌آگاهی (حیدری منفرد و همکاران، ۱۴۰۳). در این میان مثبت‌اندیشی^۳ شامل مجموعه‌ای از عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی است که در توانایی ایجاد فرصت‌هایی برای رشد و تغییر به همراه ملاحظت و مراقبت دخالت دارند (دنالدسون و

3. positive thinking

1. belong to school

2. social skills

همکاران، ۲۰۱۹). مثبت‌اندیشی یکی از ساختارهای روانشناختی مهم قرن حاضر و یکی از مفاهیم اصلی روانشناسی مثبت‌نگر است که امروزه رشد چشمگیری دارد (وودوورث و همکاران، ۲۰۱۵). آموزش مثبت‌اندیشی که اغلب مبتنی بر کشف نقاط قوت، استعدادها و توانمندی‌ها است، فرد را قادر می‌سازد تا منابع درونی خود را کشف کرده و توسعه دهد (چیناوه و طباطبایی، ۲۰۱۷). 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 (هایوسمان و همکاران، ۲۰۱۸). مداخلات مثبت بر بهبود توانایی‌های فردی به منظور رویارویی با موقعیت‌های منفی بر روی مهارت‌های مثبت، تاکید دارند (ستالارد و همکاران، ۲۰۱۱). براساس الگوی نظری مثبت‌اندیشی، فرایند مثبت‌اندیشی افراد را توانمند می‌کند که هنگام مواجهه با چالش‌های اجتماعی و محیطی، تعادل درونی رود را حفظ کنند و عملکرد اجتماعی مناسبی را از خود به نمایش بگذارند که این فرایند افزایش تعاملات اجتماعی را در پی دارد (مولایی و همکاران، ۱۴۰۱). پادروند و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش با عنوان "اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر هیجان‌های تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی داوطلبان کنکور سراسری" به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی رویکردی مفید در جهت افزایش هیجان‌های تحصیلی مثبت، کاهش هیجان‌های تحصیلی منفی و افزایش خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان داوطلب کنکور است. مشهدی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان "تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده" به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های مثبت‌اندیشی به طور مؤثری باعث بهبود درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده شده است. مولایی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان "بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهرستان سرپل ذهاب" به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی با بهره‌گیری از مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی، استفاده از قوت‌های خود، لذت بردن، تایید خویشتن و بیان ارزش‌ها روشی کارآمد برای بهبود پذیرش اجتماعی و تعامل اجتماعی نوجوانان است. جوادی سیدیان و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان "بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان

دوره اول متوسطه ناحیه یک تبریز" به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان روشی کارآمد برای افزایش شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان استفاده نمود. لستری و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با عنوان "تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی در افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان" به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی تأثیر مثبتی بر افزایش اعتماد به نفس دانش‌جویان کلاس دارد. گیور و اسر (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان "شیوه‌های مثبت‌اندیشی در مدارس" به این نتیجه رسیدند که معلمان در تمامی مقاطع تحصیلی، از پیش دبستانی تا دبیرستان، فکر می‌کنند که نیاز به فعالیت در زمینه مثبت‌اندیشی وجود دارد و می‌توانند در کمک مثبت‌اندیشی را به شاخه‌های خود منتقل کنند. هنگامی که نظرات معلمان در مورد نیاز به توسعه فعالیت‌ها در محدوده مثبت‌اندیشی برای دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت، موضوعات دشواری در سازگاری با مدرسه، روند آسیب و نیاز به ارتباط-تعامل مؤثر پدیدار شد. معلمان فعالیت‌هایی را برای خودآگاهی، آگاهی وحدت و آگاهی از مشارکت در محدوده مثبت‌اندیشی در مدارس پیشنهاد کردند. علاوه بر دیدگاه معلمان در مورد مثبت‌اندیشی، این مطالعه به برخی موقعیت‌های منفی که معلمان در دانش‌آموزان خود مشاهده کرده‌اند، اشاره می‌کند. این موقعیت‌های منفی شامل اعتماد به نفس ناکارآمد، نارضایتی از دارایی‌ها، اهداف یا اهداف غیرکارکردی برای صرفه جویی در روز و مشکلات در برنامه‌ریزی هدفمند است (گیور و اسر، ۲۰۲۳). احمدی و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان "اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر جذب تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی" به این نتیجه رسیدند که گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، سطوح بالاتری از درگیری تحصیلی را نشان دادند. مله و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان "تأثیر آموزش بر مثبت‌اندیشی برای بهبود سرسختی روانشناختی و کاهش استرس‌های تحصیلی در دانش‌آموزان دیررس" به این نتیجه رسیدند که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و گروه گواه در سطح معناداری ($\alpha = 0.05$) تفاوت آماری معنی‌داری به نفع گروه آزمایش در بهبود سرسختی روانشناختی و کاهش فشارهای تحصیلی بر کل افراد وجود دارد.

نظر به اینکه احساس تعلق به مدرسه 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 احساس تعلق به مدرسه

روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: این پژوهش از نوع مطالعات

نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری (سه ماهه) به همراه گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند. در پژوهش حاضر جهت انتخاب گروه‌های یکدست و همگن، اقدام به همگن‌سازی گروه‌ها بر اساس پایه تحصیلی و جنسیت شد. بدین منظور نمونه‌ها از بین دانش‌آموزان دختر پایه پنجم به تعداد ۴۹۴۵ نفر انتخاب گردید. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G-power با توجه به تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه درون و بین‌گروهی، در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۷، سطح معنی‌داری آزمون ۰/۰۵، تعداد گروه ۲ و تعداد متغیر وابسته (مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه) و دو مرتبه سنجش، ۶۰ نفر برآورد شد که در دو گروه ۳۰ نفره (آزمایش و گواه) جایگزین شدند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود که از بین ۴ ناحیه آموزش و پرورش شهر اردبیل، ۲ ناحیه انتخاب، از بین مدارس ابتدایی ناحیه ۱ و ۲ شهر اردبیل، ۳ مدرسه انتخاب و از بین این مدارس ۴ کلاس پایه‌ی پنجم به صورت تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل: ۱. پایه‌ی پنجم ابتدایی بودن، ۲. رضایت آگاهانه و امضاء رضایت‌نامه کتبی، ۳. نداشتن مشکلات روانشناختی از جمله اختلالات خلقی و اضطرابی (ارزیابی توسط مصاحبه بالینی ساختار یافته و پرسشنامه سلامت‌روان GHQ-28) و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل: ۱. دریافت مداخلات روانشناختی قبل از ورود به پژوهش، عدم تمایل دانش‌آموز برای ادامه همکاری در هر یک از مراحل پژوهش، غیبت بیش از سه جلسه در مداخلات آموزشی.

(ب) ابزار

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون^۱ (MESSY): پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (فرم کودکان) توسط ماتسون و همکاران در سال ۱۹۸۳ برای سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد ۴ تا ۱۸ ساله تدوین گردیده است. فرم اولیه پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون دارای ۶۲ عبارت بود که توسط یوسفی و خیر (۱۳۸۱) تحلیل عاملی شده و به ۵۶ عبارت کاهش

باید به منظور شناسایی جنبه‌های آن و نیز تعدیل سیاست‌ها، راهبردها و برنامه‌ها در نظام آموزشی مورد بررسی، دقت و دوراندیشی قرار گیرد. از سویی 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. همچنین در این بین نقش مثبت‌اندیشی و نگرش مثبت را نمی‌توان نادیده گرفت.

حال با توجه به پیامدهای نامطلوب عدم مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه و تأثیرات گسترده آن بر روند زندگی تحصیلی و اجتماعی کودکان و نوجوانان و اینکه می‌تواند زندگی آینده فرد را به تباهی بکشد و آسیب‌های اجتماعی جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد، ضروری است اقدامات مقتضی برای درمان دانش‌آموزان درگیر صورت گیرد تا از پیشروی این اختلالات و تبدیل آن به اختلال‌های بالینی دیگر در آینده جلوگیری گردد. علاوه بر این فرایند توجه به سلامت روان کودکان و نوجوانان امری اجتناب‌ناپذیر است؛ چرا که این گروه از جامعه در آینده‌ی نزدیک، می‌بایست به ایفای نقش اجتماعی و شغلی بپردازند و آسیب‌های روانشناختی آنان سبب می‌شود آنها نتوانند کارکرد اجتماعی، روانشناختی و تحصیلی مناسب را از خود بروز دهند که این فرایند نشان از ضرورت انجام پژوهش حاضر دارد. بنابراین، تشخیص مشکلات و اختلالات دانش‌آموزان و درمان به موقع آنها در این دوران اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند از عواقب وخیمی همچون درگیر شدن دانش‌آموزان در آینده به بیماری‌های روانشناختی مثل افسردگی و همچنین بروز مسائل اجتماعی مثل اعتیاد و بزهکاری پیشگیری کند. با توجه به توضیحات ذکر شده، آموزش مثبت‌اندیشی در حیطه‌ی بسیاری از اختلالات روانشناختی کودکان و نوجوانان کاربرد دارد و نتایج مفیدی به همراه داشته است؛ بنابراین با توجه به موضوعات طرح شده و پژوهش‌های انجام یافته در مورد تأثیر مثبت‌اندیشی بر بهبود مشکلات روانی و رفتاری و تحصیلی و از سوی دیگر به دلیل عدم انجام پژوهشی مشابه، هدف از این پژوهش پاسخ به این سؤال بود که آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل اثربخش است؟

¹. The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters

یافت که مهارت‌های اجتماعی افراد را توصیف می‌کنند. این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم شده است. اما این شیوه نمره‌گذاری در سؤالات شماره ۱۹ الی ۴۷، ۴۹، ۵۰، ۵۲، ۵۴ و ۵۵ معکوس می‌باشد. سؤالات ۱ تا ۱۸ مربوط به مهارت‌های اجتماعی مناسب، سؤالات ۱۹ تا ۲۹ مربوط به رفتارهای غیراجتماعی، سؤالات ۳۰ تا ۴۱ مربوط به پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، سؤالات ۴۲ تا ۴۷ مربوط به برتری طلبی و اطمینان زیاد به خود داشتن و سؤالات ۴۸ تا ۵۶ مربوط به رابطه با همسالان می‌باشد. ماتسون و همکاران (۱۹۸۳) ضریب پایایی برای کل پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ بدست آوردند. تیودورو و همکاران (۲۰۰۵) روایی پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون به روش تحلیل عملی برابر با ۰/۸۵ بدست آوردند. روایی و پایایی در نسخه فارسی این ابزار در پژوهش یوسفی و همکاران (۱۳۸۱) روایی سازه این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت و پنج عامل بدست آمد و همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. ضریب پایایی برای زیر مقیاس مهارت‌های اجتماعی مناسب ۰/۸۱، رفتارهای غیر اجتماعی ۰/۸۰، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی ۰/۷۳، برتری طلبی و اطمینان زیاد به خود داشتن ۰/۳۴ و رابطه با همسالان ۰/۸۷ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شده است. در مطالعه حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار برابر با ۰/۸۹ برآورد شد.

پرسشنامه‌ی احساس تعلق به مدرسه‌ی بری و همکاران^۱ (SBSQ): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط بری و همکاران به صورت جملات مثبت در مقیاس لیکرت (از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱) طراحی شده است. پرسشنامه مذکور در سال ۲۰۰۵ نیز توسط بتی و بری مورد تجدید نظر قرار گرفته است که به طور کلی دارای ۲۷ سؤال و ۶ خرده مقیاس

شامل حمایت معلم، احساس تعلق به همسالان، احساس رعایت احترام و عدالت در مدرسه، مشارکت در اجتماع، ارتباط فرد با مدرسه و مشارکت علمی می‌باشد. سؤالات ۱۵ - ۲۰ - ۹۵ - ۱۳ - ۲ - ۷ - ۲۷ - ۱۸ مربوط به زیرمقیاس حمایت معلم، سؤالات ۲۱ - ۲۳ - ۱۱ - ۱۹ مربوط به زیرمقیاس مشارکت در اجتماع، سؤالات ۴ - ۳ - ۱ - ۱۲ مربوط به زیرمقیاس احساس رعایت عدالت و احترام در مدرسه، سؤالات ۲۵ - ۲۶ - ۱۶ - ۱۰ مربوط به زیرمقیاس احساس مثبت نسبت به مدرسه، سؤالات ۱۷ - ۲۴ - ۲۲ مربوط به زیرمقیاس ارتباط فرد با مدرسه و سؤالات ۱۴ - ۸ - ۶ مربوط به زیرمقیاس مشارکت علمی می‌باشند. بری و همکاران (۲۰۰۵) ضریب پایایی برای کل پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۸ بدست آوردند. روایی واگرایی پرسشنامه با متغیر افت تحصیلی ۰/۵۷ و معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ محاسبه شده است. همچنین در داخل ایران ضریب پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۵ و برای مولفه‌های احساس تعلق به همسالان ۰/۷۳، حمایت معلم ۰/۸۹، احساس رعایت احترام و عدالت در مدرسه ۰/۷۵، مشارکت در اجتماع ۰/۸۴، ارتباط فرد با مدرسه ۰/۶۹، مشارکت علمی ۰/۷۸ گزارش شده است. همچنین روایی سازه، همگرا و واگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است (مکیان و کلانتر کوشه، ۱۳۹۴). در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار برابر با ۰/۷۸ برآورد شد.

پروتکل آموزشی مثبت‌اندیشی: مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای کودکان که در این پژوهش به عنوان متغیر مستقل اعمال شد. گروه آزمایش به مدت ۸ هفته تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر بسته کوئیلیام (۲۰۰۳) قرار گرفت. این بسته در قالب ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای دو جلسه بود. خلاصه محتوای جلسات به این شرح بود:

جدول ۱. خلاصه جلسات مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر بسته کوئیلیام (۲۰۰۳)

جلسات	هدف	محتوای جلسه	تکالیف
اول	ایجاد ارتباط اولیه	تشریح چگونگی انجام کار، آشنایی با مفهوم مثبت‌اندیشی، تقسیم آزمودنی‌ها به ۵ گروه ۶ نفره، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.	راجع به اتفاقات مثبتی که در طول ۳ ماهه‌ی اخیر رخ داده، تأمل کنند.
دوم	آشنایی با چگونگی شکل‌گیری تفکر و نگرش	مرور تکلیف جلسه نخست، تأکید بر این نکته که انسان افکار و باورهای خودش را به وجود می‌آورد با اشاره به تکنیک دکمه فشار آدلر و ذکر آیه از قرآن کریم در خصوص جنبه‌هایی از مثبت‌اندیشی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.	نوشتن باورهای مثبت و منفی راجع به اتفاقات گذشته.

^۱. sense of belonging to school questionnaire (SBSQ)

جلسات	هدف	محتوای جلسه	تکالیف
سوم	آموزش مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باور ها، بحث گروهی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده.	انجام کاربرگ بررسی افکار
چهارم	افزایش افکار و بازخورد های مثبت	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق نهادینه کردن استراتژی های تفکر مثبت در زندگی، فرصت های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی‌توانیم آن‌ها راحل کنیم. ارائه تکلیف برای جلسه آینده	تمرین گسلش در هنگام افکار منفی و تمرین مثبت‌اندیشی هنگام فعالیت‌های روزانه
پنجم	ارائه راهکارهای مثبت اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مثبت‌اندیشی از طریق آموزش شیوه تفکر فکر، آرام سازی و تغییر نگرش ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی، ارائه تکلیف برای جلسه آینده	تمرین تکنیک بسط و تمرین مثبت‌اندیشی هنگام فعالیت روزمره
ششم	ارائه راهکارهای عملی برای افزایش باورهای مثبت اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس و عادات مطلوب ورزشی، تعریف کردن لطیفه و خاطرات لذت بخش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده	تقویت عزت‌نفس، تمارینی برای عدم سرزنش خود با رویدادهای منفی، کاستن رفتارهای بی‌فایده
هفتم	تمرین مثبت‌اندیشی	مرور تکلیف جلسه قبل، تمرین مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، آگاه شدن از نقاط مثبت خود و دیگران، کنار آمدن با انتقادهای، برقراری روابط خوب با اطرافیان، اتخاذ نگرش عاری از سرزنش، ارائه تکلیف برای جلسه آینده	تمرین کناره‌گیری کردن (شکستن چرخه‌ی معیوب) و جستجوی آرامش درون خود
هشتم	جمع بندی جلسات	مرور جلسات قبل و گرفتن بازخورد از آزمودنی‌ها، تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود، تقدیر و تشکر از آزمودنی‌ها، اجرای پس‌آزمون	-

(ج) روش اجرا

به منظور جمع‌آوری داده‌ها و اجرای پرسشنامه‌ها با هماهنگی با مسئولین آموزش و پرورش شهر اردبیل در ابتدا ۳ مدرسه انتخاب شد. بعد از حضور در مدارس هر ناحیه ضمن دسترسی به پرونده الکترونیکی سلامت جسمانی و روانشناختی دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم، پرسشنامه‌های مهارت اجتماعی و تعلق به مدرسه بین دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم توزیع شد. ضمن توزیع اهداف پژوهش، امضاء رضایت آگاهانه و برگزاری جلسات توجیهی برای والدین از دانش‌آموزان درخواست شد تا در طول این دوره‌ی آموزشی شرکت کنند. برنامه آموزشی مثبت‌اندیشی برای گروه آزمایشی طی ۸ جلسه، هر هفته یک جلسه به مدت ۶۰ دقیقه اجرا شد و برای گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. نتایج حاصل از پس‌آزمون بعد از اجرای برنامه‌ی آموزشی با نتایج پیش‌آزمون مقایسه و برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS.24 با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر جهت انتخاب گروه‌های یکدست و همگن، اقدام به همگن‌سازی گروه‌ها بر اساس پایه تحصیلی و جنسیت شد. در مجموع ۶۰ دانش‌آموز در این مطالعه شرکت کردند که به ۲ گروه ۳۰ نفره تخصیص داده شدند. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ۱۱/۳۵ و انحراف معیار ۰/۳ بود؛ میانگین گروه گواه ۱۱/۴۲ با انحراف معیار ۰/۵ بود. تمامی دانش‌آموزان در پایه پنجم مشغول به تحصیل بودند. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است. همانگونه که نتایج جدول ۲، نشان می‌دهد، در تمامی متغیرهای مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه، در پیش‌آزمون گروه‌های گواه و آزمایش نمرات به همدیگر نزدیک بوده، اما تفاوت زیادی در میانگین پس‌آزمون و مرحله پیگیری دو گروه وجود دارد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مرحله پیگیری		چولگی	کشیدگی
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
مهارت‌های اجتماعی	آزمایش	۱۱۲/۲۳	۵/۲۶	۱۳۲/۱۳	۴/۸۰	۱۳۱/۵۶	۴/۷۶	۰/۱۲	۰/۴۵
	گواه	۱۱۰/۳۳	۴/۳۸	۱۱۰/۰۶	۴/۱۵	۱۰۹/۱۳	۳/۸۰	۰/۴۸	۰/۲۳
تعلق به مدرسه	آزمایش	۵۳/۹۳	۳/۰۱	۷۳/۱۳	۳/۲۳	۷۲/۰۰	۳/۴۱	۰/۵۵	۰/۱۱
	گواه	۵۳/۹۶	۳/۹۹	۵۴/۴۰	۳/۳۶	۵۴/۶۰	۳/۰۱	۰/۴۳	۰/۲۵

به منظور انجام تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر ابتدا پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همسانی ماتریس کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن از آزمون شاپیرو-ویلک و برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد که نتایج نشان داد مقدار سطح معناداری برای متغیرهای احساس تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی و در تمامی مراحل آزمون بیشتر از ۰/۰۵ است ($P > ۰/۰۵$) و لذا این دو پیش‌فرض تأیید شد. برای بررسی پیش‌فرض همسانی ماتریس‌های کوواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده شد که مقدار آن برای احساس تعلق به مدرسه برابر با ۴۵۱/۱۵ ($Sig = ۰/۵۰۰$) و برای مهارت‌های اجتماعی ۳۴۹/۳۷ ($Sig = ۰/۵۰۰$) بود که نتایج نشان داد مقدار سطح معناداری آن‌ها بیشتر از ۰/۰۵ است ($P > ۰/۰۵$) و در نتیجه این پیش‌فرض نیز تأیید می‌شود. همچنین نتایج تحلیل واریانس چند متغیره مختلط از طریق آزمون لامبدای ویلکز برای مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه ($F = ۱۳۱۳/۲۴, P < ۰/۰۰۱$)، معنادار است و درصد چشمگیری از واریانس آن توسط آزمون چندمتغیره

تبیین می‌شود. معنادار بودن آزمون چندمتغیره، بدین معنا است حداقل یکی از آزمون‌های بین گروهی یا درون گروهی معنادار است. جهت اطلاع از یکسانی کواریانس‌های مراحل سه‌گانه اندازه‌گیری‌های انجام شده (پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری) در متغیر مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه، از آزمون کرویت موخلی استفاده شد که نتایج نشان داد مقدار موخلی برای مهارت‌های اجتماعی برابر با ۰/۷۷۳ ($X^2 = ۰/۸۱۵۰, Sig = ۰/۰۰۱$) و تعلق به مدرسه برابر با ۰/۸۷۱ ($X^2 = ۰/۸۸۶, Sig = ۰/۰۱۹$) است که مفروضه یکسانی کواریانس بین مشاهدات معنی‌دار می‌باشد و در نتیجه این مفروضه نقض می‌گردد. لذا با توجه به نقص مفروضه یکسانی کواریانس‌ها، جهت اصلاح آن در آزمون معنی‌داری اثرات درون آزمودنی، از شاخص اسپیلون گرین هاوس گیر استفاده می‌شود. بنابراین، جهت بررسی آزمون اثر درون گروهی، از آنجا که مفروضه یکسانی کواریانس‌ها برقرار بود، آزمون جایگزین گرینهاوس کیسر گزارش می‌شود که نتایج در جدول ۳، نشان داده شده است.

جدول ۳. آزمون اثر درون گروهی مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه

متغیر وابسته	آزمون	منبع واریانس	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	Sig	مجزوراتا
مهارت اجتماعی	گرین هاوس گیر	زمان	۳۵۴۵/۰۱	۱/۶۲	۲۱۷۵/۵۷	۱۰۱۷/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۷۴
		زمان × گروه	۴۱۰۱/۶۳	۱/۶۲	۲۵۱۷/۱۷	۱۱۷۷/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۷۵
		خطا	۲۰۲/۰۲	۹۴/۵۰	۲/۱۳			
تعلق به مدرسه	گرین هاوس گیر	زمان	۳۶۸۰/۱۴	۱/۷۷	۲۰۷۷/۵۲	۸۴۳/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳
		زمان × گروه	۳۲۸۹/۴۳	۱/۷۷	۱۸۵۶/۹۵	۷۵۳/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲
		خطا	۲۵۳/۰۸	۱۰۲/۷۴	۲/۴۶			

متغیرهای پژوهشی، تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۱$)؛ اما بین میانگین نمرات متغیر تعلق به مدرسه، در پس آزمون با پیگیری تفاوتی مشاهده نشده است ($p > ۰/۰۱$).

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، زمان تأثیر معناداری بر مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه دارد و توانست درصد قابل توجهی از واریانس آن را تبیین کند. در واقع، بین حداقل دو مرحله از مراحل ارزیابی این متغیر تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج مبنی بر تأثیر زمان بر مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه، جهت اطلاع از محل و میزان دقیق تفاوت، مقایسه دو به دو مراحل سه‌گانه ارزیابی در هر یک از گروه‌های آزمایش و گواه انجام شد که نتایج در جدول ۴، ارائه شده است. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در گروه درمان بین مراحل پیش آزمون با پس آزمون و مراحل پیش آزمون و پیگیری، در نمرات

جدول ۴. مقایسه‌ی زوجی مهارت‌های اجتماعی و تعلق به مدرسه در مراحل سه گانه ارزیابی

متغیر	زمان (I)	زمان (J)	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	Sig
مهارت‌های اجتماعی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۹/۷۶°	۰/۲۰۷	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۹/۰۱°	۰/۲۹۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۷۵۰	۰/۲۱۴	۰/۰۰۳
تعلق به مدرسه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۹/۸۱°	۰/۲۲۱	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۹/۳۵°	۰/۳۰۶	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۴۶۷	۰/۲۷۵	۰/۲۸۴

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تعلق به مدرسه و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل انجام شد. اولین یافته‌ی پژوهش نشان داد که مهارت‌های مثبت‌اندیشی، تعلق به مدرسه را در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل بهبود بخشید. مطالعه‌ای که مستقیماً با دستاوردهای این تحقیق همسو باشد، یافت نشد؛ اما پادروند و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی رویکردی مفید در جهت افزایش هیجان‌های تحصیلی مثبت، کاهش هیجان‌های تحصیلی منفی و افزایش خوش بینی تحصیلی در دانش‌آموزان داوطلب کنکور است. مشهدی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی نشان داد مهارت‌های مثبت‌اندیشی به طور مؤثری باعث بهبود درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده شده است. گیور و اسر (۲۰۲۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که معلمان در تمامی مقاطع تحصیلی، از پیش دبستانی تا دبیرستان، فکر می‌کنند که نیاز به فعالیت در زمینه مثبت‌اندیشی وجود دارد که بتواند دانش‌آموزان را با مدرسه درگیر کند. احمدی و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان "اثر بخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر جذب تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی" به این نتیجه رسیدند که گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، سطوح بالاتری از جذب تحصیلی را نشان دادند. مله و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان داد که مثبت‌اندیشی منجر به کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. در تبیین یافته‌ی حاضر می‌توان اینگونه بیان کرد که مداخلات مثبت‌اندیشی شامل روش‌های درمانی یا فعالیت‌هایی است که به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت و بالا بردن بهزیستی در افراد است (گیور و اسر، ۲۰۲۳). این زمینه‌ی خاص از روانشناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. آموزش تفکر مثبت به کاهش اضطراب ناشی

از تفکرات منفی، خودتنظیمی شناختی-رفتاری، کنترل و مدیریت هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش باورهای مثبت، بالا رفتن قدرت تفکر و در نهایت احساس تعلق به مدرسه کمک می‌کند (مشهدی و همکاران، ۱۴۰۱). احساس تعلق به مدرسه، باعث سازگاری فراگیران با تهدیدها و فشارها در حیطه‌ی تحصیلی می‌شود و در واقع مفهومی از تاب‌آوری را در حیطه‌ی روانشناسی مثبت ارائه می‌دهد و از آنجا که تجربه‌ی هیجان‌های مثبتی که مداخله‌ی مثبت‌نگر و مثبت‌اندیشی بر آن تاکید دارد، اغلب توانایی بهتری در استفاده از توانمندی‌ها و سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند و زمینه‌ساز برخورداری از تعادل درونی مناسب و حفظ آرامش و خونسردی در مواجهه با مشکلات می‌شود، در نتیجه فرد می‌تواند انگیزه‌ی شخصی خود را حفظ کند و به سازگاری با موقعیت‌ها و جایگزینی افکار مثبت با منفی می‌شود و ضریب موفقیت تحصیلی را بالا می‌برد (احمدی و همکاران، ۲۰۲۳). از نتیجه‌ی بدست آمده می‌توان چنین استنباط کرد که احتمالاً آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اثرات تشویقی دارد و می‌تواند عمل و تفکر در تحصیل را وسیع‌تر کند و منجر به دوری از ناامیدی و افزایش سرزندگی شود. احساس تعلق به مدرسه موجب شکوفایی استعدادها می‌شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک در زندگی تحصیلی، برای اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند و از این رو از میزان افسردگی می‌کاهد.

دومین یافته‌ی پژوهش نشان داد که مهارت‌های مثبت‌اندیشی، مهارت‌های اجتماعی را در دانش‌آموزان ابتدایی شهر اردبیل بهبود بخشید. مطالعه‌ای که مستقیماً با دستاوردهای این تحقیق همسو باشد، یافت نشد؛ اما مولایی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی با بهره‌گیری از مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی، استفاده از قوت‌های خود، لذت بردن، تایید خویش و بیان ارزش‌ها روشی کارآمد برای بهبود پذیرش

اجتماعی و تعامل اجتماعی نوجوانان است. جوادی سیدیان و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند به عنوان روشی کارآمد برای افزایش شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان استفاده نمود. لستری و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی تأثیر مثبتی بر افزایش اعتماد به نفس دانشجویان کلاس دارد. در تبیین یافته‌ی حاضر می‌توان اینگونه بیان کرد که دانش‌آموزان برای غلبه بر مسائل و مشکلاتی که با آن روبرو هستند باید مهارت‌های لازم را فرا بگیرند تا بتوانند توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود را به‌طور برسانند. یکی از این مهارت‌ها، فراگیری مثبت‌اندیشی و خوشبینی می‌باشد. برای اینکه دانش‌آموزان از روحیه‌ای مثبت‌نگرانه دربارهی خود، دیگران و زندگی برخوردار شده و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و با اطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود (م‌ش‌ده‌دی و هم‌کاران، ۱۴۰۱). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مثبت‌گرایی، مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی و آموزش رفتارها و مهارت‌های مثبت‌اندیشی موجب افزایش سازگاری دانش‌آموزان شود.

مهارت‌های مثبت‌اندیشی به عنوان یک رویکرد روانشناختی، تأثیر عمیقی بر رفتار و تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان دارد. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا به جای تمرکز بر مشکلات، بر روی راه‌حل‌ها و فرصت‌ها تمرکز کنند (وودوورث و همکاران، ۲۰۱۶). این تغییر در نگرش باعث افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان می‌شود و آنها را تشویق می‌کند تا در موقعیت‌های اجتماعی فعال‌تر باشند (چیناوه و طباطبایی، ۲۰۱۷). وقتی دانش‌آموزان مثبت‌اندیش هستند، معمولاً احساس خوش‌بینی بیشتری نسبت به خود و دیگران دارند. این احساس خوش‌بینی موجب می‌شود که آنها به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند و در فعالیت‌های گروهی شرکت کنند. این تعاملات اجتماعی به نوبه خود مهارت‌های ارتباطی آنها را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که بتوانند نظرات و احساسات خود را به‌طور مؤثر بیان کنند (استالارد و همکاران، ۲۰۱۱). مهارت‌های مثبت‌اندیشی همچنین به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با چالش‌ها و فشارهای اجتماعی بهتر کنار بیایند. آنها یاد می‌گیرند که چگونه از شکست‌ها درس بگیرند و به جای ناامیدی، به دنبال راه‌های جدید برای پیشرفت باشند. این رویکرد نه تنها به

تقویت روحیه آنها کمک می‌کند بلکه موجب افزایش تاب‌آوری اجتماعی نیز می‌شود. دانش‌آموزانی که مثبت‌اندیش هستند، معمولاً روابط بهتری با همکلاسی‌ها و معلمان خود برقرار می‌کنند (لستری و همکاران، ۲۰۲۴). این روابط مثبت به آنها احساس تعلق و حمایت اجتماعی می‌دهد که برای رشد اجتماعی بسیار مهم است. احساس تعلق به یک گروه یا جامعه، انگیزه بیشتری برای مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی ایجاد می‌کند. علاوه بر این، مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا در مواجهه با تعارض‌ها و اختلاف‌نظرها بهتر عمل کنند. آنها یاد می‌گیرند که چگونه به صورت سازنده با دیگران تعامل کنند و راه‌حل‌هایی برای مشکلات پیدا کنند. این مهارت‌ها نه تنها در محیط مدرسه بلکه در زندگی آینده آنها نیز بسیار مفید خواهد بود (استالارد و همکاران، ۲۰۱۱). توسعه مهارت‌های مثبت‌اندیشی همچنین باعث افزایش همدلی در دانش‌آموزان می‌شود. وقتی افراد توانایی دیدن جنبه‌های مثبت در دیگران را پیدا می‌کنند، راحت‌تر می‌توانند احساسات و نیازهای دیگران را درک کنند. این همدلی به آنها کمک می‌کند تا روابط عمیق‌تری با دیگران برقرار کنند و در نتیجه مهارت‌های اجتماعی آنها تقویت شود. همچنین، دانش‌آموزانی که مثبت‌اندیش هستند، معمولاً بیشتر تمایل دارند که به دیگران کمک کنند و در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت کنند. این نوع فعالیت‌ها نه تنها به تقویت مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند بلکه احساس رضایت و خوشحالی را نیز در آنها ایجاد می‌کند. مشارکت در چنین فعالیت‌هایی موجب تقویت حس مسئولیت‌پذیری و همکاری در گروه‌های اجتماعی می‌شود (هایسمان و همکاران، ۲۰۱۸). در نهایت، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در مدارس می‌تواند به یک فرهنگ مثبت و حمایتگر منجر شود. وقتی دانش‌آموزان در محیطی قرار می‌گیرند که تشویق به تفکر مثبت و همکاری می‌شوند، انگیزه بیشتری برای تعاملات اجتماعی پیدا می‌کنند. این فرهنگ مثبت نه تنها به نفع دانش‌آموزان بلکه به نفع کل جامعه مدرسه خواهد بود. به طور کلی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیر زیادی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دارند. این مهارت‌ها باعث افزایش اعتماد به نفس، تاب‌آوری، همدلی و تعاملات مثبت می‌شوند. در نتیجه، دانش‌آموزانی که این مهارت‌ها را کسب می‌کنند، قادر خواهند بود روابط بهتری برقرار کرده و در جامعه‌ای سالم‌تر و پویاتر زندگی کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره اصل رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. به شرکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان داده شد چنانچه در هر مرحله از انجام پژوهش موردی برای آن‌ها مسئله‌ساز باشد می‌توانند بدون قید و شرط از ادامه شرکت در پژوهش انصراف دهند. همچنین در خصوص حفظ حریم خصوصی افراد نیز به آن‌ها اطمینان داده شده که روند درمان بدون کسب اجازه از آن‌ها حتی در اختیار اعضای خانواده ایشان نیز قرار نمی‌گیرد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از همکاری تمامی مشارکت‌کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که تنها ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه بود که جنبه خودگزارشی دارد به همین دلیل خالی از اشکال و سوگیری در پاسخگویی نبود. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تعداد کم نمونه‌های در دسترس، استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی، عدم کنترل متغیرهای مزاحم اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی سودمندی روش آموزشی به کار گرفته شده به صورت طولی و نحوه اثرگذاری آن‌ها در طول زمان مورد ارزیابی قرار گیرد چون در ابزارهای خودگزارش‌دهی سوگیری وجود دارد، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از سایر ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه نیز استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران تأثیر این مداخله آموزشی را بر سایر متغیرها و سازه‌های تحصیلی و نیز ابعاد دیگر زندگی دانش‌آموزان مانند ویژگی‌های شخصیتی و روابط بین‌فردی مورد بررسی قرار دهند. با توجه به تأثیر مثبت آموزش مثبت‌اندیشی بر متغیرهای پژوهش، در سطح پیشنهاد کاربردی این مداخله می‌تواند به عنوان یک برنامه پیشگیرانه برای دانش‌آموزانی که در زمینه تحصیلی و هیجانی دچار مشکل و نقص هستند یا در قالب یک برنامه مداخله‌ای برای کاهش آسیب در کودکان و نوجوانان، به ویژه توسط درمانگران و مشاوران مدنظر قرار گیرد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

احمدی، صادق، رضائی، زهرا، ییگی‌راد، علیرضا، انصاری، فاطمه و طهماسب‌زاده، داود. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر اشتیاق تحصیلی و بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی. فصلنامه سلامت روان کودک، ۱۰(۲)، ۸۲-۶۸.

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

پادروند، حافظ، قدم‌پور، عزت‌اله، صفاری، قاسم، ذوالفقاری، شادی و قبادیان، مسلم. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر کاهش تکانشگری و قلدری دانش آموزان پسر دارای اختلال رفتاری. فصلنامه کودکان استثنایی، ۲۳(۱)، ۴۶-۳۵.

<http://joec.ir/article-1-1627-fa.html>

پادروند، حافظ، قدم‌پور، عزت‌اله و میردیکوند، فضااله. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر مدل شایستگی هیجانی- اجتماعی بر احساس تعلق به مدرسه و سازگاری تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۲۱(۵۳)، ۵۳-۳۰.

Doi:10.22111/JEPS.2024.47356.5612

پیداوس، ایمانا. (۱۴۰۳). بررسی تأثیر انیمیشن‌های آموزشی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان. نشریه پیشرفت‌های نوین در مدیریت آموزشی، ۱۵(۱)، ۹۷-۸۴.

<https://www.naiem.ir/showpaper/4970411365ed820c3ebae>

جوادی سیدیان، ناهید، سید ولیلو، میرمحمود و علیانی، نیلوفر. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دوره اول متوسطه ناحیه یک تبریز. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۴(۳۳)، ۱۳۴-۱۰۵.

<https://www.sid.ir/paper/163852/fa>

جوادی، سیدوحید، غنی‌فر، محمدحسن و شهابی‌زاده، فاطمه. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش خودکارآمدی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب امتحان و تعلق به مدرسه در دانش آموزان پسر. نشریه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۴(۱۰)، ۱۶-۱.

<https://jnjp.ir/article-1-1099-fa.pdf>

حیدری، مرجان، نوروزی، قاسم و عاشوری، محمد. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان تعامل والد- کودک بر اساس رویکرد آپی‌رگ بر اضطراب و مهارت‌های اجتماعی کودکان با ناتوانی هوشی و رشدی. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۵(۱)، ۶۸-۵۶.

<https://10.22034/CECIRANJ.2024.426945.1820>

حیدری منفرد، گوهر، مرادی، افسانه و مرادپوری، فاطمه. (۱۴۰۳). اثربخشی برنامه ذهن آگاهی کودک محور بر احساس تعلق به مدرسه و اشتیاق تحصیلی در دانش آموزان. نشریه انگاره‌های نو در تحقیقات آموزشی، ۳(۲)، ۸۹-۷۴.

https://www.jopre.ir/article_201657.html

سبزی‌پور، امیر و دانش‌پایه، سمیه. (۱۴۰۲). پیش‌بینی احساس تعلق به مدرسه بر اساس خودکارآمدی ادراک‌شده، جو عاطفی مدرسه و احساس شایستگی اجتماعی - عاطفی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۵(۴)، ۸۷-۱۰۲.

Doi:10.22034/NAES.2024.441563.1370

سلیمان‌پور عمران، محبوبه. (۱۴۰۰). رابطه فرصت‌های برابر آموزشی با کیفیت زندگی مدرسه‌ای و احساس تعلق به مدرسه با نقش میانجی فرهنگ مدرسه دبیران متوسطه. نشریه پژوهش‌های تربیتی، ۹(۴۳)، ۳۳۴-۳۱۶.

<http://erj.khu.ac.ir/article-1-789-fa.html>

شاهسوندی، مهدی و علیخانی، قاسم. (۱۴۰۱). اهمیت آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموزان ابتدایی. اولین کنفرانس ملی تازه‌های روانشناسی تکاملی و تربیتی.

<https://civilica.com/doc/1594170/>

کویلیام، سوزان. (۲۰۰۳). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی. ترجمه افسانه صادقی و فریده سده (۱۳۹۷). تهران: انتشارات رشد.

<https://www.gisoom.com/book/1765691>

مشهدی، رضا، غنی‌فر، محمدحسن، جعفرطباطبایی، تکتم سادات و جعفرطباطبایی، سمانه سادات. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش آموزان افسرده. مجله تحقیقات سلامت در جامعه، ۸(۳۸)، ۸۸-۷۸.

<http://jhc.mazums.ac.ir/article-1-740-fa.html>

مکیان، راضیه سادات و کلانتر کوشه، سیدمحمد. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه و ارتباط آن با فرسودگی تحصیلی و انگیزش پیشرفت در میان دانش آموزان شهر تهران. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، ۶(۲۰)، ۱۳۸-۱۱۹.

<https://doi.org/10.22054/jem.2015.1790>

ملک‌زاده محمدی، مانده و قمیان، محمدعلی. (۱۴۰۳). اثربخشی بازی درمانی والد- کودک بر عزت نفس، مهارت اجتماعی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان با اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۵(۱)، ۳۶-۲۴.

<https://10.22034/CECIRANJ.2024.452489.1855>

مولایی، جلال،، پریمی، مریم، شریفی، طیبه و احمدی، رضا. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر پذیرش و تعامل اجتماعی نوجوانان دختر شهر سرپل ذهاب. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳(۴)، ۳۱۷-۳۰۵.

Doi:10.22059/JAPR.2023.328751.643945

یوسفی، فریده و خیر، محمد. (۱۳۸۱). بررسی پایایی و روایی مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماسون و مقایسه عملکرد دختران و پسران دبیرستانی در این مقیاس. نشریه علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۱۸(۲)، ۱۴۷-۱۵۸.

<https://www.sid.ir/paper/419688/fa>

وطن‌خواه، مژگان، حافظی، فریبا و جوهری‌فرد، رضا. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی مهارت‌آموزی کودک راه حل محور و روان‌نمایشگری بر مهارت اجتماعی دانش‌آموزان پسر کم‌توان ذهنی. نشریه سلامت و آموزش در اوان کودکی، ۵(۳)، ۲۷-۱۷.

<http://jeche.ir/article-1-184-fa.html>

References

- Ahmadi, S., Ramezani Ghahderijani, Z., Beigirad, A., Ansari, F., & Tahmaseb-Zadeh Sheikhlar, D. (2023). The effectiveness of positive thinking training on academic engagement and development of social skills of elementary students. *Child Mental Health*, 10(2), 5. <http://childmentalhealth.ir/article-1-1035-fa.html> [Persian]
- Almughyiri, S. (2024). The perceptions of teachers of students with autism regarding using applied behavior analysis (ABA) to improve social skills in Saudi Arabia. *International Journal for Research in Education*, 48(3), 12-36. <https://doi.org/10.36771/ijre.48.3.24-pp12-36>
- Arslan, G. (2020). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 5(1), 70-80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Brew, C., Beatty, B., & Watt, A. (2004). Measuring students' sense of connectedness with school. *Paper presented at the Australian Association for Research in Education Annual Conference*, Melbourne. <https://vuir.vu.edu.au/24345/>
- Chinaveh, M., & Tabatabaee, S. (2017). Mental health rehabilitation based on positive thinking skills training. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 47(1), 1-6. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20170701.01>

- Diaz-Garolera, G., Pallisera, M., & Fullana, J. J. (2022). Developing social skills to empower friendships: Design and assessment of a social skills training programme. *International Journal of Inclusive Education*, 26(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/13603116.2019.1625564>
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00021-8>
- Gandra, E. C., da Silva, K. L., Costa Schreck, R. S., Rocha, L. L., De Lima, K. C. O., & Paiva, A. C. D. O. (2023). Teaching strategies to develop skills to address social inequalities in nursing education: A scoping review. *Nurse Education Today*, 121, 105697. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105697>
- Gür, Ç., & Eser, B. (2023). Positive thinking practices in schools. *Problems of Education in the 21st Century*, 81(4), 462-480. <https://doi.org/10.33225/pec/23.81.462>
- Hausmann, L. R. M., Parks, A., Youk, A. O., & Kwoh, C. K. (2014). Reduction of bodily pain in response to an online positive activities intervention. *Journal of Pain*, 15(5), 560-567. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.02.004>
- Hausmann, L. R. M., Ibrahim, S. A., Kwoh, C. K., Youk, A., Obrosky, D. S., & Weiner, D. K. (2018). 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. *Contemporary Clinical Trials*, 64, 243-253. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2017.09.001>
- Haydari, M., Norouzi, G. H., & Ashori, M. (2024). Effectiveness of parent-child interaction therapy based on Eyberg's approach on anxiety and social skills of children with intellectual and developmental disability. *Empowering Exceptional Children*, 15(1), 56-68. <https://doi.org/10.22034/CECIRANJ.2024.426945.1820> [Persian]
- Heydari Mofrad, G., Moradi Fili, A., & Morad Poori, F. (2024). The effectiveness of the child-centered mindfulness program on the feeling of belonging to school and academic engagement in students. *Journal of New Paradigms Idea*, 3(2), 74-89. https://www.jopre.ir/article_201657.html [Persian]

- Javadi Seydian, N., Seyed Valilo, M., & Aliaei, N. (2021). Investigating the effectiveness of teaching positive thinking skills on the happiness and social adaptation of first-year high school students in one district of Tabriz. *Quarterly Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, 4(33), 105-134. <https://www.sid.ir/paper/163852/fa> [Persian]
- Javadi, S. V., Ghanifar, M., & Shahabizadeh, F. (2023). Comparing the effectiveness of self-efficacy education and education based on acceptance and commitment on test anxiety and belonging to school in school boys. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(10), 1-16. <https://jnlp.ir/article-1-1099-fa.pdf>
- Lestari, B., Oktiyan, A. I., Ramadhani, R., & Lutfhi, M. N. (2024). The effect of positive thinking training in increasing self-confidence in students. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS)*, 3(1), 80-85. <https://doi.org/10.59066/ijoms.v3i1.524>
- Liu, Y., Carney, J. V., Kim, H., Hazler, R. J., & Guo, X. (2020). Victimization and students' psychological well-being: The mediating roles of hope and school connectedness. *Children and Youth Services Review*, 108, 104674. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104674>
- Makian, R., & Kalantar Koshe, M. (2015). Normalizing sense of belonging to school questionnaire and its relationship with academic burnout and achievement motivation among Persian students. *Educational Measurement Quarterly*, 6(20), 119-138. <https://doi.org/10.22054/jem.2015.1790> [Persian]
- Malakzadeh Ahmadi, M., & Ghomian, M. (2024). The effectiveness of parent-child play therapy on self-esteem, social skills, and academic performance in students with attention deficit/hyperactivity disorder. *Empowering Exceptional Children*, 15(1), 36-24. <https://doi.org/10.22034/CECIRANJ.2024.452489.1855> [Persian]
- Mashhadi, R., Ghanifar, M., Jafar Tabatabaei, T. S., & Jafar Tabatabaei, S. S. (2022). Effectiveness of positive thinking training in academic engagement and social happiness of depressed students. *Journal of Health Research Community*, 8(3), 78-88. <http://jhc.mazums.ac.ir/article-1-740-fa.html> [Persian]
- Matson, J. L., Rotatori, A. F., & Helsel, W. J. (1983). Development of a rating scale to measure social skills in children: The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY). *Behavior Research and Therapy*, 21(4), 335-340. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90001-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90001-3)
- Maxwell, S., Reynolds, K. J., Lee, E., Subasic, E., & Bromhead, D. (2017). The impact of school climate and school identification on academic achievement: Multilevel modeling with student and teacher data. *Frontiers in Psychology*, 8, 2069. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02069>
- Melhe, M. A., Salah, B. M., & Hayajneh, W. S. (2021). Impact of training on positive thinking for improving psychological hardiness and reducing academic stresses among academically-late students. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 21(3), 132-146. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2270051>
- Molaei, J., Chorami, M., Sharifi, T., & Ahmadi, R. (2022). Effectiveness of positive thinking training on the acceptance and social interaction of female adolescents in the town of Sar-e-Pol-e-Zahab. *Journal of Applied Psychology Research*, 13(4), 305-317. <https://doi.org/10.22059/JAPR.2023.328751.643>
- Padervand, H., Ghadampour, E., & Mirderkvand, F. (2023). Investigating the effectiveness of education based on the social-emotional competence model on the sense of belonging to school and academic adjustment of elementary school boys. *Educational Psychology Studies*, 21(53), 30-53. <https://doi.org/10.22111/JEPS.2024.47356.5612> [Persian]
- Padervand, H., Ghadampour, E., Safare, G., Zolfaghari, S., & Ghobadiyan, M. (2023). Effectiveness of group positive thinking training on reducing the impulsivity and bullying of male students with behavioral disorders. *JOEC*, 23(1), 3. <http://joec.ir/article-1-1627-fa.html> [Persian]
- Pidaus, A. (2024). Investigating the effect of educational animations on students' social skills. *Journal of New Advances in Educational Administration*, 5(1), 97-84. <https://www.naiem.ir/showpaper/4970411365ed820c3ebae> [Persian]
- Quilliam, S. (2003). *Optimism and positivism* (S. Barati Sadeh & A. Sadeghi, Trans.). Javane Roshd. (Original work published 2003). <https://www.gisoom.com/book/1765691/>
- Rudasill, K. M., Snyder, K. E., Levinson, H. L., & Adelson, J. (2018). Systems view of school climate: A theoretical framework for research. *Educational*

- Psychology Review*, 30, 35-60. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9401-y>
- Sabzipour, A., & Daneshpayeh, S. (2023). Predicting the sense of belonging to school based on perceived self-efficacy, emotional atmosphere of school, and feeling of social-emotional competence of second secondary students. *Journal of New Approach to Children's Education*, 5(4), 87-102. <https://doi.org/10.22034/NAES.2024.441563.1370> [Persian]
- Shahsundi, M., & Alikhani, Q. (2022). The importance of teaching social skills to primary school students. *The First National Conference on Developmental and Educational Psychology News*. <https://civilica.com/doc/1594170/> [Persian]
- Soleimanpouromran, M. (2021). The relationship between equal educational opportunities with quality of school life and school belonging with the mediating role of school culture in high school teachers. *Journal Title*, 9(43), 14. <http://erj.khu.ac.ir/article-1-789-fa.html> [Persian]
- Stallard, P., Richardson, T., Velleman, S., & Attwood, M. M. (2011). Computerized CBT (Think, Feel, Do) for depression and anxiety in children and adolescents: Outcomes and feedback from a pilot randomized controlled trial. *JBCT*, 39(3), 273-284. <https://doi.org/10.1017/S135246581000086X>
- St-Amand, J., Smith, J., & Goulet, M. (2024). Is teacher humor an asset in classroom management? Examining its association with students' well-being, sense of school belonging, and engagement. *Current Psychology*, 43(3), 2499-2514. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04481-9>
- Tabassum, R., Fida, F., Iqbal, S., Tahira, R., Toosy, M., Rehan, Q., & Riaz, S. (2024). Impact of social skills on high school students' academic performance. *Kurdish Studies*, 12(5), 391-396. <https://doi.org/10.53555/ks.v12i5.3230>
- Teodoro, M. L. M., K  ppler, K. C., de Lima Rodrigues, J., de Freitas, P. M., & Haase, V. G. (2005). The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY) and its adaptation for Brazilian children and adolescents. *Revista Interamericana de Psicolog  a/Interamerican Journal of Psychology*, 39(2), 239-246. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28439207>
- Vatankhah, M., Hafezi, F., & Johari Fard, R. (2024). Comparison effectiveness solution-focused kids' skill method and psychodrama on social skill, of educable mentally disabled male students. *Early Childhood Health and Education*, 5(2), 17-27. <http://jeche.ir/article-1-184-fa.html> [Persian]
- Wang, Y. (2023). Examining the role of sense of belonging and formative assessment in reducing the negative impact of learning anxiety in mathematics. *European Journal of Psychology of Education*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00701-9>
- Woodworth, R. J., O'Brien, Malone, A., Diamond, M. R., & Sch  z, B. (2016). Happy days: Positive psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 21-29. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.07.006>
- Yousefi, F., & Khair, M. (2002). Examining the reliability and validity of Matson's social skills measurement scale and comparing the performance of high school girls and boys in this scale. *Journal of Social and Human Sciences of Shiraz University*, 18(2), 147-158. <https://www.sid.ir/paper/419688/fa> [Persian]