

Original article

Effectiveness of Positive Thinking Training in Academic Engagement and Social Happiness of Depressed Students

Reza Mashhadi¹

Mohamad-Hassan Ghanifar^{2,*}

Toktam Sadat Jafar Tabatabaei²

Samaneh Sadat Jafar Tabatabaei²

- 1- Ph.D. Candidate of Educational Psychology, Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran
- 2- Assistant Professor, Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran

*Corresponding author: Mohamad-Hassan Ghanifar, Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran

Email: ghanifar@iaubir.ac.ir

Received: 29 May 2022

Accepted: 06 August 2022

ABSTRACT

Introduction and purpose: Depression as a common mental disorder can seriously damage the academic procedure and psychological state of the students. Accordingly, the present study was conducted to determine the effectiveness of positive thinking skills training in academic engagement and social happiness of depressed students.

Methods: The present study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population of this study included all male high school students in Zahedan, Iran, in the academic year 2020-21. Among them, 30 eligible individuals were selected by purposive sampling method and randomly divided into two groups of 15 (experimental and control). Both groups answered the Reeve & Tseng (2011) Academic Conflict Questionnaire and Zare & Aminpour (2011) Social Happiness Questionnaire. The experimental group received positive thinking training by Seligman et al. (2005) as a group in eight 90-min sessions over two months. On the other hand, the control group did not receive any training. Data were analyzed using SPSS software (version 24) and univariate analysis of covariance.

Results: The results showed that positive thinking training led to increased academic engagement ($P < 0.01$, $F = 26.262$) and increased social happiness ($P < 0.01$, $F = 71.399$) in depressed students.

Conclusion: The findings showed that positive thinking skills effectively improved the academic engagement and social happiness of depressed students. Therefore, the results indicate the need to use positive thinking skill training to improve the socio-educational psychological characteristics of depressed students.

Keywords: Academic, Depression, Engagement, Happiness, Positive thinking, Social, Students

► **Citation:** Mashhadi R, Ghanifar MH, Jafar Tabatabaei TS, Jafar Tabatabaei SS. Effectiveness of Positive Thinking Training in Academic Engagement and Social Happiness of Depressed Students. Journal of Health Research in Community. Autumn 2022;8(3): 78-88.

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده

چکیده

رضا مشهدی^۱محمدحسین غنی‌فر^{۲*}تکنم سادات جعفر طباطبایی^۱سمانه سادات جعفر طباطبایی^۱

مقدمه و هدف: افسردگی به‌عنوان اختلال روانی رایج ممکن است فرایند تحصیلی و روان‌شناختی دانش‌آموزان را با آسیب جدی مواجه کند؛ بنابراین، هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده بود.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که از بین آن‌ها ۳۰ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شد. این افراد به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و گواه) قرار گرفتند. هر دو گروه به پرسش‌نامه درگیری تحصیلی ریو و تسنگ (۲۰۱۱) و نشاط اجتماعی زارع و امین‌پور (۱۳۹۰) پاسخ دادند. گروه آزمایش به‌صورت گروهی آموزش مثبت‌اندیشی سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در دو ماه دریافت کرد و گروه گواه آموزشی ندید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی منجر به افزایش درگیری تحصیلی ($F=53/262, P<0/01$) و افزایش نشاط اجتماعی ($F=71/399, P<0/01$) در دانش‌آموزان افسرده شد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌طور مؤثری باعث بهبود درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده شده است. نتایج این پژوهش ضرورت کاربرد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی اجتماعی-تحصیلی دانش‌آموزان افسرده خاطر نشان می‌سازد.

کلمات کلیدی: اجتماعی، افسردگی، تحصیلی، دانش‌آموزان، درگیری، مثبت‌اندیشی، نشاط

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

* نویسنده مسئول: محمدحسین غنی‌فر، گروه روان‌شناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

Email: ghanifar@iaubir.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۱۵

◀ **استناد:** مشهدی، رضا؛ غنی‌فر، محمدحسین؛ جعفر طباطبایی، تکنم سادات، جعفر طباطبایی، سمانه سادات. اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، پاییز ۱۴۰۱؛ ۸۸(۳): ۷۸-۸۸.

مقدمه

دوره نوجوانی از پرفشارترین مراحل تحول انسان است [۱]. حساسیت این مرحله رشدی گاهی موجب مشکلاتی نظیر

مجله تحقیقات سلامت در جامعه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، پاییز ۱۴۰۱، دوره ۱، شماره ۳، ۷۸-۸۸

رفتارهای شادمانانه و احساس خوشبختی است و شامل چارچوب مفهومی کیفیت زندگی، رضامندی اجتماعی، امنیت اجتماعی، سلامت اجتماعی، داشتن روابط اجتماعی با دیگران، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و شوخ‌طبعی می‌شود [۱۵، ۱۶]. نشاط اجتماعی اساس نظام بهزیستی همگانی را در جوامع تشکیل می‌دهد و با پیامدهای مثبت مانند سلامت جسمی و روانی، عملکرد مطلوب، تولید و کارآفرینی همراه است [۱۷]. افراد شادتر زندگی طولانی‌تر، احساس شادی بیشتر در کار، تولیدات و همکاری اجتماعی، سلامتی و توانایی بیشتری برای حل و مقابله با مشکلات دارند [۱۸].

یکی از عوامل مؤثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکار مثبت است. از این رو به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی (Positive Thinking Skills) به نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مؤثر با خود، دیگران، زندگی، افزایش عزت‌نفس و نشاط و موفقیت تحصیلی بسیار مفید خواهد بود [۱۹]. مهارت‌های مثبت‌اندیشی عبارت است از: یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادها که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسئله دیدگاه مثبتی را در خود به وجود می‌آورد و حفظ می‌کند [۲۰]. این روش با شناسایی و پرورش توانمندی‌ها و استعدادها، ارتقای سلامت و ایجاد و گسترش هیجان‌های مثبت، به دنبال ایجاد سپری در مقابل اختلال‌های روانی و افزایش ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت است [۲۱]. روش مثبت‌اندیشی به‌جای توجه و تأکید بر جنبه‌های مرضی، به ارتقای جنبه‌های مثبت توانمندی‌های انسان برای شاد زیستن، لذت بردن، حل مسئله و خوش‌بینی تأکید می‌کند [۲۲].

در همین راستا پژوهش‌ها از تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر، تأثیر برنامه مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانشجویان، اثربخشی آموزش مهارت‌های تفکر مثبت بر افزایش شادکامی و تاب‌آوری نوجوانان بی‌سرپرست دختر، تأثیر آموزش مهارت مثبت‌نگری بر شادکامی دانش‌آموزان نابینا، اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی

افسردگی (Depression) می‌شود [۲]. افسردگی اختلالی است که با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود و با تغییر در سطح فعالیت، توانایی‌های شناختی، تکلم، وضعیت خواب و سایر ریتم‌های بیولوژیک همراه است [۳]. شیوع افسردگی در نوجوانان ۱۰ تا ۶۰ درصد و در دختران دو برابر پسران گزارش شده است و وقوع آن تحت تأثیر شرایط و مشکلات افراد است که ممکن است باعث کناره‌گیری اجتماعی، ناسازگاری، طرد و ارتباط ضعیف با هم‌سالان، ارزیابی منفی غیرواقع‌بینانه، نشخوار فکری، مشکلات تحصیلی، احساس مسئولیت اغراق‌آمیز در زمینه وقایع ناگوار و ناتوانی در تصمیم‌گیری شود [۴-۸].

از عوامل مرتبط با افسردگی می‌توان به کاهش انگیزه تحصیلی از جمله درگیری تحصیلی (Academic Engagement) اشاره کرد. درگیری تحصیلی شامل مشارکت سازنده، مشتاقانه، خواستنی و مبتنی بر شناخت یادگیرنده در تکالیف یادگیری است و شامل ابعاد رفتاری (رفتارهای قابل مشاهده تحصیلی)، عاطفی (واکنش‌های عاطفی و هیجانی یادگیرنده در کلاس و مدرسه) و شناختی (انواع فرایندهای پردازش) می‌شود [۹، ۱۰]. دانش‌آموزانی که درگیری تحصیلی زیادی دارند، توجه و تمرکز بیشتری بر مسائل و موضوعات مورد هدف یادگیری دارند، از انجام رفتارهای ناسازگارانه و نامطلوب اجتناب می‌کنند و در آزمون‌ها عملکرد بهتری دارند [۱۱].

شادکامی یکی از مهم‌ترین عواملی است که موجب ارتقای سلامت و کاهش افسردگی می‌شود؛ زیرا فرد افسرده احساس ناامیدی و بدبختی می‌کند، فعالیت‌هایی که باعث رضایت از خود می‌شوند برای او کسل‌کننده و بدون شادی می‌شوند و کم‌کم علاقه خود را به سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌ها از دست می‌دهد [۱۲، ۱۳]. شادی و نشاط یکی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان به شمار می‌رود [۱۴]. نشاط اجتماعی (Social Happiness) سطحی از رضامندی اجتماعی توأم با

برای هر گروه ۱۵ نفر به دست آمد)، به روش نمونه‌گیری هدفمند از بین جامعه مدنظر مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر (آزمایش و گواه) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شامل ابتلا به افسردگی (کسب نمره متوسط ۲۰ و بیشتر) در پرسش‌نامه افسردگی بک، نداشتن سابقه بیماری مزمن بر اساس پرونده سلامت، تحصیل در مقطع متوسطه دوم، رضایت کامل شخص و مشارکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج شامل شرکت نکردن در جلسات آموزشی، تمایل نداشتن به ادامه همکاری و مخدوش بودن پرسش‌نامه‌های پژوهش بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌های زیر بود:

مقیاس درگیری تحصیلی

Reeve و Tseng این پرسش‌نامه ۲۲ سؤال را در سال ۲۰۱۱ طراحی کردند که ۴ خرده‌مقیاس (عاملیت، رفتاری، عاطفی و شناختی) را با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم: نمره ۱ تا کاملاً موافقم: نمره ۵) می‌سنجند. دامنه نمرات بین ۲۲ تا ۱۱۰ است که نمرات بیشتر نشان‌دهنده درگیری تحصیلی بیشتر است. در مطالعه Reeve و Tseng روایی تحلیلی عاملی و اکتشافی در سطح رضایت‌بخشی گزارش شده است و پایایی درگیر عاملیت ۰/۸۲، درگیری رفتاری ۰/۹۴، درگیری شناختی ۰/۸۸ و درگیری عاطفی ۰/۷۸ به دست آمده است [۳۳]. در پژوهش حاجی‌علیزاده و همکاران پس از انجام تحلیل عاملی، ساختار عاملی پرسش‌نامه تأیید شد. همچنین با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی درگیر عاملیت ۰/۷۹، درگیری رفتاری ۰/۸۱، درگیری شناختی ۰/۷۱، درگیری عاطفی ۰/۷۴ و پایایی کل پرسش‌نامه ۰/۸۷ به دست آمد [۱۰]. در مطالعه حاضر پایایی کل به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه نشاط اجتماعی

این پرسش‌نامه ۳۷ سؤال را زارع و امین‌پور در سال ۲۰۱۱

بر سرزندگی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی، اثربخشی مثبت‌اندیشی بر خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه، اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرای مبتنی بر مدرسه بر سطوح اجتماعی و رفتاری بهزیستی تحصیلی و تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی گروهی بر خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر حکایت دارند [۳۰-۲۳].

افسردگی به‌عنوان یک چالش بهداشت جهانی شناخته شده است که همه گروه‌های سنی را دربر می‌گیرد و پیش‌بینی شده است تا سال ۲۰۳۰، دومین مشکل و بیماری بزرگ در سراسر جهان خواهد بود [۳۱، ۳۲]. با توجه به اهمیت مسئله ارتقای سلامت نوجوانان در سنین مدرسه، برنامه‌ریزی برای ارتقای سلامت این گروه در معرض خطر اهمیت ویژه‌ای دارد. این مسئله لزوم ارائه مداخلات روان‌شناختی را به این دسته از افراد ضروری می‌کند. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال بود که آیا آموزش مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده اثربخش است.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ (۷۶۵۲ نفر) بود. برای نمونه اولیه ابتدا ۳۶۵ نفر به صورت در دسترس از بین دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر زاهدان انتخاب شدند و به پرسش‌نامه افسردگی بک پاسخ دادند. دانش‌آموزانی که نمره افسردگی آن‌ها بین ۳۲ تا ۶۲ (افسردگی متوسط و زیاد) بود، شناسایی و از میان آنان ۳۰ نفر (تعداد نمونه پژوهش بر اساس اندازه اثر ۰/۲۵، آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۸۰ در نرم‌افزار G-power

هماهنگی با مسئولان آموزش و پرورش و مدارس، فهرست دانش آموزان (۳۰ نفر) تهیه و پرسش‌نامه‌های درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی توسط آنان تکمیل شد. برای نمونه‌ها رعایت نکات اخلاقی شرح داده شد و رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را امضا کردند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در دو ماه به صورت گروهی آموزش مثبت‌اندیشی دریافت کردند. گروه گواه آموزشی ندید. پروتکل آموزش مثبت‌اندیشی را Seligman و همکاران طراحی و طباطبایی و همکاران استفاده و تأیید کرده‌اند. خلاصه جلسات آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی مطابق جدول ۱ بود [۳۵، ۳۶].

در این پژوهش اصول اخلاقی شامل اطمینان از رضایت کامل و رغبت آگاهانه شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش، اطمینان دادن به شرکت‌کنندگان که اطلاعات آنان به صورت کاملاً محرمانه

طراحی کردند که ۵ خرده‌مقیاس رضایت از زندگی (سؤال ۱ تا ۸)، آراستگی ظاهری (سؤال ۹ تا ۱۷)، تعامل اجتماعی (سؤال ۱۸ تا ۲۲)، کارایی فردی (سؤال ۲۳ تا ۳۰) و کمک به دیگران (سؤال ۳۱ تا ۳۷) را می‌سنجد. به پاسخ خیر هریک از سؤال‌های ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۲ دو نمره و به پاسخ بله بقیه سؤال‌ها دو نمره داده می‌شود. به پاسخ‌هایی که موافق با کلید نمره‌گذاری نباشند، یک نمره داده می‌شود. حداقل نمره در این آزمون ۳۷ و حداکثر ۷۴ است. نمره بیشتر نشان‌دهنده شاد و بانشاط بودن فرد است. در پژوهش زارع و امین‌پور، روایی محتوایی توسط اساتید دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی تأیید شد و پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد [۳۴]. در مطالعه حاضر پایایی کل به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد. برای انجام این پژوهش پس از گرفتن مجوزهای لازم و

جدول ۱: خلاصه جلسه‌های آموزشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی

جلسه	موضوع	محتوای آموزش (اهداف)
۱	خودآگاهی (شناخت خود)	در این جلسه مراجع به خودآگاهی و خودشناسی رسید. از آنجایی که فرد با توجه به استعدادها، توانایی‌ها و علایق خود به آگاهی نسبی می‌رسد، از این رو می‌تواند به بررسی نقاط ضعف و قوت خود بپردازد.
۲	شناخت افکار و رابطه آن با اعمال	در شروع جلسه افکار مثبت و منفی هریک به صورت جداگانه به فرد معرفی و نتایج ناشی از آن بیان می‌شود. پس از تشخیص نوع تفکر و نتایج هریک از آن‌ها در اعمال انسان، به فرد آموخته می‌شود که این‌ها قابلیت تبدیل به یکدیگر را دارند.
۳	گواه افکار	فرد پس از فضاسازی مثبت در ذهن و در راستای آن به بیان افکار ناخوشایند در قالب نوشتن، نقاشی و حرف زدن با استفاده از فن برده‌ای همچون یک صفحه‌نمایش به گواه افکار منفی خود می‌پردازد.
۴	سبک تبیین و بهبود سبک تبیین	پس از تعریف سبک تبیین و انواع آن شامل همبستگی-موقتی، بیرونی-درونی و کلی-جزئی، به ارزیابی خوشایند و ناخوشایند بودن و سبک تبیین افراد خوش‌بین و بدبین پرداخته می‌شود. فرد باید پس از بیان یک رخداد، نسبت به نكوهش خود کلی و نكوهش خود رفتاری اقدام کند و در نهایت با تبدیل نكوهش خود کلی به نكوهش خود رفتاری میزان مثبت‌اندیشی خود را افزایش دهد.
۵	ارتباط بین احساس و تفکر	در این جلسه به فرد آموخته می‌شود به‌ازای هر رخداد در زندگی می‌تواند دو نوع باور (تفکر) را بیان کند که به‌ازای هر باور، یک پیامد (احساس) خاص در انسان پدیدار می‌شود. در ادامه نیز ارتباط بین باور و پیامد ارائه می‌شود.
۶	مقابله با فاجعه‌پنداری	در این جلسه به فرد گفته می‌شود در قبال یک رویداد باید شواهدی مؤکد یا دال بر رد آن رویداد را مطرح کند و در ادامه محتمل‌ترین حالت یک رخداد را مشخص کند.
۷	تحلیل باور و تعیین هدف در پیام	افراد با دو شیوه بیان تفکر تند و آتشین و آرام و سنجیده آشنا می‌شوند. سپس مراحل تفکر آنان و سندی بیان می‌شود. افراد با انتخاب پیامد دلخواه، تفکر لازم را برای رسیدن به آن پیام ارزیابی می‌کنند.
۸	آموزش برقراری ارتباط مؤثر و روابط بین فردی	مراجع در جلسه آخر، شیوه‌های ارتباط مؤثر در روابط فردی را می‌آموزد و در ادامه با عوامل تقویت‌کننده و تضعیف‌کننده و همچنین عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی آشنا می‌شود.

باقی خواهد ماند و حفظ احترام متقابل و آزادی در طول پژوهش رعایت شد. در تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها

در هر گروه آزمایش و گواه ۱۵ نفر قرار داشتند. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش $1/67 \pm 16/32$ سال و گروه گواه $1/45 \pm 16/63$ سال به دست آمد. در گروه آزمایش ۴ نفر (۶۷/۲۶ درصد) در پایه دهم، ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) در پایه یازدهم و ۶ نفر (۴۰ درصد) در پایه دوازدهم بودند. در گروه گواه نیز ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) در پایه دهم، ۳ نفر (۲۰ درصد) در پایه یازدهم و ۷ نفر (۴۶/۶۷ درصد) در پایه دوازدهم بودند. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دو گروه آزمایش و گواه به ترتیب در جدول ۲ ارائه شده است.

به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی در درگیری تحصیلی دانش‌آموزان افسرده از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که با توجه به عدم معنی‌داری مقادیر به‌دست‌آمده، فرض نرمال بودن توزیع نمرات تأیید شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون

پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات در گروه آزمایش و گواه نشان داد شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($P > 0/05$)، نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد واریانس درگیری تحصیلی ($F = 2/178$)، نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره گزارش شده است.

با توجه به جدول ۳، آماره F برای درگیری تحصیلی ($P < 0/01$)، $F = 53/262$ معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در این متغیر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌های اصلاح‌شده با حذف اثر تفاوت‌های اولیه در تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش درگیری تحصیلی ($87/809$) بیشتر از میانگین گروه گواه ($75/124$) است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و موجب افزایش درگیری تحصیلی دانش‌آموزان افسرده شده است. اندازه اثر در جدول ۳ نشان می‌دهد آموزش مثبت‌اندیشی ۶۶/۴ درصد از تغییرات درگیری تحصیلی را تبیین می‌کند.

به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که با توجه به عدم معنی‌داری مقادیر به‌دست‌آمده، فرض نرمال بودن توزیع

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		سطح معنی‌داری	سطح معنی‌داری
	گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
درگیری تحصیلی	آزمایش	۸۴/۲۷	۱/۰۳۳	۹۰/۸۷	۰/۹۹۰	۰/۴۶۶
	گواه	۷۱/۰۷	۱/۳۳۵	۷۲/۰۷	۰/۹۶۱	۰/۱۹۹
نشاط اجتماعی	آزمایش	۵۷/۰۷	۲/۳۴۴	۶۱	۱	۰/۲۹۵
	گواه	۴۷/۳۳	۲/۲۲۵	۴۹/۴۰	۱/۵۹۵	۰/۲۷۳

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت گروه آزمایش و گواه در درگیری تحصیلی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
درگیری تحصیلی	پیش آزمون	۸/۵۵۴	۱	۸/۵۵۴	۱۲/۷۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۲۱
	بین گروهی	۳۵/۷۳۰	۱	۳۵/۷۳۰	۵۳/۲۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶۴
	خطا	۱۸/۱۱۳	۲۷	۰/۶۷۱			
	کل	۲۶۷۷/۴۶۷	۲۹				

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت گروه آزمایش و گواه در نشاط اجتماعی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
نشاط اجتماعی	پیش آزمون	۱۱/۴۹۳	۱	۱۱/۴۹۳	۸/۱۴۳	۰/۰۰۸	۰/۲۳۲
	بین گروهی	۱۰۰/۷۷۱	۱	۱۰۰/۷۷۱	۷۱/۳۹۹	۰/۰۰۱	۰/۷۲۶
	خطا	۳۸/۱۰۷	۲۷	۱/۴۱۱			
	کل	۱۰۵۸/۸۰۰	۲۹				

۷۲/۶ درصد از تغییرات نشاط اجتماعی را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر درگیری تحصیلی و نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده انجام شد. نتایج نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه در نمرات مربوط به درگیری تحصیلی در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بیشتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نتیجه می‌شود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و موجب بهبود درگیری تحصیلی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان پسر افسرده شده است. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات مشابه در این زمینه همسو است. برای مثال، مطالعه بابایی آبراک و صفرزاده نشان داد مداخله آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان دختر با نشانگان افسردگی سبب بهبود کارکردهای تحصیلی (سرزندگی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی) شد [۲۷]. در مطالعه‌ای دیگر نتایج نشان داد

نمرات تأیید شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات در گروه آزمایش و گواه نشان داد شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($P > 0/05$ ، $F = 4/420$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد واریانس نشاط اجتماعی ($F = 0/029$ ، $p > 0/05$) در گروه‌ها برابر است. پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره گزارش شده است.

با توجه به جدول ۴، آماره F برای نشاط اجتماعی ($P < 0/01$ ، $F = 71/399$) معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌ها در این متغیر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌های اصلاح‌شده با حذف اثر تفاوت‌های اولیه در تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در نشاط اجتماعی ($59/636$) بیشتر از میانگین گروه گواه ($26/722$) است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و موجب افزایش نشاط اجتماعی دانش‌آموزان افسرده شده است. همچنین اندازه اثر در جدول ۴ نشان می‌دهد آموزش مثبت‌اندیشی

آموزش مثبت‌اندیشی بر خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اثربخش بود [۲۸].

پژوهش صادقی و بیرانوند نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر افزایش خودنظم‌دهی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه تأثیر معنی‌داری داشته است [۳۰]. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرای مبتنی بر مدرسه در مشارکت فعال در مدرسه، سازگاری و کارآمدی تحصیلی اثرگذار بود [۲۹]. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی اثرات تشویقی دارد و عمل و تفکر در تحصیل را وسیع‌تر می‌کند و موجب دوری از ناامیدی، افزایش درگیری و مشارکت در تحصیل می‌شود، نشاط، انبساط و درگیری در تحصیل موجب شکوفایی استعدادها می‌شود و انسان شاداب، پویا و پرتحرک در زندگی تحصیلی برای اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند و از میزان نشانگان افسردگی می‌کاهد [۲۷، ۳۷]. همچنین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی که شامل مهارت‌هایی چون چگونگی پذیرش و برخورد با ضعف‌ها، شناسایی افکار و سازگاری با شرایط تنش‌زاست، هیجانات مثبت تحصیلی از جمله درگیری تحصیلی در فرد را افزایش می‌دهد. از این رو می‌تواند رکود خلق و ناملايمات گاه و بی‌گاه را در طول تحصیل سامان بخشد؛ مخصوصاً در نوجوانانی که خلق تکانشی و حساسی دارند و احتمالاً در رسیدن به تعالی تحصیلی از راه مشتاقانه عمل کردن در حیطه‌های علمی و تحصیلی عامل مؤثری باشد [۳۸].

نتایج نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه در نمرات مربوط به نشاط اجتماعی در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نتیجه می‌شود آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مؤثر بوده و موجب افزایش نشاط اجتماعی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان پسر افسرده شده است. نتیجه به دست آمده همسو با نتایج مرتبط و نزدیک در این زمینه است؛ به طور مثال، پژوهش

گل‌نژاد بهرامی و یوسفی سهرابی نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب افزایش میزان شادکامی دانش‌آموزان دختر متوسطه شد [۲۳]. یافته‌های پژوهشی نشان داد آموزش مهارت‌های تفکر مثبت به‌طور معناداری موجب ارتقای میزان شادکامی نوجوانان دختر بی‌سرپرست می‌شود [۲۵].

پژوهش ارجمندنیا و همکاران نشان داد می‌توان از روش آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری برای افزایش شادکامی دانش‌آموزان نابینا استفاده کرد [۲۶]. در مطالعه‌ای روی دانشجویان نشان داده شد آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی و شادکامی تأثیر دارد [۲۴]. در توجیه یافته فوق Seligman معتقد است مداخله‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا به افراد کمک می‌کند تا توجه، حافظه و انتظارات خود را از وقایع منفی و فاجعه‌آمیز به سمت وقایع مثبت و امیدوارکننده متمرکز کنند. به‌عنوان مثال، وقتی افراد در آموزش مهارت‌های تفکر مثبت یاد می‌گیرند که خاطرات مثبت روزانه خود را به یاد آورند، خطای افسرده‌ساز نشخوار فکری درباره آنچه در زندگی بد اتفاق افتاده است، به چالش کشیده می‌شود. بنابراین، احتمال زیادی وجود دارد که فرد روزش را به جای تمرکز بر مشکلات و کارهای ناتمام، با یادآوری وقایع مثبت و کارهای انجام‌شده شروع کند. افزایش آگاهی افراد از ویژگی‌های شخصیتی، توانمندی‌ها و نقاط قوت خویش به احتمال زیاد آن‌ها را تشویق می‌کند تا در انجام وظایف خانواده، مدرسه و جامعه از توانایی‌های خود استفاده کنند و به این طریق مؤثرتر باشند [۳۹]. به عبارتی دیگر، می‌توان گفت که دانش‌آموزان در آموزش مثبت‌اندیشی تشویق می‌شوند تجربه‌های مثبت و خوب را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت‌نفس بدانند و هم‌زمان با آن، توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند در جهان موضع فعالی را اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند و هر آنچه را که بر سرشان می‌آید، به گونه‌ای منفعلانه نپذیرند [۴۰]. مداخلات مثبت‌نگری بر اصلاح شناخت‌ها

آموزش داده شود تا مفاهیم مهارت‌های مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان نهادینه شود.

قدردانی

مطالعه حاضر از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند استخراج شده است و از دانشگاه علوم پزشکی بیرجند کد اخلاق با شماره IR.BUMS. REC.1399.243 دارد. نویسندگان از تمامی دانش‌آموزان و کسانی که در اجرای این پژوهش کمک کردند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

تعارض در منافع

هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

و پرهیز از بدبینی و منفی‌بافی نیز تأکید دارند؛ موضوعی که در نیم‌رخ افسردگی امری محتوم است. در پژوهش حاضر مثبت‌نگری توانست نشاط اجتماعی را افزایش دهد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به برگزار نکردن دوره پیگیری و اجرای پژوهش در شهر زاهدان و گروه پسران اشاره کرد که یافته‌ها باید با احتیاط تعمیم شوند. لذا به منظور آشکار شدن اثرات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و افزایش توان تعمیم و مقایسه، بهتر است تحقیقات آتی در هر دو جنس و با حجم نمونه بیشتر همراه با دوره‌های پیگیری بلندمدت انجام شود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود درمانگران و مشاوران تحصیلی از روش مداخله آموزش مثبت‌اندیشی برای کمک به دانش‌آموزان با نشانگان افسردگی استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود این مهارت‌ها به صورت برنامه منظم و مدون در طول سال تحصیلی به دانش‌آموزان

References

- Hussain H, Dubicka B, Wilkinson P. Recent developments in the treatment of major depressive disorder in children and adolescents. *Evid Based Ment Health* 2018; 21(3): 101-6.
- Tabatabaeinejad F, Golparvar M, Aghaei A. The effect of positive mindfulness therapy, mindfulness based cognitive therapy and cognitive-behavioral therapy on aggression and mood states of female students with depression. *Behav Sci* 2019; 16(3): 285-98 (Persian).
- Sander J, Moessner M, Bauer S. Depression, anxiety and eating disorder-related impairment: moderators in female adolescents and young adults. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18(5): 1-12.
- Jha KK, Singh SK, Nirala SK, Kumar C, Kumar P, Aggrawal N. Prevalence of depression among school-going adolescents in an urban area of Bihar, India. *Indian J Psychol Med* 2017; 39(3): 287-92.
- Mojoudi M, Yousefi Z, Torkan H. Predicting the adolescence depression based on adolescence stress, resiliency, attachment style, and family relations among two groups of one-child and multi-child. *Behav Sci* 2018; 16(2): 221-8 (Persian).
- Bone JK, Lewis G, Lewis G. The role of gender inequalities in adolescent depression. *Lancet Psychiatry* 2020; 7(6): 471-2.
- Nabunya P, Damulira C, Byansi W, Muwanga J, Bahar OS, Namuwonge F, et al. Prevalence and correlates of depressive symptoms among high school adolescent girls in southern Uganda. *BMC Public Health* 2020; 20(1): 1-11.
- Praharaj SK. Overestimation of depression prevalence among adolescent students *Indian J Psychol Me* 2017; 39(6): 831-3.
- Duchesne S, Larose S, Feng B. Achievement goals and engagement with academic work in early high school: Does seeking help from teachers matter? *J Early Adolesc* 2019; 39(2): 222-52.
- Hajjalizadeh K. Evaluation of the psychometric properties of the academic engagement questionnaire among high school students. *J Educ Meas* 2016; 6(24): 83-102 (Persian).
- Dinçer S, Doğanay A. The effects of multiple-pedagogical agents on learners' academic success,

- motivation, and cognitive load. *Comput Educ* 2017; 111: 74-100.
12. Moeini B, Babamiri M, Mohammadi Y, Barati M, Rashidi S. The relationship between happiness and mental health status among high school female students in Kermanshah. *J Nurs Midwifery* 2017; 14(11): 942-51 (Persian).
 13. Mahdilo A, Zareiyan E, Jamshidi A. The relationship between physical activity, academic engagement, and psychological factors among university students during the quarantine. *Sport Psychol* 2021; 10(37): 288-59.
 14. Majdi AA, Mirmohammad Tabar A. Effects of sport participation on social vitality with social health moderation. *SSYS* 2020; 19(47): 133-47 (Persian).
 15. Helliwell JF, Layard R, Sachs J, De Neve JE. World happiness report 2020. 2020. Available from: <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>
 16. Hoseini Fard SH, Ameri Shahrabi M, Moazami M. The role of Durehami TV comedy program in socio-cultural vitality. *Sociol Res* 2021; 15(3): 113-35 (Persian).
 17. Rajabi S, Abbasi Z. The epidemiology of migraine headaches and the efficacy of Fordyce's happiness training on reducing symptoms of migraine and enhancing happiness. *Contemp Psychol* 2015; 9(2): 89-100 (Persian).
 18. Jang HJ. Comparative study of health promoting lifestyle profiles and subjective happiness in nursing and non-nursing students. *Adv Sci Technology Letter* 2016; 128(7): 78-82.
 19. Jabbari M, Shahidi S, Mootabi F. Effectiveness of group intervention based on positive therapy on dysfunctional attitudes and happiness in adolescent girls. *J Clin Psychol* 2014; 6(2): 65-74 (Persian).
 20. Chamzadeh Ghanavati M. *Educational Books: Me and My Thoughts*. Isfahan: Isfahan Books; 2014.
 21. Ferrari GR, Möbius M, Becker ES, Spijker J, Rinck M. Working mechanisms of a general positivity approach-avoidance training: effects on action tendencies as well as on subjective and physiological stress responses. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2018; 59: 134-41.
 22. Bekhet AK. Positive thinking training intervention for caregivers of persons with autism: establishing fidelity. *Arch Psychiatr Nurs* 2017; 31(3): 306-10.
 23. Golmohammad Nazhad Bahrami G, Yousefi Sehzabi M. The effectiveness of positive thinking skills training on high school girl students happiness and social adaptation in Mehraban city. *Appl Psychol* 2019; 20(4): 113-22 (Persian).
 24. Vatani S, Abaspour E, Veisi B, Khoram M. The effectiveness of positive thinking program on students spiritual and happiness. *SOREN Student Sports & New-Approaches* 2021; 1(1): 44-9 (Persian).
 25. Nofereesti A, Okhovati F. The effectiveness of positive thinking skills training on increasing happiness and resilience of orphaned adolescent girls. *Rooyesh* 2019; 8(10): 71-8.
 26. Arjmandnia AA, Vatani S, Hasanzadeh S. The effect of positive thinking training on happiness and irrational beliefs in blind adolescents. *Posit Psycho* 2017; 2(3): 21-34 (Persian).
 27. Babaei Abrak A, Safarzadeh S. The effectiveness of teaching positive thinking skills on academic buoyancy, academic engagement and goal orientation-progress in female students with depression syndrome. *J Health Promot* 2019; 8(1): 21-9 (Persian).
 28. Jenaabadi H, Salarpoor M. The effectiveness of positive thinking on academic self-concept and exam anxiety of high school students in Zahedan. *J Educ Psychol* 2021; 18(41): 117-89 (Persian).
 29. Badri GR, Nemati S, Vahedi S, Taheri A. Effectiveness of school-based model of positive psychological interventions on secondary student's academic social and behavioral well-being. *ESMS* 2019; 12(1): 102-9 (Persian).
 30. Sadeghi M, Beyranvand Z. The effects training of positive thinking skills in the way of group study on positive emotion learning and academic self-regulation in on grade girl high school students. *J Psychogy* 2018; 5(9): 137-59 (Persian).
 31. Cook L, Watkins E. Guided, internet-based, rumination-focused cognitive behavioural therapy (i-RFCBT) versus a no-intervention control to prevent depression in high-ruminating young adults, along with an adjunct assessment of the feasibility of unguided i-RFCBT, in the REducing Stress and Preventing Depression trial (RESPOND): study protocol for a phase III randomised controlled trial. *Trials* 2016; 17(1): 1-11.
 32. Durbeej N, Sörman K, Selinus EN, Lundström S, Lichtenstein P, Hellner C, et al. Trends in childhood and adolescent internalizing symptoms: results from Swedish population based twin cohorts. *BMC Psychol* 2019; 7(1): 1-10.
 33. Reeve J, Tseng CM. Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities. *Contemp Educ Psychol* 2011; 36(4): 257-67.

34. Zare H, Aminpour H. Psychological tests. Tehran: AeiJ; 2011.
35. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol* 2005; 60(5): 410-421.
36. Jafar Tabatabaee T, Ahadi H, Bahrami H, Khamesan A. The Effects of Teaching Positive Thinking on the Anxiety of Students of Psychology at the Islamic Azad University of Birjand. *J Educ Psychol* 2018; 15(29): 97-124 (Persian).
37. Kristjánsson K. Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles? *Educ Psychol* 2012; 47(2): 86-105.
38. Waters L. Review of school-based positive psychology interventions. *Educ Dev Psychol* 2011; 28(2): 75-90.
39. Seligman ME. Positive psychology in practice. New Jersey: John Wiley & Sons; 2012.
40. Seligman ME. Coaching and positive psychology. *Aust Psychol* 2007; 42(4): 266-7.