

## Research Paper

# The Effectiveness of Positive Thinking Training on Emotional Maturity and Perception of Competence in Fifth-grade Single-parent Female Students



Heman Mahmoudfakhe <sup>1\*</sup>, Elham Khosravi <sup>2</sup> & Habibeh Shiri <sup>3</sup>

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.
2. MSc of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.
3. MSc, general Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.



**Citation:** Mahmoudfakhe, H., Khosravi, E. & Shiri, H. (2024). [The Effectiveness of Positive Thinking Training on Emotional Maturity and Perception of Competence in Fifth-grade Single-parent Female Students (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 13 (3):68-79. <https://doi.org/10.22098/jsp.2024.11843.5433>  
**doi** 10.22098/jsp.2024.11843.5433

## Extended Abstract

### 1. Introduction

Family is the basic foundation of the social structure of societies and its damage or health can cause the collapse or stability of society (Ahmadi & Samarini, 2022). Following the recent changes in the structure of families, single-parent families have increased (Theodoritsi, Daliana & Antoniou, 2018), which can affect the general development and various aspects of children's behavior. The absence of one of the parents leads to major problems in emotional, psychological, social, and academic functions (Lestari & Rahma, 2017; Mokarram, Kazemi & Taklavi, 2021). One of the things that play an important role in the mental well-being of single-parent children is the feeling of incompetence. The perception of incompetence has a strong effect on our thoughts and views and turns our positive emotions into negative emotions (Saffarhamidi, Hosseinian & Zandipour, 2017). Emotional maturity is also very important in these children. The emotional maturity of children and adolescents reflects the relationship between parents and children. According to researches, emotional immaturity causes loneliness in children and adolescents and it also affects life satisfaction (Fatima, Bashir, Khan, Farooq, Shoaib & Farhan, 2021). Positive thinking skills training is one of the ways to improve people's mental health and its effect on emotional maturity and perception of competence has been confirmed (Saffarhamidi, Hosseinian & Zandipour, 2017; Haj Hosseini, Jafari and Mohammadi, 2016).

Therefore, the present study aim of the current research was the effectiveness of positive thinking training on emotional maturity and perception of competence in fifth-grade single-parent female students.

### 2. Materials and Methods

The current research design is semi-experimental with pre-test and post-test with control and experimental groups. The statistical population of the research included all single-parent female students of fifth grade in Mahabad city who were studying in schools in the academic year of 1400-1401. After reviewing the files, 16 single-parent children were identified and 8 students were randomly assigned to the experimental group and 8 students were assigned to the control group. The experimental group received positive thinking skills training during 10 1-hour sessions and the control group did not receive any training. The implementation method was as follows: first, Haj Saleh Shatri, Ali Khosravi, and setayesh schools located in Mahabad city were approached, and after coordinating with the parents' association and school principals, the students were selected randomly. The experimental group and the control group were evaluated in the form of two pre-test and post-test designs. Positive thinking skills were taught to the experimental group during 10 1-hour sessions. The positive thinking skills training protocol was taken from Quilliam's book *Positive thinking*(2003), Translated by translated by Barati Sedeh and Sadeghi (2017). The data collection tools in this research were: Self-Perception Profile for Children and the Emotional maturity scale. Descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics

#### \*Corresponding Author:

Heman Mahmoudfakhe

Address: Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (914) 1680834

E-mail: [hemanmahmoudfakhe@pnu.ac.ir](mailto:hemanmahmoudfakhe@pnu.ac.ir)



with multivariate analysis of covariance (ANCOVA) were used to analyze the collected data. It should be noted that all calculations were done in the SPSS-22 environment.

### 3. Results

According to Table 1, there is a significant difference between the average post-test score of emotional maturity dimensions with the control of the pre-test effect. In other words, it can be said that the use of positive thinking training has significantly reduced emotional instability [ $P < 0/05$ ,  $F = 6/529$ ], reduced emotional regression [ $P < 0/05$ ,  $F = 17/374$ ], reduced personality disintegration

[ $P < 0/05$ ,  $F = 7/430$ ], reduced social maladjustment [ $P < 0/05$ ,  $F = 30/070$ ], and reduced lack of independence [ $P < 0/05$ ,  $F = 26/482$ ] in the post-test stage. Also, there is a significant difference between the mean score of the post-test of the perception of competence dimensions with the control of the pre-test effect. In other words, it can be said that the use of positive thinking training has significantly increased behavioral competence [ $P < 0/05$ ,  $F = 5/261$ ], increased academic competence [ $P < 0/05$ ,  $F = 8/329$ ], increased social competence [ $P < 0/05$ ,  $F = 7/198$ ] and increased physical competence [ $P < 0/05$ ,  $F = 10/377$ ] in the post-test stage.

**Table 1. Results of multivariate covariance post-test dimensions of emotional maturity and perception of competence**

| variables                | Components of dependent variables | sum of squares | df | F      | sig   | Impact factor |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------|----|--------|-------|---------------|
| emotional maturity       | emotional instability             | 158.183        | 1  | 6.529  | 0.031 | 0.420         |
|                          | Emotional regression              | 320.973        | 1  | 17.374 | 0.002 | 0.659         |
|                          | personality disintegration        | 1118.345       | 1  | 7.430  | 0.023 | 0.452         |
|                          | social maladjustment              | 382.937        | 1  | 30.070 | 0.000 | 0.770         |
|                          | lack of independence              | 197.788        | 1  | 26.482 | 0.000 | 0.802         |
| perception of competence | behavioral adequacy               | 101.594        | 1  | 5.261  | 0.045 | 0.345         |
|                          | academic adequacy                 | 46.589         | 1  | 8.329  | 0.016 | 0.454         |
|                          | social adequacy                   | 94.834         | 1  | 7.198  | 0.023 | 0.419         |
|                          | physical adequacy                 | 58.060         | 1  | 10.377 | 0.009 | 0.509         |

### 4. Discussion and Conclusion

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of positive thinking skills training on emotional maturity and perception of competence in single-parent female students of fifth grade. The first finding showed that positive thinking skills training has a positive and meaningful effect on the perception of competence and emotional maturity. The results of this finding are consistent with the researches of Bilicha, Nashori & Sulistyarini (2022), Sadat & Vahedi (2019), Safara & Moazemabadi (2018), Pourrazavi & Hafezian (2017), Saffarhamidi, Hosseinian & Zandipour (2017), Haj Hosseini, Jafari and Mohammadi (2016), Ghiasi, Tabatabaee & Nasri (2016), Jabbari, Shahidi & Mootabi (2014) and Mohammadi & Adam (2013). According to the results of the present study, it can be concluded that positive thinking skills training can have a positive and significant effect on improving the perception of competence and emotional maturity of single-parent students.

### 5. Ethical Considerations

#### Compliance with ethical guidelines

Ethical principles were fully observed in this research. The participants were fully satisfied with their presence in this research, they were informed about the research process and they were also allowed to withdraw from the research whenever they wanted.

#### Funding

This research has not received any funding from funding organizations in the public, commercial or non-profit sectors.

#### Authors' contributions

All authors participated in all stages of the research.

#### Conflicts of interest

This research has no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی در دانش آموزان دختر تک والد پایه پنجم ابتدایی

هیمن محمودفخه<sup>۱\*</sup>، الهام خسروی<sup>۲</sup> و حبیبه شیر<sup>۳</sup>

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۳. کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.



Use your device to scan and read article online

ستادگی: محمودفخه، ه؛ خسروی، ا. و شیر، ح. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی در دانش آموزان دختر تک والد پایه پنجم ابتدایی. فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۳ (۳): ۶۸-۷۹. <https://doi.org/10.22098/jsp.2024.11843.5433>

doi 10.22098/jsp.2024.11843.5433

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۱۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

## چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی در دانش آموزان دختر تک والد پایه پنجم ابتدایی بود.

**روش‌ها:** این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر تک والدی پایه ی پنجم ابتدایی شهر مهاباد می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ در مدارس مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده بود که ۸ نفر در گروه آزمایش و ۸ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند و گروه آزمایش آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی را در طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته دریافت کردند. ابزار مورد استفاده پژوهش حاضر پرسشنامه ادراک شایستگی و پرسشنامه بلوغ عاطفی بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس برای تأثیر آموزش درمان مبتنی بر مثبت اندیشی بر بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی در دانش آموزان در گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون و پس از کنترل اثر پیش‌آزمون نشان داد که تفاوت دو گروه در پس‌آزمون معنادار است و اندازه اثر (مجذور اتا) برای بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی بترتیب برابر ۰/۴۹۷، ۰/۶۷۰ بود.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بلوغ عاطفی و افزایش ادراک شایستگی در دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

## کلیدواژه‌ها:

آموزش مثبت اندیشی، بلوغ عاطفی، ادراک شایستگی

## مقدمه

است، نقش خانواده در تربیت و رشد فرزندان می‌باشد. بر طبق مطالب بیان شده، خانواده تنها در شرایطی توانایی ایفای نقش‌های اساسی خود را دارد که جنبه‌های گوناگون سلامت را نیز دارا باشد. تقارن خانواده زمانی بهم می‌ریزد که یکی از ارکان اصلی خود (پدر یا مادر)

خانواده به عنوان شالوده‌ی اساسی ساختار اجتماعی جوامع محسوب می‌شود. به صورتی که آسیب یا سلامت آن می‌تواند سبب فروپاشی یا قوام جامعه گردد (احمدی و اخوی ثمرین، ۱۴۰۰). بر همین اساس موضوعی که همواره مورد توجه پژوهشگران و نظریه پردازان بوده

\* نویسنده مسئول:

هیمن محمودفخه

نشانی: گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

تلفن: ۱۶۸۰۸۳۴ (۹۱۴) ۰۹۸+

پست الکترونیکی: [hemanmahmoudfakhe@pnu.ac.ir](mailto:hemanmahmoudfakhe@pnu.ac.ir)

ی روابط بین والدین و فرزندان است. طبق پژوهش‌ها انجام شده، عدم بلوغ عاطفی می‌تواند منجر به احساس تنهایی در کودکان و نوجوانان شود و بر رضایت فرد از زندگی نیز تاثیر بگذارد (فاطمیما، بشیر، خان، فاروق، شعیب و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱). بلوغ عاطفی ارتباطی با بلوغ جسمانی ندارد، بلکه به این موضوع مربوط است که فرد نسبت به موقعیتی که با آن مواجهه است چگونه واکنش نشان می‌دهد، احساساتش را کنترل می‌کند و در ارتباط با دیگران رفتاری بالغانه نشان می‌دهد (ماتولسی، ساراگی، ناوافل، پدانا و پاندن<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱).

یکی از راه‌های بهبود سلامت روانی افراد، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی است و تاثیر آن بر بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی مورد بررسی و تایید قرار گرفته است (صفارحمیدی و همکاران، ۱۳۹۶؛ حاج حسینی، جعفری و محمدی، ۱۳۹۶). آموزش مثبت اندیشی یکی از روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی می‌باشد و در بهبود ویژگی‌های روانشناختی موثر است که بر شناسایی نقاط قوت و ضعف با هدف ارتقای سلامت تاکید دارد. این روش سعی در ایجاد و گسترش عواطف مثبت دارد تا از این طریق در برابر اختلالات روانی سپر ایجاد کرده و باعث افزایش ویژگی‌های روانشناختی مثبت می‌شود (کیارستمی، جدی، روحی نژاد و حکیمی، ۲۰۲۲). افرادی که مثبت فکر می‌کنند، تمایل دارند تا مشکل خود را به عنوان امری قابل کنترل و تغیر تفسیر کنند، در حالی که افرادی با تفکر منفی، باور دارند که یک مشکل برای همیشه باقی می‌ماند (موناندار، هرمان، پوترا و نیلام<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). مثبت اندیشی یک فرایند شناختی می‌باشد که تصورهای خوشایندی ایجاد می‌کند، باورهای خوش بینانه را گسترش داده، رویکردهایی را برای مقابله با مشکلات در دسترس قرار می‌دهد و دیدگاه روشنی در مورد زندگی در اختیار افراد قرار می‌دهد. با این حال، لازم به ذکر است که مثبت اندیشی نیاز به ارزیابی واقعی را نادیده نمی‌گیرد. در عوض، هم جنبه‌های مثبت و هم جنبه‌های منفی رویدادها، مسائل و موقعیت‌ها را تایید می‌کند و سپس فرد را به سمت تحلیل‌های دقیق و مثبت سوق می‌دهد (حمیدی، اتافی و پاز، ۲۰۲۰). طبق پژوهش‌های صورت گرفته، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی می‌تواند باعث بهبود ارتباط مثبت با دیگران، رفتارهای مثبت، افزایش بهزیستی افراد، گسترش احساسات و عواطف مثبت، افزایش اعتماد به نفس و برخی از

راه‌ها به هر دلیلی از دست بدهد. در پی این موضوع، مشکلات گوناگون اقتصادی، آموزشی، فرهنگی، رفتاری و اجتماعی برای اعضای دیگر آن خانواده ایجاد می‌شود (زندوانیان، میرجلیلی و صالح زاده، ۱۳۹۹). در پی تغییرات زیادی که در طی دهه‌های اخیر در ساختار خانواده‌ها اتفاق افتاده است، خانواده‌های تک‌والدی افزایش یافته‌اند. طبق تحقیقات، تقریباً از هر ۱۰ کودک ۳ نفر در خانواده‌های تک‌والدی رشد یافته‌اند (تئودوریست، دالیانا و آنتونیو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). خانواده‌های تک‌والدی به عنوان یکی از شرایط خاص زندگی در نظر گرفته می‌شود. این موضوع یک متغیر مهم محیطی می‌باشد که به طور مستقیم و غیرمستقیم تاثیر قابل توجهی بر رشد عمومی و ابعاد مختلف رفتاری کودکان خواهد داشت (لیستاری و راهما<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). علاوه بر این، ایجاد مشکلات اساسی در کارکردهای عاطفی، روانی، اجتماعی و غیره می‌تواند در پی نبود یکی از والدین رخ دهند (مکرم، کاظمی و تکلوی، ۱۴۰۰).

یکی از مواردی که در بهزیستی روانی کودکان تک‌والدی نقشی قابل توجه دارد، احساس ناشایسته بودن می‌باشد (صفارحمیدی، حسینیان و زندی پور، ۱۳۹۶). ادراک شایستگی مفهومی است که توسط هارتر مطرح شده است. هارتر معتقد است که کودکان در سال‌های اولیه‌ی رشد، شایستگی و کفایت خود در حوزه‌های گوناگون زندگی را مورد ارزیابی قرار داده و از این راه به خود ادراکی دست می‌یابند (نریمانی، صاحبقران فرد و نخستین گلدوست، ۱۴۰۲؛ فولاد چنگ و زارع، ۱۴۰۰). هارتر معتقد است که افزایش تلاش جهت دستیابی به موفقیت در پی ادراک شایستگی رخ می‌دهد و ادراک عدم شایستگی نتایجی مانند اضطراب و کاهش تلاش جهت رسیدن به موفقیت را در پی دارد (مردوخی، کمزوزین و خالدنژاد، ۱۳۹۸). ادراک عدم شایستگی، تاثیری قوی بر افکار و دیدگاه‌های ما دارد و احساسات مثبت ما را به احساسات منفی تبدیل می‌کند (صفارحمیدی، حسینیان و زندی پور، ۱۳۹۶).

همچنین بلوغ عاطفی نیز در این کودکان از اهمیت خاصی برخوردار است. منظور از بلوغ عاطفی، توانایی افراد جهت بررسی و مدیریت هیجاناتشان، ارزیابی وضعیت عاطفی و هیجانی دیگران و اعمال کنترل بر قضاوت و اعمال خود است. فرانتس الکساندر نظریه بلوغ عاطفی را مطرح کرد و طبق آن باور داشت که افراد تنها زمانی به بلوغ روانی می‌رسند که به سطح خاصی از شکل‌گیری فکری دست یابند و بتوانند سطح معینی از دیدگاه عاطفی را حفظ کنند (آناند، کونوار و کونوار<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). بلوغ عاطفی کودکان و نوجوانان منعکس کننده

1. Theodoritsi, Daliana & Antoniou

2. Lestari & Rahma

3. Anand, Kunwar & Kumar

4. Fatima, Bashir, Khan, Farooq, Shoaib & et al

5. Matulesy, Saragih, Nawafil, Perdana & Pandin

6. Munandar, Herman, Putra & Nilam

ابزارهای گردآوری داده‌ها در این پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه ادراک شایستگی (SPPC): این پرسشنامه توسط هارتر (۱۹۸۲) ساخته شد که دارای ۴ زیرمقیاس و ۲۸ گویه می‌باشد. زیرمقیاس‌های این مقیاس عبارتند از: کفایت رفتاری، کفایت تحصیلی، کفایت اجتماعی و کفایت جسمی. نمره‌گذاری سوالات به صورت طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (واقعا پایین=۱ تا واقعا بالا=۴) انجام می‌شود (صباغی، کریمی، اکبری و یار احمدی، ۲۰۲۰). دامنه نمرات بین ۲۸ تا ۱۱۲ قرار دارد. هارتر (۱۹۸۲) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۷۵ تا ۰/۸۰ گزارش داده است. صباغی و همکاران (۲۰۲۰)، روایی این پرسشنامه را ۰/۰۷۱ و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند.

**پرسشنامه بلوغ عاطفی (EMS):** این پرسشنامه توسط سینگ و بهارگاوا در سال ۱۹۹۱ تدوین شد. این مقیاس دارای ۴۸ سوال و ۵ زیرمقیاس می‌باشد. زیرمقیاس‌ها عبارتند از: عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، فروپاشی شخصیت، ناسازگاری اجتماعی و فقدان استقلال. نمره‌گذاری سوالات به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (هرگز=۱ تا خیلی زیاد=۵) است. نمرات بین دامنه ۴۸ تا ۲۴۰ قرار خواهند گرفت (دلدار و همکاران، ۱۴۰۱). پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش دلدار و همکاران (۱۴۰۱)، ۰/۸۱ گزارش شده است. سینگ و بهارگاوا، پایایی این مقیاس را از طریق روش آزمون-بازآزمون به فاصله ۶ ماه روی دانشجویان اندازه‌گیری کردند که همبستگی گشتاوری این دو مورد اجرا برابر بود با ۰/۷۵ (قره‌داغی و مبینی کشه، ۱۳۹۹).

**روش اجرا:** روش اجرا بدین صورت بود که ابتدا به مدارس حاج صالح شاطری، علی خسروی و ستایش واقع در شهر مهاباد مراجعه شد و پس از هماهنگی با انجمن اولیا و مدیران مدارس، دانش‌آموزان به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. گروه آزمایش و گروه کنترل در قالب دو طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. مهارت‌های مثبت‌اندیشی در طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته به گروه آزمایش آموزش داده شد. پروتکل آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی نیز برگرفته از کتاب مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی کویلیام (۲۰۰۳) ترجمه براتی سده و صادقی (۱۳۹۷) بود (جدول ۱). برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی با روش تحلیل کوواریانس چند متغیره (ANCOVA) استفاده شد. لازم به ذکر است که کلیه‌ی محاسبات در محیط نرم‌افزار SPSS-22 انجام شد.

1. Self- Perception Profile for Children
2. Emotional maturity scale

اختلالات مانند، افسردگی و اضطراب بسیار مفید می‌باشد (نیک‌منش و زند و کیلی، ۱۳۹۴). صفارحمیدی، حسینیان و زندی پور (۱۳۹۶) در پژوهش خود دریافتند که مثبت‌اندیشی بر افزایش ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی موثر واقع می‌شود. همچنین حاج حسینی، جعفری و محمدی (۱۳۹۶) نیز دریافتند که مثبت‌اندیشی تأثیری مثبت بر بلوغ عاطفی و شکیبایی نوجوانان دارند. پور رضوی و حافظیان (۱۳۹۵) نیز بدین نتیجه دست یافتند که مثبت‌اندیشی می‌تواند بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد. تاکنون تحقیقات زیادی در خصوص ارتباط بین ادراک شایستگی و همچنین بلوغ عاطفی صورت گرفته است. همچنین اثربخشی مداخلات گوناگونی بر این متغیرها صورت گرفته است اما بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر این موارد بسیار محدود می‌باشد. متأسفانه در طی دهه‌های اخیر تعداد خانواده‌های تک‌والدی در حال افزایش است. فرزندان که در این خانواده‌ها بزرگ می‌شوند، در معرض مشکلات جدی قرار دارند و کلیه‌ی جنبه‌های زندگی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این کودکان بیشتر از کودکان معمولی در معرض مشکلات عاطفی، هویتی، اجتماعی، عزت‌نفس، شایستگی و غیره قرار دارند (بهاروند و سودانی، ۱۳۹۹). در نتیجه با توجه به مطالب عنوان شده، پژوهش حاضر در پی بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی در دانش‌آموزان دختر تک‌والد پایه پنجم ابتدایی می‌باشد.

### روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و آزمایش است.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر تک‌والدی پایه‌ی پنجم ابتدایی شهر مهاباد بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ در مدارس مشغول به تحصیل بودند. بعد از بررسی پرونده ۱۶ کودک تک‌والد شناسایی شد و بصورت تصادفی ساده ۸ نفر از دانش‌آموزان در گروه آزمایش و ۸ نفر دیگر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت‌های اندیشی را در طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته دریافت نمودند و گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکردند.

ملاک‌های ورود به این پژوهش عبارت بودند از: ۱- تحصیل در مقطع پنجم ابتدایی، ۲- زندگی در خانواده‌ی تک‌والدی و ۳- رضایت والدین افراد مدنظر. ملاک‌های خروج نیز عبارت بودند از: ۱- عدم رضایت والدین افراد مدنظر، ۲- غیبت بیش از دو جلسه.

## جدول ۱. جلسات آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی

| مباحث   | جلسات      |
|---|------------|
| شرح مختصر از محتوای جلسه و معرفی، بیان قوانین گروهی و شرح حال موضوع         | جلسه اول   |
| ارزیابی دیدگاه‌های افراد پس از شرح مثبت‌اندیشی و علایم و نشانه‌های آن       | جلسه دوم   |
| تغییر افکار بد و منفی و همچنین آموزش مفهوم ادراک شایستگی                    | جلسه سوم   |
| تغییر اندیشه‌ها و دیدگاه‌ها و آموزش رفتارهای مثبت و همچنین آموزش بلوغ عاطفی | جلسه چهارم |
| دوست داشتن و احترام به خود  | جلسه پنجم  |
| تقویت خوشبینی، سرزندگی و عزت نفس و هدف در زندگی                             | جلسه ششم   |
| کنترل احساسات و عواطف و مقابله با مشکلات روزمره زندگی - کنترل وقایع زندگی   | جلسه هفتم  |
| گام‌های اساسی برای ابراز وجود - نه گفتن و کنترل وقایع زندگی                 | جلسه هشتم  |
| ایجاد محیطی شاد و مثبت و ارتباط خود و مفید در اجتماع                        | جلسه نهم   |
| جمع‌بندی  | جلسه دهم   |

## یافته‌ها

در این پژوهش، سن افراد نمونه در دامنه‌ی ۱۳-۱۱ قرار داشت که در این میان، ۶۸/۸۰ درصد از افراد شرکت‌کننده، ۱۲ ساله بودند. ۶۸/۷۰ درصد از شرکت‌کنندگان نیز با مادرشان زندگی می‌کردند. لازم به ذکر است که به دلیل عدم رضایت شرکت‌کنندگان، اطلاعات دموگرافیک بیشتری دریافت نشد. در جدول شماره ۲ شاخص‌های مربوط به آمار توصیفی برای نمونه مورد بررسی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای مورد بررسی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در این پژوهش آورده شده است.

## جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون

| متغیرهای وابسته       | گروه کنترل |          | گروه آزمایش |          | M | SD |
|-----------------------|------------|----------|-------------|----------|---|----|
|                       | پیش‌آزمون  | پس‌آزمون | پیش‌آزمون   | پس‌آزمون |   |    |
| کفایت رفتاری          | ۲۴/۶۲۵     | ۲۳/۲۵۰   | ۲۶          | ۳۰/۸۷۵   | M | SD |
|                       | ۳/۹۹۷      | ۵/۹۴۶    | ۴/۳۴۲       | ۳/۳۵۶    | M | SD |
| کفایت تحصیلی          | ۱۳/۷۵۰     | ۱۲/۵۰    | ۱۳/۲۵۰      | ۱۶/۲۵۰   | M | SD |
|                       | ۲/۹۶۴      | ۳/۳۳۸    | ۲/۴۹۲       | ۲/۲۵۱    | M | SD |
| کفایت اجتماعی         | ۱۷/۵۰      | ۱۷/۳۷۵   | ۱۸/۵۰       | ۲۳/۷۵۰   | M | SD |
|                       | ۴/۵۶۶      | ۴/۷۷۹    | ۳/۸۹۱       | ۲/۵۴۹    | M | SD |
| کفایت جسمی            | ۱۲/۸۷۵     | ۱۳/۳۷۵   | ۱۳          | ۱۶/۶۲۵   | M | SD |
|                       | ۲/۶۹۵      | ۳/۰۶۷    | ۲/۵۶۳       | ۱/۷۶۷    | M | SD |
| نمره کل ادراک شایستگی | ۵۲/۸۷۵     | ۵۲/۱۲۵   | ۵۱          | ۷۰/۱۲۵   | M | SD |
|                       | ۶/۲۶۶      | ۷/۳۱۸    | ۸/۶۱۸       | ۶/۷۷۰    | M | SD |
| عدم ثبات عاطفی        | ۲۷/۵۰      | ۲۷       | ۲۶/۷۵۰      | ۱۹/۵۰    | M | SD |
|                       | ۴/۹۸۵      | ۲/۴۴۹    | ۵/۷۷۵       | ۳/۶۲۵    | M | SD |
| بازگشت عاطفی          | ۳۰/۷۵۰     | ۳۱/۲۵۰   | ۳۱/۱۲۵      | ۲۲/۳۷۵   | M | SD |
|                       | ۳/۳۷۰      | ۳/۲۴۰    | ۵/۸۱۷       | ۴/۴۰۵    | M | SD |
| فروپاشی شخصیت         | ۲۹/۵۰      | ۲۷/۶۲۵   | ۲۷/۳۷۵      | ۲۰/۶۲۵   | M | SD |
|                       | ۴/۶۲۹      | ۴/۵۹۶    | ۴/۳۷۳       | ۴/۱۳۸    | M | SD |
| ناسازگاری اجتماعی     | ۲۸/۷۵۰     | ۲۹/۷۵۰   | ۲۹/۶۲۵      | ۲۱/۲۵۰   | M | SD |
|                       | ۷/۰۶۶      | ۵/۹۴۶    | ۶/۵۲۳       | ۵/۸۲۴    | M | SD |
| فقدان استقلال         | ۲۶         | ۲۵/۸۷۵   | ۲۵/۷۵۰      | ۱۳/۶۲۵   | M | SD |
|                       | ۲/۷۷۷      | ۴/۲۲۳    | ۴/۰۹۷       | ۳/۳۳۵    | M | SD |
| نمره کل بلوغ عاطفی    | ۱۴۷/۱۲۵    | ۱۴۵      | ۱۴۱/۶۲۵     | ۱۱۱/۵۰   | M | SD |
|                       | ۱۷/۸۳۶     | ۱۶/۷۵۰   | ۱۷/۸۰۸      | ۱۶/۴۵۷   | M | SD |

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

نتایج این آزمون برای متغیر ادراک شایستگی ( $F=0/520$  و  $P>0/05$ ) و متغیر بلوغ عاطفی ( $F=0/840$  و  $P>0/05$ ) نشانگر برقراری مفروضه ی همگنی واریانس های خطا بود. از این رو، با توجه به برقراری مفروضه های اصلی می توان از تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیره جهت مقایسه میانگین های متغیر های مورد نظر استفاده کرد.

قبل از انجام تحلیل کواریانس چند متغیره، مفروضه های آن مورد بررسی قرار گرفتند. بمنظور سنجش نرمال بودن فرضیه ها، از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد. با توجه به اینکه سطح معنی داری در تمام متغیر ها از  $0/05$  بزرگ تر بدست آمد، لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی است ( $P>0/001$ ).  
به جهت بررسی همگنی واریانس ها نیز از آزمون لوین استفاده شد.

## جدول ۳. نتایج کواریانس چندمتغیره پس آزمون ابعاد بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی

| متغیر ها      | مولفه های متغیرهای وابسته | SS       | DF | F      | P     | Eta   |
|---------------|---------------------------|----------|----|--------|-------|-------|
| بلوغ عاطفی    | عدم ثبات عاطفی            | ۱۵۸/۱۸۳  | ۱  | ۶/۵۲۹  | ۰/۰۳۱ | ۰/۴۲۰ |
|               | بازگشت عاطفی              | ۳۲۰/۹۷۳  | ۱  | ۱۷/۳۷۴ | ۰/۰۰۲ | ۰/۶۵۹ |
|               | فروپاشی شخصیت             | ۱۱۱۸/۳۴۵ | ۱  | ۷/۴۳۰  | ۰/۰۲۳ | ۰/۴۵۲ |
|               | ناسازگاری اجتماعی         | ۳۸۲/۹۳۷  | ۱  | ۳۰/۰۷۰ | ۰/۰۰۰ | ۰/۷۷۰ |
|               | فقدان استقلال             | ۱۹۷/۷۸۸  | ۱  | ۲۶/۴۸۲ | ۰/۰۰۰ | ۰/۸۰۲ |
|               | کفایت رفتاری              | ۱۰۱/۵۹۴  | ۱  | ۵/۲۶۱  | ۰/۰۴۵ | ۰/۳۴۵ |
| ادراک شایستگی | کفایت تحصیلی              | ۴۶/۵۸۹   | ۱  | ۸/۳۲۹  | ۰/۰۱۶ | ۰/۴۵۴ |
|               | کفایت اجتماعی             | ۹۴/۸۳۴   | ۱  | ۷/۱۹۸  | ۰/۰۲۳ | ۰/۴۱۹ |
|               | کفایت جسمی                | ۵۸/۰۶۰   | ۱  | ۱۰/۳۷۷ | ۰/۰۰۹ | ۰/۵۰۹ |

(۲۰۲۲)، سادات و واحدی (۱۳۹۸)، صفارحمیدی، حسینیان و زندی پور (۱۳۹۶)، و محمدی و بنی آدم (۲۰۱۳) همسو و هم راستا می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت هنگامی که ادراک شایستگی فرد برآورده شود، سطوح بالایی از انگیزه درونی را دارا خواهد بود و احتمال بیشتری جهت رخدادن رفتارهای مطلوب وجود دارد (وال-الکساندر، هاول و ریچارد، ۲۰۱۷). توانایی برعهده گرفتن یک مسئولیت و اجرای موفقیت آمیز وظایف مربوط به آن به طور اساسی به ادراک شایستگی وابسته است. این ادعا با نظریه شناختی اجتماعی آلبرت بندورا که رابطه بین اجرای موفقیت آمیز یک وظیفه محول شده و خودکارآمدی ادراک شده را توصیف می کند، سازگار است. شایستگی ادراک شده یکی از مولفه های اصلی خودکارآمدی است که به عنوان یک ساختار شناختی اجتماعی از آن یاد می شود و اساسا توانایی انجام وظایف و کارها را در بر می گیرد (مخلوف، ابراهیم، آوایسو، ویاس و یوسف، ۲۰۲۱). در طی مقایسه کودکان تک سرپرست و کودکان عادی مشخص شده است کودکانی که در خانواده های تک والدی زندگی می کنند، نسبت به دیگر کودکان، بیشتر در معرض مشکلات مرتبط با سلامت روان هستند و از لحاظ ویژگی های روانشناختی از جمله ادراک شایستگی، عزت نفس، خودکارآمدی و غیره وضعیت ضعیف تری دارند و معمولا مشکلات

چنانچه در جدول ۳ مشاهده می شود بین میانگین نمره پس آزمون ابعاد بلوغ عاطفی با کنترل اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارتی می توان گفت که استفاده از آموزش مثبت اندیشی به طور معنی داری موجب کاهش عدم ثبات عاطفی ( $F=6/529$  و  $P<0/05$ )، کاهش بازگشت عاطفی ( $F=17/374$  و  $P<0/05$ )، کاهش فروپاشی شخصیت ( $F=7/430$  و  $P<0/05$ )، کاهش ناسازگاری اجتماعی ( $F=30/070$  و  $P<0/05$ )، و کاهش فقدان استقلال ( $F=26/482$  و  $P<0/05$ ) در مرحله پس آزمون شده است. همچنین بین میانگین نمره پس آزمون ابعاد ادراک شایستگی با کنترل اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارتی می توان گفت که استفاده از آموزش مثبت اندیشی به طور معنی داری موجب افزایش کفایت رفتاری ( $F=8/329$  و  $P<0/05$ ) و افزایش کفایت اجتماعی ( $F=7/198$  و  $P<0/05$ ) و افزایش کفایت جسمی ( $F=10/377$  و  $P<0/05$ ) در مرحله پس آزمون شده است.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بلوغ عاطفی و ادراک شایستگی در دانش آموزان دختر تک والد پایه پنجم ابتدایی انجام شد. یافته ی اول نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی تأثیری مثبت و معنا دار بر ادراک شایستگی دارد. نتایج حاصل از این یافته با پژوهش های بلیچا، نشوری و سولیتیارینی<sup>۱</sup>

1. Bilicha, Nashori & Sulistyarini  
2. Wahl-Alexander, Howell & Richards  
3. Makhlof, Ibrahim, Awaisu, Vyas & Yusuff

ارتباط که نقش مهمی برای نوجوانان دارد. بلوغ عاطفی جزو آن دسته از الگوهای رفتاری است که تعدیل مناسبی در زندگی ایجاد می‌کند (میکائیلی، سلمانی و شاری، ۱۴۰۲). داشتن یک محیط خانوادگی سالم برای سلامت روان و بلوغ عاطفی کودکان و نوجوانان امری لازم و ضروری است. این ضرورت در طی رشد کودکان و پیمودن مراحل رشدی بالاتر مهم تر نیز می‌شود. در صورتی که والدین با فرزندان خود صمیمی نبوده و یا زمان کافی برای سپری کردن با آنان نداشته باشند، کودکان و دانش‌آموزان سعی خواهند کرد تا این کمبود را از طریق همسالان خود جبران کنند (دارابی دانالو، ۱۴۰۳). بدیهی است که این مشکلات در خانواده‌های تک‌والدی به وضوح قابل مشاهده است زیرا والد مجبور است وظایف یک زندگی را به تنهایی به دوش بکشد. جدایی والدین بنا به هر دلیلی و قرار گرفتن کودک تحت سرپرستی یک والد، ثبات عاطفی آنان را مختل می‌کند (عینی، نظر، عبادی و زینالزاده، ۱۴۰۱؛ قره داغی و مبینی کشه، ۱۳۹۹). شرکت در جلسات مثبت‌اندیشی به این دانش‌آموزان کمک کرد تا از طریق شناسایی نقاط قوت خویش و بازنگری تجارب گذشته، دیدگاه مثبت تری نسبت به خود ایجاد کنند. همچنین از طریق ایجاد دیدگاهی مثبت نسبت به خود و دیگران و ایجاد امیدواری و خوش‌بینی جهت حفظ جنبه‌های مثبت و ارتقای آنها تلاش کرده و جنبه‌های منفی زندگی خود را نیز مورد ارزیابی قرار داده و در جهت اصلاح کاستی‌ها گام بردارند. به علاوه با استفاده از این روش می‌توانند بر هیجانات و اخلاق‌های منفی مانند لجبازی، تندخویی، آسیب‌پذیری، احساس حقارت، بی‌قراری، خصومت و پرخاشگری غلبه کنند. طبق یافته‌های پژوهش‌های مختلف، مثبت‌اندیشی می‌تواند بر مولفه‌های عدم بلوغ عاطفی یعنی فروپاشی شخصیت، عدم استقلال و ناسازگاری اجتماعی تأثیری مثبت داشته باشد (حاج حسینی و همکاران، ۱۳۹۶). آموزش مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان در این مرحله از رشد (پنجم ابتدایی) بسیار مهم است. الگوهای فکری معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرند و هر چه فرد بیشتر رشد می‌کند، آنان نیز قوی‌تر و پایدارتر می‌گردند. از آنجا که مثبت‌اندیشی آموزشی شناختی است، در این حوزه می‌تواند موثر واقع گردد.

باتوجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان چنین استنباط کرد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر ارتقای ادراک شایستگی و بلوغ عاطفی دانش‌آموزان تک‌والدی تأثیری مثبت و معنادار داشته باشد.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد: چون این پژوهش محدود به دختران می‌باشد، در تعمیم نتایج به پسران باید جانب

1. Melhe, Salah & Hayajneh
2. Yıldırım & Güler

مختلفی را تجربه می‌کنند، برای مثال فقر، عدم دریافت محبت یکی از والدین و غیره (بهاروند و سودانی، ۱۳۹۹). اغلب این کودکان تصور و باور مثبتی در مورد ظاهر و توانایی‌های فیزیکی خود ندارند و حتی این شایستگی را در خود نمی‌بینند که بتوانند کارهای ساده‌ای را نیز انجام دهند. از این رو لازم است تا در این زمینه‌ها به آنان کمک شود و تصورآستان را تغییر داد. از طرفی دیگر باید عنوان کرد که مثبت‌اندیشی یکی از مکانیسم‌هایی است که به افراد کمک می‌کند تا دستاوردهای شخصی خود را ارتقا دهند و با تسلط بر برخی از مهارت‌های خاص، راهبردهای بهتری را جهت مقابله با مشکلات اتخاذ کنند. مثبت‌اندیشی باعث می‌شود که افراد موقعیت‌های دشوار را با دیدی مثبت ارزیابی کنند و توانایی‌های خود را جهت کنار آمدن با موقعیت‌های اضطراری مناسب برآورد کنند. همچنین این افراد سازگاری با خود، ماهیت افکار و احساساتشان را نشان می‌دهند (ملحه، صلاح و حیاچه، ۲۰۲۱).

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی به طور معناداری از طریق ارتقای سطح سبک زندگی سالم، رفتارهای سازگارانه و واکنش‌های ذهنی که با انعطاف‌پذیری بیشتر، ظرفیت حل مشکلات و تفسیر کاربردی‌تر از اطلاعات منفی سازگار هستند، بر سلامت جسمی و روانی تأثیر می‌گذارند (یلدریم و گولار، ۲۰۱۸).

افرادی که از ادراک شایستگی پایینی برخوردار هستند، در مورد ظاهر و توانایی‌های فیزیکی خود آگاهی مثبتی ندارند و اعتقاد دارند که توانایی انجام بسیاری از کارها را ندارند و این امر باعث می‌شود که کودک یا نوجوان نتواند از توانایی‌های خود استفاده‌ی مفیدی داشته باشد. از این رو، آموزش مثبت‌اندیشی می‌تواند باعث شود که افراد قضاوت درست و مثبتی نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند. در نتیجه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر ادراک شایستگی کودکان تک‌والدی تأثیری مثبت خواهد داشت.

همچنین تأثیر مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بلوغ عاطفی نیز مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با پژوهش‌های صف‌آرا و معظم‌آبادی (۱۳۹۶)، حاج حسینی، جعفری و محمدی (۱۳۹۶)، غیاثی، طباطبایی و تکتم (۱۳۹۵) و پوررضوی و حافظیان (۱۳۹۵) هم‌سو و هم‌راستا می‌باشد. در تبیین نتایج این قسمت نیز می‌توان گفت که یکی از حساس‌ترین مراحل رشدی که در زندگی انسان‌ها وجود دارد، دوران بلوغ است. معمولاً نوجوانان از لحاظ جسمی و اجتماعی کامل می‌شوند، به حل تعارضات و تردیدهای خود می‌پردازند تا از این طریق بتوانند یک شخصیت بالغ را پایه‌گذاری کرده و به بلوغ برسند. بلوغ دارای ابعاد متفاوتی است که یکی از آنها بلوغ عاطفی است (قره داغی و مبینی کشه، ۱۳۹۹). بلوغ عاطفی یعنی توانایی کنترل و شناخت احساسات و برقراری



دلدار، حبیب‌الله، رضوی، مجید رضا و فقیه‌نیا، محمد علی. (۱۴۰۱).  
تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای بر میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی  
و بهبود بلوغ عاطفی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. *فناوری  
آموزش*، ۱۶(۲)، ۴۰۱-۴۱۲.

[Doi:10.22061/tej.2022.7753.2579]

دارابی دانالو، زهرا. (۱۴۰۳). نقش میانجی هوش معنوی در رابطه بلوغ  
عاطفی با عملکرد اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم  
زینیه اصفهان. *رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۶(۱)، ۱۳۷-۱۴۶.

[Doi:10.22034/NAES.2024.455572.1407]

زندوانیان، احمد، میرجلیلی، رضوان و صالح زاده، مریم. (۱۳۹۹). مقایسه  
ادراک از محیط کلاس، سرزندگی تحصیلی و قلدری در کودکان  
با خانواده تک‌والد و عادی. *مطالعات زن و خانواده*، ۸(۳)، ۱۶۱-  
۱۸۳.

[Doi: 10.22051/JWFS.2020.30051.2351]

سادات، سما و واحدی، شهرام. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت  
اندیشی بر بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان. *تفکر و کودک*، ۱۰(۱)،  
۱۲۳-۱۰۱.

[Doi:10.30465/FABAK.2019.4929]

صفارحمدی، الناز، حسینیان، سیمین و زندی پور، طیبه. (۱۳۹۶). تأثیر  
آموزش مثبت اندیشی بر ادراک شایستگی و مهارت‌های اجتماعی  
کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست. *فصلنامه سلامت روان  
کودک*، ۴(۱)، ۲۳-۱۳.

<http://childmentalhealth.ir/article-1-170-en.html>

صف‌آرا، مریم و معظم‌آبادی، محبوبه. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مثبت  
اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان  
شهر طبس. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲۹)، ۱۶۳-۱۸۱.

[Doi:10.22054/jcps.2018.8319]

عینی، ساناز؛ نظر، سمیرا، عبادی، متینه و زینال‌زاده، مهتاب. (۱۴۰۱).  
تدوین معادلات ساختاری سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با  
اختلال یادگیری ویژه بر اساس ناگویی هیجانی و باورهای  
فراشناختی و با میانجی‌گری حمایت اجتماعی ادراک‌شده. *مجله  
ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۱(۴)، ۶۲-۷۷.

[Doi:10.22098/jld.2022.8168.1865]

غیاثی، سیده الهه، طباطبایی، تکتم سادات و نصری، مریم. (۱۳۹۵). اثر  
آموزش مثبت اندیشی بر تنظیم هیجانی و بهزیستی روانشناختی  
دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند در سال ۹۳-۹۴. *مجله  
علمی پژوهان*، ۱۴(۴)، ۳۷-۲۷.

[Doi:10.21859/psj-140427]

فولادچنگ، محبوبه و زارع، معصومه. (۲۰۲۱). نقش واسطه‌گری  
فراوندهای خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ادراک شایستگی و  
کنش‌وری نوجوانان. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۳(۱)،  
۳۷-۶۱.

[Doi:10.22099/JSLI.2021.6312]

احتیاط رعایت شود، استفاده از پرسشنامه به دلیل امکان ایجاد سوگیری،  
زمان کوتاه آموزش نیز یکی از محدودیت‌ها می‌باشد چون جهت  
درونی‌سازی مثبت اندیشی در افراد، زمان بیشتری مورد نیاز است و  
عدم امکان پیگیری. با توجه به موارد بیان شده، پیشنهاد می‌شود که این  
آموزش با متغیرهای دیگر نیز بررسی گردد. همچنین در پژوهش‌های  
آتی این موارد در جنس مذکر نیز بررسی شده و با یکدیگر مقایسه  
شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود که دوره‌های مثبت اندیشی برای  
مشاوران و روان‌شناسان مدارس برگزار گردد.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش اصول اخلاقی کاملاً رعایت شده است. در روند اجرای  
پژوهش به کلیه شرکت‌کنندگان گفته شد که پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها  
کاملاً اختیاری و بر مبنای رضایت آنها می‌باشد.

### حامی مالی

این پژوهش هیچگونه حمایت مالی دریافت نکرد.

### مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در نگارش پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### منابع

احمدی، خدابخش و اخوی ثمرین، زهرا. (۱۴۰۱). شاخص‌ها و مؤلفه‌های  
سلامت خانواده ایرانی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*،  
۱۷(۶۰)، ۱۱-۴۷.

[Dor: 20.1001.1.26454955.1401.17.60.1.4]

بهاروند، ایمان و سودانی، منصور. (۱۳۹۹). مقایسه فرزندان خانواده‌های  
تک‌والدینی و عادی: یک مطالعه مروری نظام‌مند. *رویش روان  
شناسی*، ۹(۵)، ۱۶۲-۱۵۵.

<http://frooyesh.ir/article-1-1904-fa.html>

پوررضوی، سیده صغری و حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش  
مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و  
تحصیلی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۶(۱)،  
۴۷-۲۶.

[Doi:10.22098/JSP.2017.536]

جباری، مهسا، شهیدی، شهریار و موتابی، فرشته. (۱۳۹۳). اثربخشی  
مداخله‌ی مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و  
افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. *روان‌شناسی بالینی*،  
۲۶(۲)، ۶۵-۷۴.

[Doi:10.22075/JCP.2017.2164]

- Positive thinking training for improving self-acceptance of children in correctional facility. *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(2), 89-93. [Doi:10.22219/jipt.v10i2.16557]
- Darabi danalo, Z. (2024). The mediating role of spiritual intelligence in the relationship between emotional maturity and social performance of secondary female students in Zainabieh Isfahan. *A New Approach to Children's Education Quarterly*, 6(1), 137-146. (Persian). [Doi: 10.22034/naes.2024.455572.1407]
- Deldar, H., Razavi, M. R., & Faghih Nia, M. A. (2022). The effect of media literacy training on the use of social networks and improving the emotional maturity of senior high school students. *Technology of Education Journal (TEJ)*, 16(2), 401-412. (Persian). [Doi: 10.22061/tej.2022.7753.2579]
- Eyni, S., Nazar, S., Ebadi, M., & Zeynalzadeh, M. (2022). Development of structural equations of social adjustment of students with Specific Learning Disorder based on alexithymia and metacognition beliefs and mediated by perceived social support. *Journal of Learning Disabilities*, 11(4), 62-77. (Persian) [Doi:10.22098/jld.2022.8168.1865]
- Fatima, S., Bashir, M., Khan, K., Farooq, S., Shoaib, S., & Farhan, S. (2021). Effect of presence and absence of parents on the emotional maturity and perceived loneliness in adolescents. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 8(2), 259-266. [Doi:10.22543/7674.82.P259266]
- Fouladchang, M., & Zare, M. (2021). The mediating role of behavioral self-regulatory processes in the relationship between self-perception and adolescent functioning. *Studies in Learning & Instruction*, 13(1), 37-61. (Persian). [Doi: 10.22099/JSLI.2021.6312]
- Gh, A., & mobini keshe, F. (2020). comparison of self-concept clarity, role gender and emotional maturity in children with and without experience of divorce in parents. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(42), 231-260. (Persian). [Doi: 10.22054/qccpc.2020.49446.2302]
- Ghiasi, S E., Tabatabaee, T S., & Nasri, M. (2016). Effect of optimism training on emotion regulation and psychological well-being in undergraduate students of University of Birjand, in 2014-2015. *Pajouhan Science Journal*, 14 (4), 27-37. (Persian). [Doi: 10.21859/psj-140427]
- Hajhosseini, M., Jafari, F., & Mohammadi, M. (2017). The effectiveness of group training of positive thinking skills based on islamic approach on emotional Maturity and patience on adolescent girls. *Islamic Perspective on Educational Science*, 5(8), 81-97. (Persian). [Doi: 10.30497/edus.2017.63912]
- Hamidi, F., Otaghi, M., & M Paz, F. (2020). Effectiveness of positive thinking training on self-assertiveness of teenage girls. *Women's Health Bulletin*, 7(1), 11-17. [Doi:10.30476/WHB.2020.83879.1013]
- قره داغی، علی و مبینی کشه، فریبا. (۱۳۹۹). مقایسه شفافیت خودپنداره، نقش جنسیتی و بلوغ عاطفی در فرزندان با و بدون تجربه طلاق والدین. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۲)، ۲۳۱-۲۶۰. [Doi: 10.22054/qccpc.2020.49446.2302]
- حاج حسینی، منصوره، جعفری، فاطمه و محمدی، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان، *نشریه علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، ۵(۸)، ۹۷-۸۱. [Doi:10.30497/EDUS.2017.63912]
- مردوخ، محمدسعید، کمرزین، حمید و خالد نژاد، مونا. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر عزت نفس تحصیلی، ادراک شایستگی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر تیزهوش کرج. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۳)، ۴۶-۳۷. <http://frooyesh.ir/article-1-873-en.html>
- مکرم، فاطمه، کاظمی، رضا و تکلوی، سمیه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی بر شایستگی هیجانی / اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دختران تک‌والد. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۱)، ۱۴۵-۱۵۴. <http://frooyesh.ir/article-1-2521-en.html>
- میگائیلی، نیلوفر؛ سلمانی، علی و شارعی، آيسان. (۱۴۰۲). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انسجام / سازش‌یافتگی خانواده و راهبردهای مقابله‌ای در والدین دانش‌آموزان دختر دارای ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۱(۱)، ۴۲-۵۶. [Doi:10.22098/jld.2023.13976.2126]
- نریمانی، محمد؛ صاحبقران فرد، محمد و نخستین گلدوست، اصغر. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی مدل مبتنی بر انگیزه پیشرفت و آموزش مهارت‌های اجتماعی بر خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۲(۳)، ۸۱-۹۱. [Doi:10.22098/jld.2023.12901.2095]

## References:

- Ahmadi, K., & Akhavi Samarein, Z. (2022). Iranian family health indicators and components. *The Women and Families Cultural-Educational*, 17(60), 11-47. (Persian). [Dor: 20.1001.1.26454955.1401.17.60.1.4].
- Anand, A. K., Kunwar, N., & Kumar, A. (2014). Impact of different factors on emotional maturity of adolescents of Coed-School. *International Research Journal of Social Sciences*, 3(11), 17-19. <https://www.isca.me/IJSS/Archive/v3/i11/3.ISCA-IRJSS-2014-178.php>
- Baharvand, I., & Sodani, M. (2020). The comparison of the children of single and non-single parent families: A Systematic Review. *Rooyesh*. 9(5), 155-162. (Persian). <http://frooyesh.ir/article-1-1904-fa.html>
- Bilicha, P. N., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2022).

- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53(1), 87-97. [Doi:10.2307/1129640]
- Jabbari, M., Shahidi, S., & Mootabi, F. (2014). Effectiveness of group intervention based on positive therapy on dysfunctional attitudes and happiness in adolescent girls. *Journal of Clinical Psychology*, 6(2), 65-74. (Persian). [Doi: 10.22075/jcp.2017.2164]
- Kiarostami, A., Jeddi, M., Roohinezhad, S., & Hakimi, R. (2022). The effectiveness of positive thinking training on mental toughness and social well-being in derelict adolescents. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 4(2), 0-0. [Doi:10.52547/ieepj.4.2.398]
- Lestari, G. D., & Rahma, R. A. (2017). Parenting styles of single parents for social emotional development of children at early childhood. In *9th International Conference for Science Educators and Teachers (ICSET 2017)* (pp. 33-36). Atlantis Press. [Doi:10.2991/icset-17.2017.6]
- Makhlouf, A. M., Ibrahim, M. I. M., Awaisu, A., Vyas, S. K., & Yusuff, K. B. (2021). Management of common minor ailments in Qatar: Community pharmacists' self-perceived competency and its predictors. *PloS one*, 16(8), e0256156. [Doi:10.1371/journal.pone.0256156]
- Mardookhi, M S., Kamar zarin, H., & Khaled nejad, M. (2019). The effectiveness of metacognitive strategies on educational self-esteem, perceived competency and mental health in gifted girl in Karaj. *Rooyesh*. 8(3), 37-46. (Persian). <http://frooyesh.ir/article-1-873-fa.html>
- Matulesy, A., Saragih, S., Nawafil, N., Perdana, H., & Pandin, M. (2021). Social support and emotional maturity to reduce students' online learning anxiety during the Covid-19 Pandemic. *Preprints*. [Doi:10.20944/preprints202101.0013.v1]
- 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. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 21(3), 132-146. [Doi: 10.12738/jestp.2021.3.0010]
- Mikaeili, M., Salmani, A., & Sharei, A. (2023). The effect of communication skills training on family adaptability / cohesion and coping strategies in parents of female students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 13(1), 42-56. (Persian) [Doi:10.22098/jld.2023.13976.2126]
- Mohammadi, M., & Adam, L. B. (2013). 410–Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness. *European Psychiatry*, 28(S1), 1-1. [Doi:10.1016/S0924-9338(13)75765-1]
- Mokarram, F., Kazemi, R., & Taklavi, S. (2021). The Effectiveness of Emotional-Social Skills Training on Emotional / Social Competence and Psychological Well-Being of Single-Parent Girls. *Rooyesh*. 10(1), 145-154. (Persian). <http://frooyesh.ir/article-1-2521-fa.html>
- Munandar, H., Herman, H., Putra, D. A., & Nilam, N. (2022). The relationship between positive thinking, social support, and students' psychological well-being during online learning. *Journal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 8(1), 7-15. [Doi:10.26858/jppk.v8i1.24274]
- Narimani, M., Sahebgharan fard, M., Nokhostin Goldoost, A. (2023). Comparing the effectiveness of the model based on progress motivation and social skills training on academic self-efficacy in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 12(3), 81-91. (Persian) [Doi:10.22098/jld.2023.12901.2095]
- Nikmanesh, Z., & Zandvakili, M. (2015). The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles. *Positive Psychology Research*, 1(2), 64-53. (Persian). [Dor:20.1001.1.24764248.1394.1.2.5.1]
- Pourrazavi, S., & Hafezian, M. (2017). The Effectiveness of teaching positive – thinking skills on adjustment of high – school students. *Journal of School Psychology*, 6(1), 26-47. (Persian). [Doi: 10.22098/jsp.2017.536]
- Quilliam, S.(2003). Positive thinking, Translated by: Barati Sedeh, F. and Sadeghi, A.(2011). Tehran, published by:Javaneh Roshd. (Persian).
- Sabbaghi, F., Karimi, K., Akbari, M., & Yarahmadi, Y. (2020). Predicting academic engagement based on academic optimism, competency perception and academic excitement in students. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 3(3), 50-61. [Doi: 10.52547/ijes.3.3.50]
- Sadat, S., & vahedi, S. (2019). The effect of positive thinking skills training on students' subjective well-being. *Thinking and Children*, 10(1), 101-123. (Persian). [Doi: 10.30465/fabak.2019.4929]
- Safara, M., & Moazemabadi, M. (2018). Effectiveness of positive thinking on reducing bullying and increasing emotional independence adolescents in tabas. *Clinical Psychology Studies*, 8(29), 163-181. (Persian). [Doi: 10.22054/jcps.2018.8319]
- Saffarhamidi, E., & Hosseinian, S, Zandipour T. (2017). The effect of positive thinking education on the perceived competency and social skills of the orphan and mistreated children. *Journal Child Ment Health*, 4 (1), 13-23. (Persian). <http://childmentalhealth.ir/article-1-170-fa.html>
- Theodoritsi, I., Daliana, N., & Antoniou, A.S. (2018). The mental health of single-parent families in relation to psychological, societal and financial parameters. In T. K. Babalis, Y. Xanthacou, & M. Kaila (Eds.), *Family issues in the 21st century. Single-parenting in the 21st century: Perceptions, issues and implications* (p.77–101). Nova Science Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2018-20860-003>

- Wahl-Alexander, Z., Howell, S., & Richards, K. A. R. (2017). Influence of a training program on camp counselors' perceived competency when accounting for prior camp experience. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(3), 298-313. [Doi:10.18666/JOREL-2017-V9-I3-7866]
- Yıldırım, M., & Güler, A. (2021). Positivity explains how COVID-19 perceived risk increases death distress and reduces happiness. *Personality and Individual Differences*, 168, 110347. [Doi:10.1016/j.paid.2020.110347]
- Zandvanian, A., Mirjalili, R., & Salehzadeh, M. (2020). A comparison of perceptions of class environment, educational vitality, and bullying among single-parent and two-parent children. *Journal of Woman and Family Studies*, 8(3), 161-183. (Persian). [Doi: 10.22051/jwfs.2020.30051.2351]