



Effectiveness of Positive Thinking Skills Teaching on Positive and Negative Meta-Emotions and Emotional, Social and Educational Adjustment in Anxious Elementary Female Students

Maryam Moradi^{1*}, Hossein Chenarani², Farahnaz Jameinezhad³

¹ PhD of Educational Management, Instructor of Farhangian University, Tehran, Iran

² MA of Family Counseling, Department of Counseling, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran

³ PhD of Educational Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

* Corresponding Author: moradimaryam486@yahoo.com

Received: 2024-09-22

Accepted: 2025-01-28

Abstract

Background and aim: Anxiety plays an effective role in the decline of emotional and psychological characteristics. Therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of positive thinking skills teaching on positive and negative meta-emotions and emotional, social and educational adjustment in anxious elementary female students.

Research methods: This study in terms of purpose was practical and in terms of implementation method was quasi-experimental with a pretest and posttest design with a control group. The research population was sixth grade anxious elementary female students who referred to counseling centers of Urmia city in the spring of 2023 year. The study sample was 40 children who were selected by purposeful sampling method and randomly replaced into two groups. The experimental group trained 10 sessions of 90 minutes with positive thinking skills and the control group did not receive any training. The research tools included positive and negative meta-emotions scale (Mitmansgruber et al, 2009), adjustment inventory (Sinha & Singh, 1993) and anxiety inventory (Beck et al, 1988). Research data were analyzed by multivariate analysis of covariance method.

Results: The findings indicated that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of positive and negative meta-emotions and emotional, social and educational adjustment. In the other words positive thinking skills teaching increased positive meta-emotions, decreased negative meta-emotions and improved emotional, social and educational adjustment in anxious elementary female students ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the results of this study, planning to use positive thinking skills teaching to increase positive meta-emotions, reduce negative meta-emotions and improve emotional, social and educational adjustment in anxious elementary female students can be useful and effective

Keywords: Positive thinking skills teaching, Positive and negative meta-emotions, Emotional adjustment, Social adjustment, Educational adjustment

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Moradi, M, et al. (2025). Effectiveness of Positive Thinking Skills Teaching on Positive and Negative Meta-Emotions and Emotional, Social and Educational Adjustment in Anxious Elementary Female Students. *JNACE*, 7(1): 185-196.





اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب

مریم مرادی^{۱*}، حسین چنارانی^۲، فرحناز جامعی نژاد^۳

^۱ دکتری مدیریت آموزشی، مدرس دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

^۲ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران

^۳ دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

* نویسنده مسئول: moradimaryam486@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۰۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب نقش موثری در افت ویژگی‌های هیجانی و روانشناختی دارد. بنابراین، هدف این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب بود. روش پژوهش: این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر اجراء، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب پایه ششم مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ارومیه در فصل بهار سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه مطالعه، ۴۰ کودک بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با مهارت‌های مثبت‌نگری آموزش دید و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس فراهیجان‌های مثبت و منفی، سیاهه سازگاری و سیاهه اضطراب بودند. داده‌های پژوهش با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. یافته‌ها: یافته‌ها حاکی از آن بود که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث افزایش فراهیجان‌های مثبت، کاهش فراهیجان‌های منفی و بهبود سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد ($P < 0/001$). نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این مطالعه، برنامه‌ریزی برای استفاده از آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری جهت افزایش فراهیجان‌های مثبت، کاهش فراهیجان‌های منفی و بهبود سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب می‌تواند مفید و موثر باشد.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری، فراهیجان‌های مثبت و منفی، سازگاری هیجانی، سازگاری اجتماعی، سازگاری آموزشی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: مرادی، مریم؛ چنارانی، حسین؛ جامعی نژاد، فرحناز. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۷(۱): ۱۹۶-۱۸۵.

مقدمه

اختلال‌های شایع به‌ویژه در دوران کودکی است که سلامت روان آنان را تهدید می‌کند و موجب افت عملکردهای روزانه می‌گردد (Kwee, Van Gerven, Bongaerts, Cath, et al., 2022). فرد مضطرب^۲ دچار بی‌قراری، سردرد، عرق کردن، تپش

عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم عصر اضطراب^۱ نامیده می‌شود و این اختلال علت اولیه ۶ تا ۲۵ درصد تمام مشکل‌های روانی است (حقانی، بنیسی و بزازیان، ۱۳۹۸). اضطراب یکی از

و تعادل بین نیازها و خواسته‌های شخصی و الزام‌های محیطی است. به عبارت دیگر، وقتی فرد تلاش می‌کند که از طریق تغییر خود، دیگران و محیط به نوعی هماهنگی دست یابد در تلاش برای دستیابی به سازگاری است (Carneiro, Leong, Nobrega, Salinas-Quiroz & Costa, 2024). داشتن جامعه سالم در گروه داشتن افراد سالم و سازگار است و هر چه میزان سازگاری افراد یک جامعه بالاتر باشد، جامعه از سلامت بالاتری برخوردار خواهد بود (Wang, Yu, Chen, Hu, et al, 2023). سازگاری به سه بخش سازگاری هیجانی^۷، سازگاری اجتماعی^۸ و سازگاری آموزشی^۹ تقسیم می‌شود؛ به طوری که سازگاری هیجانی شامل سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی و هماهنگی میان احساس‌ها، افکار و فعالیت‌ها در راستای دستیابی به ثبات عاطفی، سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی در نتیجه تغییر خود یا تغییر محیط در راستای هماهنگی بین نیازها و خواسته‌های خود با خواسته‌های دیگران و محیط و سازگاری آموزشی شامل پاسخ موزون و هماهنگ منطبق با وظیفه‌ها و تکلیف‌های تحصیلی در راستای انجام مناسب فعالیت‌های تحصیلی است (Azad, 2024).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های هیجانی و روانشناختی، روش آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری^{۱۰} است (Suud & Na'imah, 2023) که به مهارت‌های خوب اندیشیدن، افزایش سلامت و بهزیستی، تاکید بر استعدادها، نیروها و توانمندی‌های شخصی، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهای مختلف اشاره دارد که فرد با در نظر گرفتن همه جنبه‌های یک مسئله، موفقیت یا رویداد، دیدگاه مثبت را در خود ایجاد و حفظ می‌کند و ارتقاء می‌دهد (Pourdavarani, Farokhzadian, Azizadeh, Forouzi, & Khodabandeh Shahraki, 2024). مثبت‌نگری نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است که برخورداری از تعادل و سازگاری درونی مناسب و حفظ آرامش در مواجهه با چالش‌ها را نشان می‌دهد و سبب می‌شود که فرد بتواند انگیزه شخصی خود را حفظ نماید، اقدام‌های مناسب انجام دهد و از اقدام‌ها و فعالیت‌های انجام‌شده رضایت داشته باشد (Almeida & Ifrim, 2023). آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر شناسایی ابعاد، توانمندی‌ها و موفقیت‌های مثبت تاکید می‌کند و محرک تلاش هدفمند افراد بر تقویت و برجسته‌سازی توانمندی‌ها در برابر کاستی‌ها است (Ismail, 2023). این شیوه آموزشی به جای تاکید بر ویژگی‌ها و جنبه‌های منفی بر ویژگی‌ها و جنبه‌های مثبت تاکید می‌کند و برای افراد جهت بهبود و ارتقای ارتباط مثبت با دیگران، افکار، احساس‌ها و رفتارهای مثبت، بهزیستی، عزت‌نفس و کاهش علائم افسردگی، اضطراب و وسواس مفید می‌باشد (Makaremnia, Manshadi & Khademian, 2021).

قلب، گرفتگی ماهیچه‌های سینه و ناراحتی‌های گواشی می‌شود (Daker, Gattas, Necka, Green & Lyons, 2023). حد متوسط اضطراب برای تداوم زندگی و دادن پاسخ‌های سازگاران به تهدیدهای بالفعل و بالقوه لازم است و اگر از حد متوسط و متعادل خود خارج شود، فرد را دچار آشفتگی و پریشانی می‌کند (Strawn, Xu, Cecil, Khoury, et al, 2022). اضطراب فرد را در برابر خطر هشیار می‌کند و هیجانی است که در کودکی نمایان و در طول دوره‌های رشد تداوم می‌یابد و کارکردی سازگاران جهت تسهیل زندگی و دوری از تهدید دارد، اما اگر از حد طبیعی خارج شود باعث ایجاد مشکل و اختلال در زندگی می‌گردد (Asakura, Yoshinaga, Yamada, Fujii, et al, 2023). اضطراب یک احساس پیچیده ترس، تنش، بی‌تابی و بی‌قراری است که فرد احساس خطر می‌کند یا یک رویداد خطرناک را پیش‌بینی می‌کند و انتظار وقوع آن را دارد (رضائی، خاکپور و اصغری، ۱۴۰۲).

افراد مضطرب در درک فراهیجان‌ها^{۱۱} دچار مشکل هستند (Deckert, Schmoeger, Auff & Willinger, 2020) که این سازه به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از هیجان‌های ثانویه به واکنش‌های هیجانی افراد نسبت به هیجان‌ها یا پاسخ هیجانی به هیجان‌های دیگر اشاره دارد (Cain, Strodl & Howard, 2024). به عبارت دیگر، فراهیجان‌ها واکنش‌های هیجانی افراد به هیجان‌های تجربه‌شده است که نقش مهمی در سازماندهی افکار و احساس‌ها دارد. پاسخ‌های هیجانی افراد در برابر هیجان‌های خاص می‌تواند متفاوت باشد. برخی از اینکه خشمگین می‌شوند احساس شرم و پشیمانی و برخی دیگر احساس شادمانی و رضایت می‌کنند (Lee, Liu, Chen & Yeh, 2024). فراهیجان نیروی محرک تنظیم هیجان است. چون که تمایل به تغییر شدت، مدت و تجربه هیجان‌ها بر اساس احساس را دارد (Shao, Liu, Coplan, Chen, Liu, 2023). فراهیجان‌ها به دو بخش فراهیجان‌های مثبت^{۱۲} و فراهیجان‌های منفی^{۱۳} تقسیم می‌شود؛ به طوری که فراهیجان‌های مثبت قابلیت توانایی فرد در پذیرش هیجان‌های خود مانند فزادلسوزی و فزاعلاقه و فراهیجان‌های منفی ناتوانی فرد در پذیرش هیجان‌های خود مانند فزاخلشم و فزاشرم است (Ojala, 2021). افراد دارای فراهیجان‌های مثبت برخلاف افراد دارای فراهیجان‌های منفی از توانایی بالایی در پذیرش و ابراز مناسب و سازگار هیجان‌ها برخوردار هستند (Sodoma, 2024).

یکی دیگر از ویژگی‌های افراد مضطرب، افت سازگاری^{۱۴} است (Morgan, Kelber, Bellanti, Beech, et al, 2022) که این سازه به توانمندی جهت آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنارآمدن با خود، دیگران و محیط اشاره دارد (Liu, Yu, Feng & Hou, 2023). در تعریفی دیگر، سازگاری به معنای ایجاد هماهنگی

۲. آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب موثر است؟

روش پژوهش

این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب پایه ششم مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ارومیه در فصل بهار سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آنان تعداد ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های انتخاب این افراد شامل کسب نمره ۸ تا ۲۵ در سیاهه اضطراب Beck, Epstein, Brown & Steer (1988)، تحصیل در پایه ششم ابتدایی، زندگی با والدین واقعی، عدم سابقه دریافت آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری و تمایل جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه این افراد شامل انصراف از ادامه همکاری و غیبت بیشتر از دو جلسه بود.

ابزارهای پژوهش

۱) مقیاس فراهیجان‌های مثبت و منفی^{۱۱}

این مقیاس توسط Mitmansgruber, Beck, Hofer & Schubler (2009) برای سنجش فراهیجان‌های مثبت و منفی ساخته شد. این مقیاس ۲۸ آیتم (فراهیجان‌های مثبت ۱۵ آیتم و فراهیجان‌های منفی ۱۳ آیتم) دارد که به‌صورت طیف لیکرت شش درجه‌ای از یک تا شش نمره‌گذاری می‌شود. نمره مولفه‌های این سیاهه با مجموع نمره آیتم‌های سازنده آن محاسبه می‌شود که دامنه نمرات مولفه فراهیجان‌های مثبت ۱۵ تا ۹۰ و مولفه فراهیجان‌های منفی ۱۳ تا ۷۸ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده فراهیجان‌های مثبت و منفی بیشتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه سیاهه را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود دو عامل یا مولفه فراهیجان‌های مثبت و فراهیجان‌های منفی بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های فراهیجان‌های مثبت و فراهیجان‌های منفی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۵ گزارش کردند. در ایران، وکیلی، ریاضی، صفرپور و ثناگوی (۱۳۹۹) پایایی مولفه‌های فراهیجان‌های مثبت و فراهیجان‌های منفی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۳ برآورد کردند. در پژوهش حاضر روایی صوری مقیاس فراهیجان‌های مثبت و منفی توسط ۱۰ نفر از خبرگان گروه تربیتی تأیید و مقدار پایایی مولفه‌های فراهیجان‌های مثبت و فراهیجان‌های منفی با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۴ محاسبه شد.

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی انجام شده است. برای مثال نتایج پژوهش (Fan, Wang & Cui (2023) نشان داد که مداخله مثبت‌نگری باعث کاهش هیجان‌های منفی و افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سکنه مغزی شد. بنیسی (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش مثبت‌نگری باعث افزایش بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خودمدیریتی زنان سالمند شد. در پژوهشی دیگر غضبان‌زاده، اسماعیلی شاد، معصومی فرد و حاتمی پور (۱۳۹۸) گزارش کردند که آموزش گروهی مثبت‌نگری باعث افزایش بهزیستی روانشناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران شد. همچنین، جوانمرد، رجایی و خسروپور (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که روان‌درمانی مثبت‌نگر به شیوه گروهی باعث بهبود سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش‌آموزان پسر متوسطه اول ناسازگار شد. در پژوهشی دیگر پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۶) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث بهبود سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شد.

اضطراب علت اولیه ۶ تا ۲۵ درصد تمام مشکل‌های روانی است (حقانی و همکاران، ۱۳۹۸) و نقش موثری در افت ویژگی‌های هیجانی و روانشناختی دارد. کودکان مضطرب در زندگی با مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی مواجه هستند و بر همین اساس مداخله با هدف بهبود ویژگی‌های هیجانی و روانشناختی آنان اهمیت زیادی دارد. از آنجایی که کودکان مضطرب در درک و کاربست فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی دارای مشکلات فراوانی هستند، لذا کاربست روش آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری شاید در این زمینه موثر واقع شود. بررسی‌ها حاکی از آن است که پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌ها و سازگاری انجام و پژوهشی در این زمینه بر روی فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب انجام نشده است که این مسائل خلأهای موجود و لزوم پژوهش در این زمینه را نشان می‌دهند. بنابراین، هدف این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب است می‌باشند:

۱. آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب موثر است؟

۲) سیاهه سازگاری^{۱۲}

را با مقیاس اضطراب (Hamilton (1987) برابر با ۰/۵۱ که در سطح کوچکتر از ۰/۰۰۱ معنادار و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کردند. در ایران، حیدری، احدی و تاجری و همکاران (۱۴۰۲) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ برآورد کردند. در پژوهش حاضر روایی صوری سیاهه اضطراب توسط ۱۰ نفر از خبرگان گروه تربیتی تأیید و مقدار پایایی سیاهه اضطراب با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

شیوه اجرا

نحوه اجرای پژوهش به این ترتیب بود که ابتدا از میان دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب پایه ششم ابتدایی تعداد ۴۰ نفر که دارای ملاک‌های ورود به مطالعه بودند با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و سپس این تعداد به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری جایگزین که یکی از گروه‌ها به عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل انتخاب شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با مهارت‌های مثبت‌نگری آموزش دید و گروه کنترل هیچ آموزش دریافت نکرد. گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر فرایجان‌های مثبت و منفی و سیاهه سازگاری را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-25 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

مداخله

آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری^{۱۴}

در این مطالعه برای آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری از برنامه آموزشی یکانی‌زاد، محمدنژاد بهرامی و سلیمان نژاد (۱۳۹۷) که برای دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی طراحی شده استفاده شد. این برنامه آموزشی برای ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم که در جدول ارائه شد.

سیاهه سازگاری توسط Sinha & Singh (1993) برای سنجش سازگاری روانشناختی و مولفه‌های آن شامل سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی ساخته شد. این سیاهه ۶۰ آیتم (هر مولفه ۲۰ آیتم) دارد که به صورت بله با نمره یک و خیر با نمره صفر نمره‌گذاری می‌شود. نمره مولفه‌های این سیاهه با مجموع نمره آیتم‌های سازنده آن محاسبه می‌شود که دامنه نمرات هر سه مولفه ۰ تا ۲۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی کمتر می‌باشد. سازندگان روایی سازه سیاهه را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل یا مولفه هیجانی، اجتماعی و آموزشی بود و پایایی آن را با روش دو نیمه‌کردن برای مولفه‌های سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۳ و ۰/۹۶ گزارش کردند. در ایران، قزلسفو و همتی‌پویا (۱۳۹۷) پایایی مولفه‌های سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ برآورد کردند. در پژوهش حاضر روایی صوری سیاهه سازگاری توسط ۱۰ نفر از خبرگان گروه تربیتی تأیید و مقدار پایایی مولفه‌های سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۱ و ۰/۸۸ محاسبه شد.

۳) سیاهه اضطراب^{۱۳}

سیاهه اضطراب توسط Beck et al (1988) برای سنجش اضطراب بالینی ساخته شد. این سیاهه ۲۱ آیتم دارد که به صورت طیف لیکرت چهار درجه‌ای از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌شود. نمره این سیاهه با مجموع نمره آیتم‌ها محاسبه می‌شود که دامنه نمرات آن ۰ تا ۶۳ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بیشتر می‌باشد؛ به طوری که نمره ۰ تا ۷ نشان‌دهنده عدم اضطراب، نمره ۸ تا ۱۵ نشان‌دهنده اضطراب خفیف، نمره ۱۶ تا ۲۵ نشان‌دهنده اضطراب متوسط و نمره ۲۶ تا ۶۳ نشان‌دهنده اضطراب شدید است. سازندگان روایی همگرایی آن

جدول ۱: مفاهیم آموزشی در برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری

جلسات	برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری
جلسه اول	معرفه، روشن‌نمودن چهارچوب‌های اساسی گروه، معرفی ماهیت و اهداف برنامه، شرایط اجرا، طول دوره و آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم مثبت‌نگری و تاثیر آن بر زندگی افراد
جلسه دوم	نحوه تفکر دوباره یک واقعه، شیوه برخورد با آن واقعه، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌نگری و تجزیه و تحلیل دیدگاه دانش‌آموزان نسبت به زندگی
جلسه سوم	آشنایی و آموزش مهارت صید افکار و به زبان آوردن باورها و خودگویی‌های مثبت، مبارزه با افکار منفی برای دانش‌آموزان با مثال‌های ساده و تصاویر کارتونی و با تمرین عملی، جدول شناسایی موقعیت، فکر، هیجان مربوطه، نمره‌دادن هیجان، واکنش هیجان و ارائه نتیجه نهایی برای دانش‌آموزان

جلسات	برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری
جلسه چهارم	آموزش مهارت تغییر دادن تصویرهای ذهنی و تصویرسازی درونی مثبت، ارائه جدول و تصاویر آموزش مربوطه و آموزش استفاده از زبان برای دانش‌آموزان
جلسه پنجم	ارزیابی باورها، آموزش ارزیابی نگرش‌ها و آموزش نگاه مثبت به ترس‌ها و از خود راندن آن و رویارویی با باورهای حول ترس
جلسه ششم	آشنایی دانش‌آموزان با بعد شخصی‌سازی به‌عنوان یکی از آسیب‌های تفکر، آشنایی دانش‌آموزان با تحقق‌بخشی به توانایی‌های بالقوه خود و آموزش مهارت شناسایی هیجان‌ها
جلسه هفتم	مجادله و مقابله با نگرش‌های فاجعه‌پندارانه (مجادله و مقابله صحیح) و یادگیری چگونگی مجادله با باورهای بدبینانه خود
جلسه هشتم	آشنایی با سبک تفکر فراگیر و تمرین درباره سبک تفکر فراگیر
جلسه نهم	آموزش مهارت خوش‌بینی و ایجاد و ارتقای تفکر خوش‌بینانه
جلسه دهم	بررسی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌نگری، توضیح درباره نحوه کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در زندگی روزمره برای دانش‌آموزان، تشکر و قدردانی و اختتام برنامه آموزشی

یافته‌ها

فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات و شغل والدین دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب در جدول ۲ ارائه شد.

ریزشی در نمونه‌های هیچ‌یک از دو گروه آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۲۰ نفری انجام شد. نتایج

جدول ۲: نتایج فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات و شغل والدین دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب

متغیر	سطح	آزمایش		کنترل
		درصد فراوانی	فراوانی	
تحصیلات پدر	زیردیپلم	۱۵%	۳	۱۰%
	دیپلم	۲۰%	۴	۲۵%
	کارشناسی	۳۵%	۷	۴۰%
تحصیلات مادر	بالتر از کارشناسی	۳۰%	۶	۲۵%
	زیردیپلم	۱۵%	۳	۱۵%
	دیپلم	۲۵%	۵	۲۰%
شغل پدر	کارشناسی	۴۰%	۸	۴۵%
	بالتر از کارشناسی	۲۰%	۴	۲۰%
	دولتی	۲۰%	۴	۱۵%
شغل مادر	بازنشسته	۱۰%	۲	۱۰%
	آزاد	۷۰%	۱۴	۷۵%
	دولتی	۵%	۱	۱۰%
خانهدار	آزاد	۲۰%	۴	۱۰%
	خانهدار	۷۵%	۱۵	۸۰%

فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب در جدول ۳ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۲ در هر دو گروه آزمایش و کنترل تحصیلات پدر و مادر بیشتر دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب کارشناسی، شغل پدر بیشتر آنها آزاد و شغل مادر بیشتر آنان خانه‌دار بود. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون

جدول ۳: نتایج میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب

متغیر	مرحله	آزمایش		کنترل	
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
فراهیجان‌های مثبت	پیش‌آزمون	۳۶/۷۳	۳۵/۱۵	۳/۴۰	۳/۴۰
	پس‌آزمون	۴۴/۷۹	۳۵/۲۶	۳/۳۴	۳/۳۴
فراهیجان‌های منفی	پیش‌آزمون	۴۸/۳۱	۵۰/۱۱	۶/۵۳	۶/۵۳
	پس‌آزمون	۴۱/۰۸	۴۹/۳۴	۶/۴۰	۶/۴۰
سازگاری هیجانی	پیش‌آزمون	۱۴/۲۷	۱۴/۹۴	۲/۱۶	۲/۱۶
	پس‌آزمون	۱۱/۳۶	۱۴/۸۵	۲/۱۵	۲/۱۵
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۱/۴۸	۱۱/۳۹	۲/۳۷	۲/۳۷
	پس‌آزمون	۸/۶۵	۱۲/۰۲	۲/۳۱	۲/۳۱
سازگاری آموزشی	پیش‌آزمون	۹/۶۸	۹/۴۶	۲/۱۲	۲/۱۲
	پس‌آزمون	۷/۴۹	۹/۵۸	۱/۸۹	۱/۸۹

آزمون لوین، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس و فرض همگنی شیب خط رگرسیون متغیرها بر اساس اثرات تقابلی پیش‌آزمون و گروه رد نشدند و شرایط استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری وجود داشت ($P > 0.05$). نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب در جدول ۴ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۳ میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون در فراهیجان‌های مثبت افزایش بیشتر و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی کاهش بیشتری یافته است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که فرض نرمال بودن فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس آزمون کولموگروف- اسمیرنوف، فروض همگنی واریانس‌های متغیرها بر اساس

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب

آزمون	آماره	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
اثر پیلاپی	۰/۹۳	۲۴/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴
لامبدای ویلکز	۰/۲۱	۲۴/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴
اثر هاتلینگ	۱/۳۵	۲۴/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۳۵	۲۴/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴

چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر هر یک از متغیرهای فراهیجان‌های مثبت و منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب در جدول ۵ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۴ آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث تغییر یکی از متغیرهای فراهیجان‌های مثبت و منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد ($P < 0.001$). نتایج تحلیل کوواریانس

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر هر یک از متغیرهای فراهیجان‌های مثبت و منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
فراهیجان‌های مثبت	گروه	۶۸/۳۵	۱	۶۸/۳۵	۲۱/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	گروه	۷۹/۱۱	۱	۷۹/۱۱	۲۸/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۹۲

تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب در جدول ۶ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۵ و با توجه به جدول میانگین‌ها آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث افزایش فراهیجان‌های مثبت و کاهش فراهیجان‌های منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد ($P < 0/001$). نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای

جدول ۶: نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب

آزمون	آماره	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۸۵	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹
لامبدای ویلکز	۰/۲۴	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹
اثر هاتلینگ	۲/۱۸	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۱۸	۱۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹

مهارت‌های مثبت‌نگری بر هر یک از متغیرهای سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب در جدول ۷ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۶ آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث تغییر یکی از متغیرهای سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد ($P < 0/001$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر هر یک از متغیرهای سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
سازگاری هیجانی	گروه	۵۹/۲۴	۱	۵۹/۲۴	۱۹/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸
سازگاری اجتماعی	گروه	۴۷/۹۱	۱	۴۷/۹۱	۲۲/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۸۵
سازگاری آموزشی	گروه	۴۲/۰۸	۱	۴۲/۰۸	۱۴/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۷۲

فراهیجان مثبت و غضبان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر افزایش فراهیجان مثبت همسو و هم‌راستا بود. در تفسیر و تشریح این نتایج بر مبنای پژوهش بنیسی (۱۳۹۸) می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری با تمرکز و پرورش توانمندی‌ها، فضیلت‌ها، هیجان‌های مثبت و خوش‌بینی باعث ایجاد احساس مثبت در افراد، تعهد بیشتر نسبت به زندگی هدفمند، انگیزه بالاتر برای زندگی بهتر و ارتقای سلامت می‌شود. همچنین، آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌نگری به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و افزایش شادکامی باعث شناخت بهتر افراد از خودشان، بازشناسی تجربه‌های مثبت و نقش تجربه‌های مثبت در ارتقای احترام به خود می‌گردند. در نتیجه، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری از طریق فرآیندهای توضیح داده شده می‌تواند نقش موثری در افزایش هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی و آگاهی از این هیجان‌ها یعنی فراهیجان‌های مثبت و منفی داشته باشد.

طبق نتایج جدول ۷ و با توجه به جدول میانگین‌ها آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث بهبود سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه گیری

با توجه به اهمیت کاهش اضطراب در کودکان به‌ویژه در دانش‌آموزان دختر مضطرب، هدف این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب بود.

نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث افزایش فراهیجان‌های مثبت و کاهش فراهیجان‌های منفی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های Fan et al (2023) مبنی بر اثربخشی مداخله مثبت‌نگری بر کاهش هیجان‌های منفی، بنیسی (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش

نتایج این مطالعه حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث افزایش فراهیجان‌های مثبت، کاهش فراهیجان‌های منفی و بهبود سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب بود. از آنجایی که پژوهش حاضر به چهارچوب و راهکار آموزشی مناسبی برای بهبود فراهیجان‌های مثبت و منفی و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی با روش آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی رسید؛ لذا پیشنهاد می‌شود که مدارس از برنامه آموزشی این پژوهش با کمک متخصصان روانشناسی برای دانش‌آموزان در مدارس خود استفاده و در صورت امکان دوره‌هایی برای معلمان و مربیان دوره ابتدایی برگزار نمایند تا آنان بتوانند ضمن بهره‌گیری از راهکارهای آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری گام موثری در جهت بهبود ویژگی‌های مختلف دانش‌آموزان بردارند.

موازین اخلاقی

همه اصول اخلاقی توسط پژوهشگران پژوهش حاضر رعایت شد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران این مطالعه از دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب و والدین آنها و از مسئولان مراکز مشاوره شهر ارومیه تشکر و قدردانی می‌کنند.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی بین پژوهشگران پژوهش حاضر وجود ندارد.

واژه نامه

1. Anxiety	۱. اضطراب
2. Anxious	۲. مضطرب
3. Meta-Emotions	۳. فراهیجان‌ها
4. Positive Meta-Emotions	۴. فراهیجان‌های مثبت
5. Negative Meta-Emotions	۵. فراهیجان‌های منفی
6. Adjustment	۶. سازگاری
7. Emotional Adjustment	۷. سازگاری هیجانی
8. Social Adjustment	۸. سازگاری اجتماعی
9. Educational Adjustment	۹. سازگاری آموزشی
10. Positive Thinking Skills Teaching	۱۰. آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری
11. Positive and Negative Meta-Emotions Scale	۱۱. مقیاس فراهیجان‌های مثبت و منفی
12. Adjustment Inventory	۱۲. سیاهه سازگاری
13. Anxiety Inventory	۱۳. سیاهه اضطراب

دیگر نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری باعث بهبود سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی در دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب شد که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های جوانمرد و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگری به شیوه گروهی بر بهبود سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی و پرورشی و حافظیان (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری بر بهبود سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی همسو و هم‌راستا بود. در تفسیر و تشریح این نتایج بر مبنای پژوهش جوانمرد و همکاران (۱۳۹۸) می‌توان گفت که سازگاری دانش‌آموزان با عدم رضایت از وضعیت موجود در مدرسه، خانه و روابط بین‌فردی نامناسب با داشتن هیجان‌های منفی نسبت به گذشته و حال و عدم شناخت و باور به توانایی‌های خود مشخص می‌شود و چون هسته اصلی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری ارتباط بسیار نزدیکی با این موارد دارد به همین دلیل در جلسه‌های آموزشی با تمرکز بر آنها و آموزش مهارت بخشش، شکرگذاری، همدلی و اعمال محبت‌آمیز می‌توان انتظار داشت که میزان ناسازگاری کاهش و سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی دانش‌آموزان بهبود یابد. همچنین، در روش آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری تلاش شد تا دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب رویدادهای مثبت طول روز را به جای مشکل‌ها و ناکامی‌ها در یاد داشته باشند. برای مثال هدف قدردانی و شکرگذاری این بود که حافظه و توجه افراد از جنبه‌های نامطلوب روابط گذشته دور و چیزهای خوب درباره تعامل با دوستان و خانواده یادآوری شود. در نتیجه، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری از طریق فرآیندهای توضیح داده شده می‌تواند نقش موثری در بهبود سازگاری هیجانی، اجتماعی و آموزشی داشته باشد.

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به محدود شدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دختر ابتدایی مضطرب پایه ششم مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ارومیه اشاره کرد که این امر امکان تعمیم‌پذیری نتایج به دانش‌آموزان پسر ابتدایی، دانش‌آموزان مبتلا به سایر اختلال‌ها و حتی سایر اقشار و مکان‌ها را محدود می‌سازد. از محدودیت‌های دیگر می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارشی جهت گردآوری داده‌ها و عدم پیگیری نتایج در بلندمدت اشاره کرد. با توجه به محدودیت‌ها انجام پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر مضطرب، دانش‌آموزان مبتلا به سایر اختلال‌ها و حتی سایر اقشار و مکان‌ها و مقایسه نتایج آنها با نتایج پژوهش حاضر ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران آتی جهت بررسی تداوم اثربخشی روش آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری، نتایج این روش مداخله را در بلندمدت مورد بررسی قرار دهند. به‌طور کلی

فهرست منابع

- Almeida, T. C., & Ifrim, I. C. (2023). Psychometric properties of the positive thinking skills scale (PTSS) among Portuguese adults. *Behavioral Sciences*, 13(357), 1-11.
- Asakura, S., Yoshinaga, N., Yamada, H., Fujii, Y., Mitsui, N., Kanai, Y., & et al. (2023). Japanese society of anxiety and related disorders/Japanese society of neuropsychopharmacology: Clinical practice guideline for social anxiety disorder (2021). *Neuropsychopharmacology Reports*, 43(3), 288-309.
- Azad, Y. (2024). The impact of social, emotional, and educational adjustment on academic performance among male and female residential school students. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(1), 1-13.
- Banisi, P. (2019). The effectiveness of positivism training on subjective well-being, positive meta-emotion and self-management ability in the elderly women. *Journal of Aging Psychology*, 5(3), 217-227. [Persian]
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Cain, L., Strodl, E., & Howard, G. (2024). Targeting beliefs about emotions via meta-emotion therapy for adolescents with anxiety: A case series study. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 54(2), 133-142.
- Carneiro, F. A. T., Leong, V., Nobrega, S., Salinas-Quiroz, F., & Costa, P. A. (2024). Are the children alright? A systematic review of psychological adjustment of children conceived by assisted reproductive technologies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(8), 2527-2546.
- Daker, R. J., Gattas, S. U., Necka, E. A., Green, A. E., & Lyons, I. M. (2023). Does anxiety explain why math-anxious people underperform in math? *Npj Science of Learning*, 8(6), 1-15.
- Deckert, M., Schmoeger, M., Auff, E., & Willinger, U. (2020). Subjective emotional arousal: an explorative study on the role of gender, age, intensity, emotion regulation

14. Positive Thinking Skills Teaching

۱۴. آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری

منابع فارسی

- بنیسی، پریناز. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر بهزیستی ذهنی، فراهیجان مثبت و توانایی خودمدیریتی زنان سالمند. *مجله روانشناسی پیری*، ۳(۳)، ۲۱۷-۲۲۷.
- پوررضوی، سیده صغری و حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۱(۱)، ۴۸-۲۶.
- جوانمرد، جواد؛ رجایی، علیرضا و خسروپور، فرشید. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش‌آموزان پسر ناسازگار متوسطه اول. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۲(۱۳)، ۲۲۷-۲۰۹.
- حقانی، الهام؛ بنیسی، پریناز و بزازیان، سعیده. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش طرحواره درمانی بر نگرش ناکارآمد و نشخوار فکری دانشجویان دختر مضطرب روانشناسی بالینی دانشگاه تهران جنوب. *فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۱(۱)، ۶۷-۵۴.
- حیدری، فاطمه؛ احدی، حسن و تاجری، بیوک. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب زنان ناباور. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۲(۲)، ۲۴۰-۲۲۷.
- رضوانی، طاهره؛ خاکپور، رضا و اصغری، امیرعلی. (۱۴۰۲). اثربخشی مهارت آموزش سواد رسانه‌ای بر اضطراب و تفکر انتقادی والدین دانش‌آموزان پس‌مقطع ابتدایی. *فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۳(۳)، ۳۳-۲۳.
- غضبان‌زاده، رضیه؛ اسماعیلی‌شاد، بهرنگ؛ معصومی‌فرد، مرجان و حاتمی‌پور، خدیجه. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روانشناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران. *نشریه روان پرستاری*، ۷(۶)، ۳۴-۲۶.
- قرلسفلو، مهدی و همتی‌پویا، سمیه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش نظم‌بخشی هیجانی بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی پسرهای ۱۰ تا ۱۴ سال دچار اختلال سلوک. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۲(۲)، ۲۰۲-۱۸۳.
- وکیلی، سمیرا؛ ریاضی، زهره؛ صفرپور دهکردی، سپیده و ثناگوی محرر، غلامرضا. (۱۳۹۹). نقش فراهیجان‌های مثبت و منفی، باورهای مذهبی و تاب‌آوری در پیش‌بینی اضطراب کرونا مبتلایان به بیماری دیابت نوع دو. *نشریه پژوهش پرستاری*، ۱۵(۴)، ۹۲-۸۳.
- یکانی‌زاد، امیر؛ گل محمدنژاد بهرامی، غلامرضا و سلیمان‌نژاد، اکبر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سرمایه روانشناختی و شادزیستی دانش‌آموزان. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۵(۴)، ۱۴۷-۱۳۵.

- Lee, H. H., Liu, G. K. M., Chen, Y. C., & Yeh, S. L. (2024). Exploring quantitative measures in metacognition of emotion. *Scientific Reports*, 14(1990), 1-10.
- Liu, Z., Yu, H., Feng, M., & Hou, Y. (2023). Thinking styles and creativity: The mediating role of psychological adjustment in college students. *Behavioral Sciences*, 13(875), 1-15.
- Makaremnia, S., Manshadi, M. D., & Khademian, Z. (2021). Effects of a positive thinking program on hope and sleep quality in Iranian patients with thalassemia: a randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 9(43), 1-10.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Hofer, S., & Schubler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and metaemotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453.
- Morgan, M. A., Kelber, M. S., Bellanti, D. M., Beech, E. H., Boyd, C., Galloway, L., et al. (2022). Outcomes and prognosis of adjustment disorder in adults: A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 156, 498-510.
- Ojala, M. (2021). Safe spaces or a pedagogy of discomfort? Senior high-school teachers' meta-emotion philosophies and climate change education. *The Journal of Environmental Education*, 52(1), 40-52.
- Pourdavarani, A., Farokhzadian, J., Azizadeh Forouzi, M., & Khodabandeh Shahraki, S. (2024). The effect of positive thinking training on anxiety and happiness among older adults: A quasi-experimental study. *Journal of Educational and Health Promotion*, 13(65), 1-7.
- Pourrazavi, S. S., & Hafezian, M. (2017). The effectiveness of teaching positive thinking skills on social, emotional, and academic adjustment of high school students. *Journal of School Psychology*, 6(1), 26-48. [Persian]
- Ramezani, T., Khakpour, R., & Aliasghari, A. (2023). The effectiveness of media literacy training skills on the anxiety and critical thinking of parents of elementary school boys. *Journal of New Approaches to Children's Education*, 5(3), 23-33. [Persian]
- Shao, R., Liu, S., Coplan, R. J., Chen, X., & Liu, J. (2023). Examining a complex model linking maternal reflective functioning, difficulties, depression and anxiety symptoms, and meta-emotion. *Psychological Research*, 84(7), 1857-1876.
- Fan, X., Wang, M., & Cui, X. S. (2023). Effects of positive thinking intervention on negative emotions and quality of life in stroke patients: A scoping review. *Nursing Communication*, 7(e2023009), 1-6.
- Ghazbanzadeh, R., EsmaeiliShad, B., Masoumifard, M., & Hatamipour, Kh. (2020). The effect of positive thinking group training on psychological well-being, positive meta-emotion and couple relationship quality in nurses. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(6), 26-34. [Persian]
- Ghezelseflo, M., & Hematipouya, S. (2018). Effectiveness of emotional regulation training on affective, social and educational adjustment in 10 to 14 years boys suffering from conduct disorder. *Journal of Applied Psychology*, 12(2), 183-202. [Persian]
- Haghani, E., Banisi, P., & Bozazian, S. (2019). The effectiveness of schema therapy training on the dysfunctional attitude and rumination of anxious female students of clinical psychology university of Tehran. *Journal of New Approaches in Educational Sciences*, 1(1), 54-67. [Persian]
- Heidari, F., Ahadi, H., & Tajeri, B. (2023). Comparing the effectiveness of compassion focused therapy and mindfulness-based cognitive therapy on the anxiety of infertile women. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(2), 227-240. [Persian]
- Ismail, J. (2023). Mind over matter: The impact of positive thinking on health outcomes. *Journal of Community Health Provision*, 3(1), 27-33.
- Javanmard, J., Rajaei, A., & Khodrowpour, F. (2019). Effectiveness of group positive psychotherapy on social, emotional and educational adaptability of junior high school maladaptive boy students. *Quarterly of Applied Psychology*, 13(2), 209-227. [Persian]
- Kwee, C. M. B., Van Gerven, J. M. A., Bongaerts, F. L. P., Cath, D. C., Jacobs, G., Baas, J. M. P., & Groenink, L. (2022). Cannabidiol in clinical and preclinical anxiety research. A systematic review into concentration-effect relations using the IB-de-risk tool. *Journal of Psychopharmacology*, 16(12), 1299-1314.

- Vakili, S., Riazi, Z., Safarpour Dehkordi, S., & Sanagouye Moharer, Gh. (2020). The role of positive and negative meta-emotions, religious beliefs and resilience in predicting Corona anxiety of patients with type 2 diabetes. *Iranian Journal of Nursing Research*, 15(4), 83-92. [Persian]
- Wang, R., Yu, X., Chen, H., Hu, F., Xu, C., Liu, Y., & et al. (2023). How job stress and psychological adaptation predicting interpersonal needs among female migrant manufacturing workers in China: A structural equation model. *Safety and Health at Work*, 14(2), 222-228.
- Yekanizad, A., Gol Mohammadnejhad Bahrami, G., & Soleimannezhad, A. (2019). The effectiveness of positive thinking skills training on psychological capital and happiness of students. *Journal of Child Mental Health*, 5(4), 135-147. [Persian]
- maternal meta-emotion philosophies, and child emotion regulation. *Children*, 10(1161), 1-19.
- Sinha, A. K. P., & Singh, R. P. (1993). *Manual for adjustment inventory for school students*. National Psychological Corporation, 48, 281-290.
- Sodoma, K. A. (2024). The significance of meta-emotions for reflecting on ourselves and others. *Passion: Journal of the European Philosophical Society for the Study of Emotions*, 1(2), 169-184.
- Strawn, J. R., Xu, Y., Cecil, K. M., Khoury, J., Altaye, M., Braun, J. M., et al. (2022). Early exposure to flame retardants is prospectively associated with anxiety symptoms in adolescents: A prospective birth cohort study. *Depression and Anxiety*, 39(12), 780-793.
- Suud, F. M., & Na'imah, T. (2023). The effect of positive thinking training on academic stress of Muslim students in thesis writing: a quasi-experimental study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 564-575.