



### Comparing the effectiveness of teaching social, emotional and positive thinking skills on the psychological well-being and adjustment of Imam Ali University students

Vahid Ghanbari Salteh<sup>1</sup> | Mohammad Ali Mohammadyfar<sup>2</sup> | Seyyed Hasan Hosseini<sup>3\*</sup>

Research Paper

Received:  
2024/04/07  
Revised:  
2024/06/12  
Accepted:  
2024/06/13  
Published:  
2025/01/13

ISSN: 2588-5162  
E-ISSN: 2645-517X

#### Abstract

Military and law enforcement jobs have high stress and special complications, which are combined with incompatibility, physical risks and life in difficult conditions all over the world; Therefore, people in high-risk jobs, such as the military, are more susceptible to psychological diseases. The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of teaching social-emotional skills and positive thinking on the psychological well-being and adaptation of Imam Ali University students. This research was practical in terms of purpose and in terms of method, it was an experiment with a pre-test-post-test with a control group. The statistical population included first-year university students. The statistical sample included 21 people for each of the experimental groups and 20 people for the control group; which were randomly selected and replaced in groups. The data collection tool included the 84-question psychological well-being questionnaire of Riff and the 160-question questionnaire of Bell's adaptation. The data were analyzed using the statistical method of multivariate analysis of covariance. The results showed that both social-emotional skills training and positive thinking training improved psychological well-being and adaptation at the  $P < 0.01$  level, and in the comparison between the two types of intervention, social-emotional skills training was more effective. The results were repeated in the three-month follow-up.

**Keywords:** social-emotional skills, positive thinking, psychological well-being, adaptation.

DOR:

1. PhD in Educational Psychology, Lecturer, Department of Social Sciences, Faculty of Management, Imam Ali University, Tehran, Iran.
2. Corresponding Author: Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran. alimohammadyfar@semnan.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Management, Faculty of Management, Imam Ali University, Tehran, Iran.

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Non-Commercial (CC-BY-NC) license.







## مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۰۱/۱۹

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۰۳/۲۳

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۳/۰۳/۲۴

تاریخ انتشار:

۱۴۰۳/۰۱/۲۴

شابا چاپ: ۵۱۶۷- ۲۵۸۸  
الکترونیکی: ۵۱۷- ۲۶۴۵

## مقایسه‌ی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی هیجانی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان دانشگاه امام علی (ع)

وحید قنبری سالطه<sup>۱</sup> | محمدعلی محمدی فر<sup>۲</sup> | سید حسن حسینی<sup>۳</sup>

## چکیده

مشاغل نظامی و انتظامی دارای تنیدگی بالا و پیچیدگی‌های خاصی هستند که در سرتاسر دنیا توأم با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی و زندگی در شرایط سخت است؛ بنابراین افراد مشاغل پرخطر مانند نظامیان، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی قرار دارند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) انجام شد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری شامل دانشجویان سال اول دانشگاه بود. نمونه آماری شامل ۲۱ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و ۲۰ نفر برای گروه کنترل بود؛ که به روش تصادفی انتخاب و در گروه‌ها جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه‌های ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف و ۱۶۰ سؤالی سازگاری بل بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره و تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که هم آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و هم آموزش مثبت‌اندیشی موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری در سطح  $P < 0.01$  شده و در مقایسه بین دو نوع مداخله نیز، آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی مؤثرتر بود. در پیگیری سه‌ماهه نیز نتایج تکرار شد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های اجتماعی - هیجانی، مثبت‌اندیشی، بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری

DOR:

۱. دکتری روان‌شناسی تربیتی، مدرس گروه علوم اجتماعی، دانشکده مدیریت، دانشگاه امام علی (ع)، تهران، ایران.
۲. نویسنده مسئول: دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.  
alimohammadyfar@semnan.ac.ir
۳. دانشیار گروه مدیریت، دانشکده مدیریت، دانشگاه امام علی (ع)، تهران، ایران.

این مقاله یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت شرایط و ضوابط مجوز (CC BY-NC) Creative Commons Attribution Non-Commercial

Commercial

توزیع شده است.



## مقدمه و بیان مسئله

امروزه سرمایه‌ انسانی که شامل دانش، مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و نوآوری انسان در سازمان‌ها است، به‌عنوان باارزش‌ترین دارایی و مهم‌ترین مؤلفه رقابتی سازمان به‌حساب می‌آید. باوجوداینکه در مدیریت منابع انسانی، ارزش‌گذاری برای انسان جهت رسیدن به اهداف مادی و فردی است؛ ولی توجه به دانش، فکر، شخصیت، معنویت و خصوصیات انسانی در این رویکرد نیز نسبت به گذشته تغییرات چشم‌گیری داشته است (توکلی و مؤمنی، ۱۴۰۱). مشاغل نظامی و انتظامی در سراسر دنیا دارای تنیدگی بالا و پیچیدگی‌های خاص هستند که توأم با ناسازگاری، مخاطرات جسمانی، دوری از خانواده و زندگی در شرایط سخت است؛ بنابراین افرادی که در مشاغل پرخطر (مانند ارتش و پلیس) کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی قرار دارند (کایرون<sup>۱</sup> و همکاران ۲۰۲۰). زندگی دانشجویی در خوابگاه‌های نظامی شرایط خاص خود را دارد و به‌خصوص در روزهای اولیه چندان آسان نیست. دانشجویان جدید، وارد اتاق‌ها یا آسایشگاه‌هایی می‌شوند که قرار است دست‌کم سه یا چهار سال آینده زندگی‌اش را در آن بگذرانند. شواهد تجربی و آمارهای موجود در مورد محیط‌های نظامی نیز از وجود برخی مشکلات رفتاری در این محیط‌ها حکایت دارد که ناشی از ویژگی‌های خاص این محیط‌ها است. نتایج مطالعات حاکی از آن است که مشاغل سخت و پراسترس ازجمله مشاغل نظامی، انتظامی، اورژانس و آتش‌نشانی با مسائل زیادی ازجمله مشکلات بهزیستی روان‌شناختی، ناسازگاری و اختلالات روانی مواجه هستند. بسیاری از این موارد داخل محیط کاری وجود دارد که فرد بخش زیادی از وقت خود را در آن می‌گذراند. از سوی دیگر افرادی که سلامت روانی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری بالایی دارند، با شرایط استرس‌آور و آسیب‌های روحی و روانی محیطی راحت‌تر کنار می‌آیند؛ بنابراین به نظر می‌رسد از طریق بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری می‌توان کارایی نظامیان را بهبود داد (بیلج و بیلج<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). یکی از مهم‌ترین دلایل بررسی مهارت‌های اجتماعی - هیجانی در افراد نظامی این بود که مهارت‌های اجتماعی - هیجانی توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک بهبود می‌بخشد و شخص را

1. Kyron  
2. Bilge

قادر می‌سازد تا روابط صمیمانه‌ای با همسالان و اطرافیان خود ایجاد نموده، هیجانات خود را از طریق به‌کارگیری راهبردهای نظم‌جویی شناختی - هیجانی کنترل و مدیریت نماید و در این راه احساس تسلط داشته باشد (گائو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). یکی دیگر از مداخلات مؤثر و کارآمد به‌کاررفته در حوزه روان‌شناسی برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری، شادکامی و سلامت روان، آموزش برنامه مثبت‌اندیشی است. در این آموزش افراد تشویق می‌شوند که تجربه‌های خوب و مثبت، نقاط قوت زندگی خود و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در افزایش و بهبود احترام به خود، عزت‌نفس بسنجند و درعین‌حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند (سلیگمن و سیکسزنت‌میهایلی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). با توجه به تأکیدات اشاره‌شده در خصوص گسترده‌گی، تنوع و پیچیدگی مأموریت‌های نیروهای نظامی از یک‌طرف و نقش منابع انسانی در تحقق اثربخش اهداف سازمان از طرف دیگر، ضرورت برخورداری دانشجویان این دانشگاه که در آینده نزدیک به‌عنوان فرمانده و رئیس انجام‌وظیفه خواهند نمود، از سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی بسیار مهم بوده و انجام مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر جهت بهبود این متغیرها در دانشجویان این دانشگاه حائز اهمیت بود؛ لذا اجرای پژوهش حاضر ضمن مشخص ساختن نیازمندی‌های روان‌شناختی و فراهم‌نمودن زمینه‌های مناسب برای رشد آن، می‌تواند در کاهش آسیب‌ها و بهبود کارآمدی و عملکرد سازمانی مؤثر بوده و حامی سلسله‌مراتب فرماندهی ارتش به‌ویژه مسئولان آموزشی باشد. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده پژوهش حاضر با شش هدف: ۱- تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان؛ ۲- تعیین اثربخشی آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان؛ ۳- تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بر سازگاری روان‌شناختی؛ ۴- تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سازگاری روان‌شناختی؛ ۵- مقایسه اثربخشی این دو نوع مداخله در رابطه با بهزیستی روان‌شناختی و ۶- مقایسه اثربخشی این دو نوع مداخله در رابطه با سازگاری روان‌شناختی دانشجویان انجام گرفت.

1. Gao

2. Seligman &amp; Csikszentmihalyi

## مبانی نظری

**مثبت‌اندیشی:** مثبت‌اندیشی یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی مثبت‌گرا است که تقریباً حوزه‌ای جدید بوده که به‌جای ریشه‌کن کردن علائم، به بهبود بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد خوب تمرکز کرده و به‌عنوان مکمل روان‌شناسی سنتی عمل می‌کند (چخسی و همکاران ۲۰۱۸). در آموزش مثبت‌اندیشی افراد تشویق می‌شوند که تجربه‌های خوب و مثبت و همچنین نقاط قوت زندگی خود و دیگران و نیز توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در افزایش و بهبود دادن عزت‌نفس، احترام به خود و بهبود زندگی‌شان بسنجند (مداحی و همکاران، ۱۴۰۰). در سالهای اخیر محققان به بررسی و آموزش شیوه‌های صحیح نگرش به زندگی و مثبت‌اندیشی و اثرات نیکوی آن در روح و روان آدمی و کسب موفقیت و نتایج مهم مثبت‌اندیشی در زندگی پرداخته‌اند (پاسبان و جیدری، ۱۴۰۱).

**مهارت‌های اجتماعی - هیجانی:** اصطلاح مهارت اجتماعی - هیجانی را گروهی از محققان پیشگیری، مریان و حامیان کودک در گردهمایی مؤسسه فیتزر<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۴ با هدف تحرک و ارتقای روبه‌جلو در حوزه پیشگیری و سلامت روانی ابداع کردند (مرل و گولدنره<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). مهارت‌های اجتماعی - هیجانی نوعی از خصوصیات فردی است که از استعدادهای بیولوژیکی و عوامل محیطی نشئت می‌گیرد و به‌عنوان الگوهای ثابت افکار، احساسات و رفتارها قلمداد می‌شود که از طریق تجارب یادگیری رسمی و غیررسمی نیز توسعه یافته و نتایج متنوعی را در طول زندگی فرد به بار می‌آورند (دی فرویت<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). این متغیر می‌تواند در تنظیم هیجانات مؤثر بوده و شخص قادر سازد تا روابط صمیمانه‌ای را با همسالان و اطرافیان خود ایجاد نماید و هیجان‌ات خود را از طریق به‌کارگیری راهبردهای نظم‌جویی شناختی - هیجانی کنترل و مدیریت نماید (گائو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

**بهزیستی روان‌شناختی:** بهزیستی روان‌شناختی از مؤلفه‌های سلامتی به معنای تلاش شخص جهت تحقق استعدادها و توانایی‌های بالقوه است (هانلی<sup>۵</sup> و همکاران ۲۰۱۷): به نقل از باقری و

1. Fetzer Institute  
2. Merrell & Gueldner  
3. De Fruyt  
4. Gao  
5. Hanley

همکاران ۱۴۰۱). بهزیستی روان‌شناختی شامل احساس خوب درباره‌ی خود و زندگی است که دارای مؤلفه‌های پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران و رشد فردی است (ریف<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹). روش‌های مختلفی برای بررسی بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد، از جمله جست‌وجو در شخصیت و تفاوت‌های فردی که هر دو می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را ارتقاء ببخشند (دیفابیو و ساکلوفسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). مطالعات مختلف از جمله احمدی شورک تکانلو و اصغری ابراهیم‌آباد (۲۰۱۹) و حاتمی (۱۳۹۶) نشان داده‌اند نظامیانی که بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند، از لحاظ امیدواری و کارایی نیز در سطح خوبی قرار داشته و نیازهای سازمانی را به نحو بهتر و شایسته‌تری انجام می‌دهند. پژوهش وایر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان داده است در مکان‌های شبانه‌روزی نظامی افرادی که بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان بالاتری دارند در مشارکت در امور و انجام وظایف، وضعیت بهتری دارند. افراد با احساس بهزیستی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از گذشته و آینده خودشان، رویدادها و حوادث پیرامون‌شان ارزیابی مثبتی دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند (عمرانی و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از مهم‌ترین دلایل بررسی مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و مهارت مثبت‌اندیشی در افراد نظامی این بود که این مهارت‌ها توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک بهبود می‌بخشد و شخص را قادر می‌سازد تا روابط صمیمانه‌ای با همسالان و اطرافیان خود ایجاد نموده، هیجان‌ات خود را از طریق به‌کارگیری راهبردهای نظم‌جویی شناختی - هیجانی کنترل و مدیریت نماید و در این راه احساس تسلط داشته باشد (گائو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

**سازگاری:** سازگاری یعنی واکنش مناسب به محرک‌های محیطی و سازش شخص با محیط اجتماعی است که این سازگاری می‌تواند از طریق وفق‌دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رفع نیازها و رسیدن به مطلوب ایجاد شود (لی و زیزی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸). سین‌ها<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) نیز سازگاری را فرایندی پیوسته تعریف می‌کند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی و شخصی،

1. Ryff
2. Di Fabio & SakloFske
3. Weir
4. Gao
5. Li & Zizzi
6. Sinha

منجر به ایجاد توانایی و مهارت‌هایی می‌شوند که فرد از طریق آن می‌تواند به ارضای نیازهای خود بپردازد. برخی از صاحب‌نظران سازگاری را در رأس سایر ابعاد تلقی می‌کنند؛ از جمله گراهام<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) که سازگاری را موضوعی حیاتی برای هر فرد می‌داند، از نظر او مشکلات سازگاری می‌تواند بر تعهدات فردی و اجتماعی تأثیر بگذارد و منجر به مشکلاتی در سلامت فردی و اجتماعی شود. کارکنان نظامی در زمان خدمت خود با عوامل استرس‌زای متعددی روبه‌رو می‌شوند. این امر خصوصاً در مورد افراد تازه استخدام‌شده که در حال ورود به محیط نظامی هستند، صادق است. علاوه بر پریشانی روان‌شناختی، عدم سازگاری و تاب‌آوری کم، پیامدهای سلامتی ناشی از سطح استرس بالا نیز ممکن است عملکرد نظامیان را مختل کرده و بار مالی مرتبط با درمان را به آن‌ها اضافه کند؛ بنابراین، جست‌وجوی مداخله‌ای که باعث تقویت سلامت روان و سازگاری روان‌شناختی در بین افراد تازه استخدام‌شده برای کمک به آن‌ها اقدامی لازم و ضروری است؛ که در این بین به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی می‌تواند منجر به ارتقاء سطح سازگاری روان‌شناختی (هورانی<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۰۶) در دانشجویان گردد و از طرفی دیگر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای افراد، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و نیز افزایش عزت نفس، سازگاری و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند به نظر می‌رسد. بنابراین با توجه به آنچه گذشت؛ فرضیه سوم و چهارم به این صورت نگاشته شد:

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تأثیر مثبت معنی‌دار دارد.

فرضیه دوم: آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تأثیر مثبت معنی‌دار دارد.

فرضیه سوم: آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بر سازگاری روان‌شناختی دانشجویان تأثیر مثبت معنی‌دار دارد.

فرضیه چهارم: آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر سازگاری روان‌شناختی دانشجویان تأثیر مثبت معنی‌دار دارد.

1. Graham  
2. Hourani



## پیشینه پژوهش

### پیشینه مرتبط با فرضیه اول

مکرم و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی بر شایستگی هیجانی، اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی دختران تک‌والد انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی تأثیر معناداری بر بهبود شایستگی هیجانی-اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی دختران تک‌والد داشته است.

ذبیحی حصاری و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های-اجتماعی بر بهزیستی ذهنی، ناگویی هیجانی و کفایت اجتماعی کودکان با اختلال نافرمانی مقابله‌ای انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی بر هر سه گروه بهزیستی ذهنی، ناگویی هیجانی و کفایت اجتماعی تأثیر معنادار داشته است.

اخوان تفتی و مفرد نژاد (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان ارتباط هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان انجام دادند. پژوهش حاضر مطالعه‌ای مقطعی از نوع همبستگی بود. نتایج نشان داد مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی پیش‌بین‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی سالمندان بود.

برقی ایرانی و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر پردازش شناختی بر بهزیستی اجتماعی، هیجانی، روان‌شناختی و کاهش نشانه‌های کودکان دارای اختلال سلوک انجام دادند. یافته‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر پردازش شناختی بر بهزیستی دانش‌آموزان دارای اختلال سلوک مؤثر بوده و منجر به کاهش نشانه‌های مرضی اختلال سلوک در آنان شده بود.

### پیشینه مرتبط با فرضیه دوم

کیارستمی و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی نوجوانان بی‌سرپرست انجام دادند. نتایج پژوهشی نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی بر سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی تأثیر مثبت معنادار داشته و منجر به ارتقاء سرسختی روانی و بهزیستی اجتماعی شده بود.

کویدمیر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی تحت عنوان فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرای تصادفی کنترل‌شده بر بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی انجام دادند. نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناختی مثبت‌گرا باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شوند؛ و همچنین مداخلات طولانی‌تر اثرات فوری قوی‌تری نسبت به مداخلات کوتاه‌تر نشان دادند و نیز مداخلات مبتنی بر روش‌های سنتی نسبت به مداخلاتی که از روش‌های فناوری بهره می‌برند، مؤثرتر بودند.

چخسی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان تأثیر مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی و پریشانی روان‌شناختی در نمونه‌های بالینی مبتلابه اختلالات روان‌پزشکی یا جسمی: یک مرور نظام‌مند و تحلیل متاآنالیز، انجام دادند. نتایج نشان داد که مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا (که در آن‌ها تمرکز بر ایجاد احساسات، شناخت‌ها یا رفتارهای مثبت است) نه تنها قادر به بهبود بخشیدن بهزیستی روان‌شناختی هستند، بلکه می‌توانند منجر به کاهش ناراحتی در جمعیت‌های مبتلابه اختلالات بالینی نیز گردند.

صفری و اکبری (۲۰۱۸) پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی در سالمندان انجام دادند. نتایج پژوهشی نشان داد که آموزش مثبت‌اندیشی منجر به ارتقاء نمرات بهزیستی روان‌شناختی شده بود.

غضبان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش گروهی مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران» انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که آموزش گروهی مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنی‌دار بهزیستی روان‌شناختی، فراهیجان مثبت و کیفیت رابطه زوجین در پرستاران شده بود.

### پیشینه مرتبط با فرضیه سوم

دلافونته<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان نقش توانایی حل مسئله، فراتر از انگیزه تحصیلی، در سازگاری روانی دانشجویان انجام دادند (حل مسئله یکی از عناوین آموزشی کلیدی در بسته‌ی آموزشی مهارت‌های اجتماعی-هیجانی است). یافته‌های پژوهشی نقش

1. Koydemir, Sokmez & Schutz

2. Chakhssi

3. De la Fuente

پیش‌بینی‌کننده‌گی ارزیابی حل مسئله اجتماعی را در سازگاری دانشجویان (رضایت از زندگی و علائم افسردگی) با زندگی دانشگاهی نشان داده و تأیید می‌کند که حل مسئله بیشترین همبستگی را با سازگاری روان‌شناختی دارد. بنابراین می‌توان اظهار داشت که از طریق آموزش مهارت حل مسئله می‌توان سازگاری دانشجویان را ارتقاء داد.

قدیری و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بر تاب‌آوری و سازگاری نوجوانان پسر دانش‌آموز مدارس شبانه‌روزی انجام دادند. نتایج نشان‌دهنده‌ی آن بود که مهارت‌های اجتماعی و هیجانی تأثیر معنی‌داری بر بهبود میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل گذاشته و کاهش رفتار ناسازگارانه را در این گروه به دنبال داشته است.

برقی ایرانی و همکاران (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش سازگاری عاطفی، سلامت روان و حرمت خود دانش‌آموزان کم‌توان جسمی - حرکتی انجام دادند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی اثر مثبت و معنی‌داری به رشد عاطفی، سلامت عمومی و حرمت خود دانش‌آموزان کم‌توان جسمی - حرکتی داد. این نتایج، کاربردهای بالینی مستقیم و ضمنی مهمی در زمینه‌ی پیشگیری و بهبود سازگاری عاطفی، سلامت روان و حرمت دانش‌آموزان کم‌توان جسمی - حرکتی دارد.

#### پیشینه مرتبط با فرضیه چهارم

نژادیان و همکاران (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش برخط مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و ناگویی خلقی در دانش‌آموزان دارای مشکلات جنسی را انجام دادند. یافته‌ها نتایج نشان داد که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارای اختلال جنسی مؤثر بود و نیز بر ناگویی هیجانی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشت.

قیصری گودرزی و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی» انجام دادند. نتایج پژوهشی نشان داد آموزش مثبت‌اندیشی در بهبود سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بین‌فردی گروه آزمایش مؤثر بوده است.

گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر مهربان» انجام دادند. نتایج تحلیل نشان داد که میانگین پس‌آزمون شادکامی و سازگاری اجتماعی دو گروه بعد از کنترل اثر متغیر هم‌پراش تفاوت معنی‌داری داشت؛ بنابراین آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب افزایش میزان شادکامی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شده بود.

پور رضوی و هاشمیان (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان انجام دادند. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است.

دهقان‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دختران نوجوان ناسازگار» انجام دادند. نتایج پژوهشی تفاوت معنادار میان گروه آزمایش و گواه را در هر دو متغیر سازگاری اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی نشان داد.

## روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و ازلحاظ ماهیت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری سه ماهه بود. طرح مذکور در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱. طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل

گروه‌ها	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون
آزمایش ۱	T <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>
آزمایش ۲	T <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	T <sub>2</sub>
کنترل	T <sub>1</sub>	---	T <sub>2</sub>

X<sub>1</sub> مداخله مثبت‌اندیشی، X<sub>2</sub> مداخله مهارت‌های اجتماعی - هیجانی، T<sub>1</sub> پیش‌آزمون، T<sub>2</sub> پس‌آزمون

جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان سال اول دانشگاه بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول تحصیل در این دانشگاه بودند. حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G power با خطای ۰/۰۵ و توان ۰/۸ برای هر گروه ۱۸ نفر برآورد شد که البته برای کنترل اثر افت نمونه برای هر

گروه ۲۱ دانشجو در نظر گرفته شد؛ به طوری که ابتدا از کلیه جامعه آماری پیش‌آزمون به عمل آمد که شامل پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف و سازگاری بل<sup>۱</sup> بود. سپس دانشجویانی که نمرات آنان نزدیک به میانگین بود، انتخاب شدند. این افراد ابتدا در مورد محرمانه‌بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان و نیز اختیار کامل داشتن برای شرکت در این پژوهش، به‌طور کامل توجیه شدند و بعد از آن گروه‌های نمونه به‌صورت تصادفی از بین آنان انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسات آموزشی مثبت‌اندیشی (۸ جلسه) و مهارت‌های اجتماعی-هیجانی (۱۲ جلسه) به‌صورت هفتگی به هر یک از گروه‌های آزمایشی داده شد درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام آموزش‌ها از هر دو گروه آزمایش و همچنین از گروه کنترل پس‌آزمون گرفته شد. بعد از سه ماه نیز از هر سه گروه پیگیری به عمل آمد.

**پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف:** این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۹ به‌همت ریف در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته شده و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. فرم اصلی این پرسش‌نامه ۱۲۰ سؤالی است؛ اما در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سؤالی نیز ارائه شده است. این سیاهه دارای شش خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: پذیرش خود، خودمختاری، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و رشد فردی. در این تحقیق فرم ۸۴ سؤالی استفاده شد که در آن هر خرده‌مقیاس دارای ۱۴ سؤال بود؛ به‌طوری‌که نمره بین ۸۴ تا ۱۶۸، میزان بهزیستی روان‌شناختی افراد در حد پایین، نمره بین ۱۶۸ تا ۳۳۶ میزان بهزیستی روان‌شناختی افراد در حد متوسطی و نمره بالاتر از ۳۳۶ میزان بهزیستی روان‌شناختی افراد در حد بالا را نشان می‌دهد و نمره ۸۴ به‌عنوان حد پایین، نمره ۲۵۲ به‌عنوان حد متوسط و نمره ۵۰۴ به‌عنوان حد بالا بود. ضریب اعتبار پرسش‌نامه به روش بازآزمایی برابر ۰/۸۲ و مؤلفه‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی به‌ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸، به‌دست آمده است که از لحاظ آماری معنادار است. آلفای به‌دست آمده برای مؤلفه‌های این آزمون بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ گزارش شده است؛ بنابراین برای اهداف پژوهشی، ابزار مناسبی است.

1. Bell

**پرسش‌نامه‌ی سازگاری بل:** این مقیاس را «بل» ساخته است و پنج مؤلفه «سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی» دارد. این مقیاس به صورت بلی و خیر به ترتیب (یک و صفر) نمره‌گذاری می‌شود. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی سازگاری کم است. بل ضرایب پایایی را برای خرده‌مقیاس‌های سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی و برای کل آزمون به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۹۴ گزارش کرده است و آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۸۶ به دست آمد؛ بنابراین این آزمون ابزاری مناسب برای اهداف پژوهشی است.

**پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی:** این آموزش بر اساس محتوای جلسات مثبت‌اندیشی برگرفته از نظریه‌ی سلیگمن (۲۰۰۵) و کتاب سوزان کویلیام (۲۰۰۳) است. خلاصه‌ی جلسات آموزشی به شرح جدول (۲) بود.

جدول ۲. پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی

R	موضوع	شرح مختصر
۱	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه، بیان قوانین گروهی، بیان اهداف، بحث کلی در مورد خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی به منظور ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در شرکت‌کنندگان.
۲	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی (عوامل جسمانی، معنوی، اجتماعی، روانی) احترام و حرمت به خود و انجام بحث گروهی.
۳	بازسازی شناختی	بازسازی شناختی یا جایگزین کردن افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی، انجام بحث گروهی، ارائه فعالیت‌های تکمیلی.
۴	آموزش مثبت‌اندیشی	آموزش دادن مثبت‌اندیشی و کشف ویژگی‌های مثبت، انجام بحث گروهی و ارائه فعالیت‌های تکمیلی.
۵	افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت	تمرکز کردن بر نقاط قوت خود و نیز توجه به ویژگی‌های مثبت دیگران و بیان حداقل ۵ تجربه مثبت خود و صحبت کردن درباره آن‌ها در گروه.
۶	بازخوردهای مثبت	ارائه بازخوردهای مثبت به افراد گروه با توجه به فعالیت‌های انجام‌شده در جلسه پنجم؛ به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد و نکات مثبتی که درباره دیگری تشخیص داده است را بیان می‌کند.

جدول ۲. پروتکل آموزشی مهارت مثبت‌اندیشی

R	موضوع	شرح مختصر
۷	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطروحه در مراحل قبل به ترتیب اولویت، بیان نقاط قابل اتکایی که در این تجارب خوشایند از آنها استفاده کرده‌اند و ارائه مستندات و معیارهایی مبنی بر اینکه با ارزش‌ترین و معتبرترین آنها قابل اتکا هستند.
۸	جمع‌بندی و بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخورد و تمرین اعتقاد داشتن به توانمندی‌های خود.

**پروتکل آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی:** این برنامه بر اساس کتاب آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی صدری دمیرچی (۲۰۰۹) است. آموزش این مهارت‌ها برگرفته از الگوی نظری بار - آن (۲۰۰۰)، اصول پیشنهادی گلن (۱۹۹۸) در برنامه (EDU.02)، برنامه یادگیری اجتماعی - هیجانی مربوط به انجمن تحصیلی یادگیری اجتماعی - هیجانی CASEL<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی سازمان یونیسف (۱۳۷۹) است. خلاصه جلسات آموزشی به شرح جدول زیر بود:

جدول ۳. خلاصه جلسات آموزشی مهارت‌های اجتماعی - هیجانی

R	موضوع	عنوان
۱	آشنایی اولیه	آشنایی اعضا با یکدیگر و قوانین گروه و بررسی آموزش مهارت اجتماعی و هیجانی و نقش آن در بهبود روابط بین فردی.
۲	خودآگاهی	توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار، آگاه شدن از ارتباط میان افکار، احساسات و واکنش‌ها.
۳	روابط بین فردی	آشنایی با مدل‌های ارتباطی، خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباطات، نحوه گوش دادن و تسلط بر مهارت‌های گوش دادن، ارسال پیام‌هایی که با من شروع می‌شود.
۴	مهارت تصمیم‌گیری	آشنایی با مراحل تصمیم‌گیری، بررسی اعمال خود و دیگران و آگاهی بر پیامدهای آنها، آموزش نقش تصمیم‌گیری در بهبود روابط بین فردی.
۵	شناخت احساسات	شناخت احساسات و نام‌گذاری، شناخت تفاوت میان هیجان‌ها و احساسات، شناخت شیوه بیان احساسات و آگاهی از آنها در روابط بین فردی، ارزیابی و شناخت حالات هیجانی، قبول مسئولیت درباره احساسات خود، راه‌های صحیح ابراز احساسات و تأثیر آنها در روابط بین فردی.

1. Collaborative for academic social and emotional learning (CASEL)

جدول ۳. خلاصه جلسات آموزشی مهارت‌های اجتماعی - هیجانی

R	موضوع	عنوان
۶	همدلی	آموزش و تعریف همدلی، موانع همدلی و مهارت‌های لازم برای همدلی، احترام گذاشتن به تفاوت‌های موجود در احساسات فرد و نسبت به پدیده‌های مختلف.
۷	مقابله با استرس	تعریف استرس و شناخت عوامل استرس‌زا، کنترل هیجان‌ناشده منفی و افکار خود آیند در مقابله مؤثر با استرس، آموزش راهبردهای مقابله با استرس.
۸	انعطاف‌پذیری	لزوم انعطاف‌پذیری در رسیدن به هدف‌های خود و سازگاری با محیط و تغییرات، نحوه سازگاری و انعطاف‌پذیری در مقابل تغییرات.
۹	حل مسئله	درک مسئله و بازنمایی صحیح آن، ارتباط آن با رفتارها و آگاهی از این واقعیت که مسئله‌های بالقوه قابل حل هستند، آشنایی با موانع حل مسئله و آگاهی از نحوه دریافت کمک در حل مسائل زندگی.
۱۰	کنترل خشم و هیجان‌ها	نقش کنترل هیجان‌ها در عملکرد افراد، کنترل هیجان‌ها به شیوه مؤثر، علائم و نشانه‌های ابراز خشم، روش‌های ابراز خشم در فرد، روش‌های مؤثر کنترل خشم و ابراز صحیح آن.
۱۱	ابراز وجود	بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین، آموزش حقوق فردی و اجتماعی و توانایی نه گفتن، تفاوت ابراز وجود و آموزش مهارت‌های کنترل رفتارهای پرخاشگری.
۱۲	مدیریت زمان	آموزش انعطاف‌پذیری و نقش آن در زندگی، سازگاری با محیط و تغییرات آن، آموزش تغییرات در زندگی و سازگاری با آن‌ها، نقش تغییر و وفق دادن خود با آن‌ها.

### سؤالات پژوهش

- ۱- آیا بین آموزش مهارت‌های اجتماعی هیجانی و مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان اختلاف معنادار وجود دارد؟
- ۲- آیا بین آموزش مهارت‌های اجتماعی هیجانی و مثبت‌اندیشی بر سازگاری روان‌شناختی دانشجویان اختلاف معنادار وجود دارد؟

### یافته‌های پژوهش

بعد از اتمام اجرای آموزش‌ها، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-27 تجزیه و تحلیل شدند. به طوری که در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در



بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی و مثبت‌اندیشی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است. یکی از مفروضه‌های این تحلیل برابری واریانس‌های خطاست. نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی این مفروضه برای نمرات پس‌آزمون در متغیر بهزیستی روان‌شناختی به صورت ذیل بود:

در مؤلفه پذیرش خود ( $F=0/62$  و  $P>0/05$ )، روابط مثبت ( $F=0/317$  و  $P>0/05$ )، خودمختاری ( $F=1/099$  و  $P>0/05$ )، تسلط بر محیط ( $F=1/508$  و  $P>0/05$ )، هدفمندی در زندگی ( $F=1/034$  و  $P>0/05$ ) و رشد فردی ( $F=2/438$  و  $P>0/05$ ) بود که همگی غیرمعنادار بوده که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا داشت. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس ارزیابی شد و نتایج نشان داد این مفروضه نیز برقرار بود ( $F=1/096$  و  $P>0/05$ ،  $M=80/151$  باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ( $n=0/478$  اندازه اثر،  $P<0/01$ ،  $F=10/639$  و  $F=0/142$  لامبدای ویلکز). برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری به شرح جدول (۴) استفاده شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های بهزیستی

## روان‌شناختی

مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
پذیرش خود	۷۴۱/۸۳۳	۲۴۷/۲۷۸	۲۱/۲۱۷	۰/۰۰۰۵	۰/۴۶۶
روابط مثبت	۸۵۲/۱۹۷	۲۸۴/۰۶۶	۵۶/۷۰۷	۰/۰۰۰۵	۰/۷
خودمختاری	۷۸۷/۱۶۶	۲۶۲/۳۸۹	۱۹/۴۷۳	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۵
تسلط بر محیط	۲۱۲/۱۹۸	۷۰/۷۳۳	۲۳/۱۱۹	۰/۰۰۰۵	۰/۴۸۷
هدفمندی	۳۹/۷۲۲	۱۳/۲۴۱	۴/۸۵۱	۰/۰۰۴	۰/۱۶۶
رشد فردی	۱۰۷/۳۶۷	۳۵/۷۸۹	۷/۸۳۴	۰/۰۰۰۵	۰/۲۴۴

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود نتایج حاکی از آن بود که در تمام شش مؤلفه از جمله پذیرش خود ( $F=0/466$ )، اندازه اثر، ( $P<0/001$ )،  $F=21/217$ )، روابط مثبت ( $F=0/7$ )، اندازه اثر، ( $F=56/707$ )،  $P<0/001$ )، خودمختاری ( $F=0/445$ )، اندازه اثر، ( $P<0/001$ )،  $F=19/4$ )، تسلط بر محیط ( $F=4/851$ )،  $P<0/01$ )، اندازه اثر، ( $F=23/119$ )،  $P<0/001$ )، هدفمندی ( $F=0/166$ )، اندازه اثر، ( $P<0/01$ )،  $F=4/851$ )، رشد فردی ( $F=0/244$ )، اندازه اثر، ( $P<0/001$ )،  $F=7/834$ ) تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۵) استفاده شد.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی در

گروه‌های سه‌گانه

متغیر	گروه	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری	متغیر	گروه	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
پذیرش خود	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشی	۳/۲۳*	۱/۱	۰/۰۲۶	تسلط بر محیط	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشی	۱/۶۶*	۰/۵۶	۰/۰۳
	اجتماعی هیجانی	کنترل	۷/۴۳*	۱/۰۹	۰/۰۰۵		اجتماعی هیجانی	کنترل	۳/۹۶*	۰/۵۶	۰/۰۰۵
	مثبت اندیشی	کنترل	۴/۱۹*	۱/۱۱	۰/۰۰۲		مثبت اندیشی	کنترل	۲/۳۰*	۰/۵۷	۰/۰۰۱
روابط مثبت	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشی	۲/۲۸*	۰/۷۲	۰/۰۱۴	هدفمندی	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشی	۰/۱۵	۰/۵۳	۱/۰۰
	اجتماعی-هیجانی	کنترل	۸/۰۰*	۰/۷۲	۰/۰۰۵		اجتماعی هیجانی	کنترل	۱/۶۹*	-۰/۵۳	۰/۰۱
	مثبت اندیشی	کنترل	۵/۷۳*	۰/۷۳	۰/۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	۱/۵۴*	۰/۵۴	۰/۰۳
خودمختاری	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشی	۰/۱	۱/۱۸	۱/۰۰	رشد فردی	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشی	۰/۱۶	۰/۶۹	۱/۰۰
	اجتماعی هیجانی	کنترل	۵/۵۴*	۱/۱۸	۰/۰۰۵		اجتماعی هیجانی	کنترل	۲/۵۲*	۰/۶۸	۰/۰۰۳
	مثبت اندیشی	کنترل	۵/۶۵*	۱/۱۹	۰/۰۰۵		مثبت اندیشی	کنترل	۲/۶۸*	۰/۷	۰/۰۰۱

همان گونه که مشاهده می‌شود، در تمامی شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، روابط مثبت، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی و رشد فردی) هر دو گروه آزمایشی (اجتماعی - هیجانی و مثبت‌اندیشی) در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارند؛ به این معنا که هر دو مداخله در بهبود تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بوده‌اند. در مقایسه اثربخشی هر دو مداخله نیز در سه مؤلفه پذیرش خود، روابط مثبت و تسلط بر محیط، تفاوت معنادار به نفع مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بود و در سه مؤلفه خودمختاری، هدفمندی و رشد فردی نیز هرچند تفاوت به نفع مداخله مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بود ولی این تفاوت معنادار نبود. برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در نمرات پیگیری سه ماهه نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد که نتایج پس‌آزمون تکرار شد.

نتایج آزمون لون و M باکس جهت بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نمرات پس - آزمون متغیر سازگاری به این صورت بود که در مؤلفه سازگاری در منزل ( $P > 0/05$  و  $F = 0/488$ )، سازگاری سلامت ( $P > 0/05$  و  $F = 1/97$ )، سازگاری اجتماعی ( $P > 0/05$ ) و سازگاری عاطفی ( $P > 0/05$  و  $F = 0/292$ )، سازگاری شغلی ( $P > 0/05$  و  $F = 1/592$ )، است که حکایت از برقراری مفروضه برابری واریانس‌های خطا دارد. مفروضه دیگر این تحلیل برابری ماتریس واریانس - کوواریانس بوده که با آزمون M باکس مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج آزمون نشان این مفروضه نیز برقرار بود ( $P > 0/05$  و  $F = 1/233$  و  $M = 62/71$  باکس). از این رو تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج آن حکایت از تفاوت معنادار ترکیب خطی متغیرها در گروه‌ها دارد ( $0/49 =$  اندازه اثر،  $P < 0/01$ ،  $F = 13/935$ ،  $0/133 =$  لامبدا یلیکر). برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های سازگاری در نمرات پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس چندمتغیری به شرح جدول (۶) استفاده شد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی الگوی تفاوت در نمرات پس‌آزمون سازگاری

مؤلفه‌ها	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	معناداری	اندازه اثر
سازگاری در منزل	۵۰/۷۰۴	۱۶/۹۱۳	۹/۲۰۸	۰/۰۰۰۵	۰/۲۷۲
سازگاری سلامت	۴۴/۸۷۲	۱۴/۹۵۷	۱۹/۵۱۵	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۲
سازگاری اجتماعی	۲۷۵/۹۳۵	۹۱/۹۷۸	۲۹/۳۰۱	۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۳
سازگاری عاطفی	۱۰۱/۰۷۱	۳۳/۶۹	۲۹/۸۷۷	۰/۰۰۰۵	۰/۵۴۸
سازگاری شغلی	۸۹/۱۰۵	۲۹/۷۰۲	۸/۳۹۳	۰/۰۰۰۵	۰/۲۵۴

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود در مؤلفه سازگاری در منزل (اندازه اثر،  $F=۹/۲۰۸, P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری سلامت (اندازه اثر،  $F=۱۹/۵۱۵, P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری اجتماعی (اندازه اثر،  $F=۲۹/۳۰۱, P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری عاطفی (اندازه اثر،  $F=۸/۳۹۳, P<۰/۰۰۱$ )، سازگاری شغلی (اندازه اثر،  $F=۲۹/۸۷۷, P<۰/۰۰۱$ )، تفاوت معنادار بین گروه‌ها وجود داشت. برای بررسی الگوهای تفاوت در گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی به شرح جدول (۷) استفاده شد.

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی یونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون سازگاری

مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین تفاوت	استاندارد خطای	معناداری
منزل	اجتماعی هیجانی	اجتماعی هیجانی	۱/۳۶ *	۰/۳۳	۰/۰۰۱
	اجتماعی هیجانی	عاطفی	۳/۲۲ *	۰/۳۷	۰/۰۰۰۵
	مثبت‌اندیشی	عاطفی	۱/۸۶ *	۰/۳۷	۰/۰۰۰۵

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی الگوهای تفاوت مؤلفه‌های پس‌آزمون سازگاری

مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد	خطای	معناداری	مؤلفه	گروه i	گروه j	میانگین‌ها	تفاوت	استاندارد	خطای	معناداری
سلامت	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشه‌ی	۱/۰۲	-	۰/۵۸	۰/۵۱	۱/۰۰	تفاوت	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشه‌ی	۱/۰۲	-	۰/۵۸	۰/۵۱	۱/۰۰
	اجتماعی هیجانی	کنترل	۲/۹۱	* -	۰/۶۶	۱/۰۰۰۵	۱/۰۰۰۵		۰/۳۱	۱/۶۸	* -	۰/۶۶	۱/۰۰۰۵	۰	
	مثبت اندیشه‌ی	کنترل	۱/۸۹	* -	۰/۶۶	۰/۰۳۱	۱/۰۰۰۵		۰/۳	۱/۵۸	* -	۰/۶۶	۱/۰۰۰۵	۰	
اجتماعی	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشه‌ی	۱/۳۷	* -	۰/۵۵	۰/۰۳۱	۰/۰۳۱	تفاوت	اجتماعی هیجانی	مثبت اندیشه‌ی	۱/۳۷	* -	۰/۵۵	۰/۰۳۱	۰/۰۳۱
	اجتماعی هیجانی	کنترل	۴/۷	* -	۰/۶۲	۱/۰۰۰۵	۰/۶۲		۴/۷	* -	۰/۶۲	۱/۰۰۰۵	۰		
	مثبت اندیشه‌ی	کنترل	۳/۳۳	* -	۰/۶۲	۱/۰۰۰۵	۰/۶۲		۳/۳۳	* -	۰/۶۲	۱/۰۰۰۵	۰		

همان‌گونه که مشاهده می‌شود در تمامی پنج مؤلفه سازگاری (منزل، سلامت، اجتماعی، عاطفی و شغلی)، هر دو گروه آزمایشی (مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و مثبت‌اندیشی) در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنادار دارند. به این معنا که هر دو مداخله در بهبود تمام پنج مؤلفه سازگاری مؤثر بوده‌اند. در مقایسه اثربخشی بین دو مداخله مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و مثبت‌اندیشی نیز در دو مؤلفه سازگاری اجتماعی و عاطفی تفاوت معنادار به نفع مداخله مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بود و در سه مؤلفه سازگاری در منزل، سازگاری سلامتی و سازگاری شغلی تفاوت معنادار در بین دو مداخله وجود نداشت. برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های

سازگاری روان‌شناختی در نمرات پیگیری سه ماهه نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد که نتایج پس‌آزمون تکرار شد.

## نتیجه‌گیری و پیشنهادها

یکی از اهداف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون از لحاظ بهزیستی روان‌شناختی در تمام شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی تأثیر معناداری بر ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با یافته‌های سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش مکرّم و همکاران (۱۴۰۰)، ذبیحی حصاری و همکاران (۱۳۹۸)، اخوان تفتی و مفرد نژاد (۱۳۹۷)، برقی ایرانی و همکاران (۱۳۹۴)، شهنی ییلاق و همکاران (۱۳۹۰)، همسو بود. در تبیین این یافته، می‌توان گفت آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی باعث ارتقاء روابط بین فردی و خودکارآمدی می‌شود که از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی هستند؛ بنابراین آموزش مناسب این مهارت‌ها و فراهم کردن فرصت‌ها و تجربه‌هایی که تعاملات اجتماعی را افزایش می‌دهد، موجب می‌شود افراد بتوانند راهبردها و مهارت‌های اجتماعی را در تمام محیط‌ها و موقعیت‌های واقعی زندگی تمرین کنند و به کار بگیرند و در نتیجه روابط بین فردی بهتری داشته باشند (حبیبی کلیر و همکاران، ۱۳۹۸). حل مسئله یکی از مباحث مهم در آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی است که نقش مهمی در ارتقاء مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی از جمله خودکارآمدی و تسلط بر محیط دارد. در تبیین اثربخشی آموزش حل مسئله بر خودکارآمدی می‌توان گفت این آموزش موجب می‌شود که فرد در موقعیت‌های اجتماعی و در برخورد با چالش‌های زندگی بتواند به صورت کارآمدتر عمل نماید. در نتیجه زمانی که فرد در برابر چالش‌های زندگی اجتماعی به شیوه مسئله محور رفتار نماید، مشکلات به وجود آمده حل شده و بر تصور شناختی فرد از میزان توانایی‌هایش برای مقابله با مشکلات و در نتیجه خودکارآمدی افزوده می‌شود. مهارت حل مسائله باعث می‌شود که فرد به این باور برسد که وی توانایی حل مشکلات را دارد و در نتیجه میزان بیشتری از خودکارآمدی اجتماعی را تجربه کرده و

تسلط بیشتری بر خود و محیط خود داشته باشد. آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی منجر به افزایش هدفمندی در زندگی نیز می‌شود؛ چراکه در سایه این آموزش‌ها فرد ضمن شناخت بهتر خود و اهداف خود و نیز تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای آینده خود طرح‌ریزی می‌نماید. رشد فردی شامل زیرشاخه‌هایی همچون شناخت نقاط قوت و ضعف (پذیرش خود)، اهمیت به محیط دور و اطراف (تسلط بر محیط)، احترام به دیگران (روابط بین فردی) و توانایی جهت‌دهی بر زندگی (هدفمندی) است که همگی طی آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی ارتقاء می‌یابند و منجر به ارتقاء رشد فردی افراد می‌شوند (مکرم و همکاران، ۱۴۰۰).

هدف دوم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنا دار در تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان گروه آزمایشی شده بود؛ بنابراین فرضیه سوم پژوهش نیز تأیید شد و در پیگیری سه ماه نیز نتایج مجدداً تکرار شد. یافته پژوهش با پژوهش‌های کیارستمی (۲۰۲۲)، صفری و اکبری (۲۰۱۸)، غضبان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، کویدیمیر و همکاران (۲۰۲۰)، چخسی و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در ارتباط با تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت آموزه‌های مثبت‌اندیشی از جمله توجه به نقاط مثبت خود و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز تصور مثبت‌تر از خود و دیگران را در دانشجویان افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که دانشجویان قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نائل آیند و در زمینه پذیرش خود و ارتباط مثبت با دیگران بهتر عمل کنند. در رابطه با خودکارآمدی این شیوه به افرادی که دچار ناکارآمدی در روابط و کارکرد اجتماعی ضعیف هستند کمک می‌کند که از طریق تغییر نگرش و جهان‌بینی و نیز آفرینندگی و خلق ایده‌های تازه، ایده‌های فعلی خود را تغییر دهند؛ بنابراین مهم‌ترین ویژگی این آموزش، تأکید بر جهان‌بینی و نوع نگرش فرد به خود و زندگی کنونی خویش است. رویکرد مثبت‌نگر به فرد کمک می‌کند که در جهت شناخت توانایی، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود و اطرافیان گام بردارند که نتیجه آن اصلاح نگرش نسبت به دیگران و بازنگری مجدد دیدگاهشان به واقعیت‌های زندگی است (وود و جوزف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). در تبیین اثر این مهارت بر کنترل و تسلط بر محیط و

1. Wood & Joseph

زندگی نیز می‌توان گفت که افراد خوش‌بین و دارای تفکر مثبت، هنگام بروز موقعیت‌های مشکل‌زا از مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌کنند و به جست‌وجوی حمایت اجتماعی می‌پردازند و ضمن توجه به جنبه‌های مثبت به جنبه‌های منفی نیز توجه دارند و درصدد جایگزین نمودن آن‌ها هستند. توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران بخش مهمی از سلامت روانی تصور می‌شود. افرادی که به نکات مثبت زندگی خود تمرکز بیشتری می‌کنند بهتر می‌توانند به زندگی خود معنا داده و در نتیجه عزت‌نفس بالایی دارند و با دیگران احساس نزدیکی بیشتری دارند که این خود منجر به سازگاری بهتر با شرایط محیطی و شغلی می‌شود (کویدمیر و همکاران، ۲۰۲۰).

هدف سوم این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی بر سازگاری روان‌شناختی دانشجویان بود. یافته‌های پژوهشی نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده‌ی گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون مؤلفه‌های سازگاری تفاوت معناداری وجود داشت؛ یعنی آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنادار در تمام مؤلفه‌های سازگاری در دانشجویان گروه آزمایشی شده است. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های دلافویتنه<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۲)، قدیری و همکاران (۱۳۹۸)، برقی ایرانی و همکاران (۱۳۹۵) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت ارتقاء مهارت‌های مثبت‌نگری، بهبود مهارت‌های ارتباطی را سبب می‌شود و به تبع آن نیز منجر به افزایش سازگاری در دانشجویان می‌گردد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری توانسته است از طریق توجه و تمرکز بر جنبه‌های مثبت عملکرد و قابلیت‌های خود در برابر کاستی‌ها، باعث تقویت نمودن نوعی تبیین خوش‌بینانه‌ای بگردد که منجر به محافظت از فرد در برابر احساسات منفی ناشی از شکست حمایت و محافظت گردد. در این صورت می‌توان گفت افکار مثبت، منابع پایدار فکری و تبیینی را فراهم می‌سازند و حتی توانایی‌های افراد را به گونه‌ای بسط می‌دهد که در زمان بروز تهدید، حفاظتی را تشکیل می‌دهد که در برابر هر تهدیدی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در نتیجه می‌تواند تأثیر مثبت بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و شغلی دانشجویان داشته باشد. از طرف دیگر به نظر می‌رسد توسعه نگاه مثبت به زندگی در دانشجویان مورد مطالعه در این پژوهش توانسته است منجر به ارتباط بهتر دانشجویان با محیط اجتماعی دانشگاه شده و دانشجویان را قادر ساخته تا تعاملات بهتری با برقرار نمایند. مطابق با طرفداران رویکرد

1. De la Fuente



مثبت‌نگر از جمله کارادماس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۷) مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌نماید تا با نگرش و توجه کامل‌تری به ارتباطات بین فردی و اجتماعی خود بیندیشد و مسائل موجود در این حوزه را به‌طور منطقی‌تری حل و فصل نموده و متناسب با شرایط مختلف اجتماعی پاسخ‌های منطقی‌تری داشته باشند که این خود عنصر مهمی در ایجاد و بهبود سازگاری است.

هدف چهارم این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر سازگاری دانشجویان بود. نتایج حاکی از تأیید فرضیه چهارم پژوهش بود؛ یعنی آموزش مثبت‌اندیشی باعث افزایش معنادار در مؤلفه‌های سازگاری دانشجویان گروه آزمایشی شده بود. یافته‌ها با پژوهش‌های یافته‌نژادیان و همکاران (۲۰۲۲)، قیصری گودرزی و همکاران (۱۳۹۹)، دهقان‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶)، پور رضوی و حافظیان (۱۳۹۶)، گل محمدنژاد بهرامی و یوسفی سهزایی (۱۳۹۸) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت رشد مهارت‌های مثبت‌نگری منجر به بهبود مهارت‌های ارتباطی می‌گردد و به تبع آن موجب افزایش سازگاری در دانشجویان می‌شود؛ به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مثبت‌نگر توانسته است از طریق توجه و تمرکز بر جنبه‌های مثبت عملکرد و قابلیت‌های خود در برابر کاستی‌ها، منجر به تقویت تبیین خوش‌بینانه‌ای گردد که فرد را در برابر احساسات منفی ناشی از شکست حمایت و محافظت می‌کند. در این صورت می‌توان گفت افکار مثبت، منابع پایدار فکری و تبیینی را فراهم می‌سازند و حتی توانایی درونی و برونی افراد را به گونه‌ای بسط می‌دهد که در زمان بروز تهدید، حفاظتی را تشکیل می‌دهد که در برابر هر تهدیدی مورداستفاده قرار می‌گیرد و در نتیجه می‌تواند تأثیر مثبت بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و شغلی دانشجویان داشته باشد. از طرف دیگر به نظر می‌رسد توسعه نگاه مثبت به زندگی و خود، در دانشجویان مورد مطالعه در این پژوهش توانسته است منجر به ارتباط بهتری با محیط اجتماعی دانشگاه شده و از طریق آن دانشجویان توانسته‌اند با سایرین تعامل مثبت و بهتری برقرار نمایند. مطابق با طرفداران رویکرد مثبت‌نگر از جمله کارادماس<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) داشتن مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد کمک می‌کند تا با نگرش و توجه کامل‌تری به ارتباطات بین فردی و نیز ارتباطات اجتماعی خود بنگرند و مسائل به وجود آمده در این حوزه را به‌طور منطقی‌تری حل و فصل نموده و متناسب با

1. Karademas  
2. Karademas

محیط و شرایط مختلف اجتماعی پاسخ‌های منطقی‌تری داشته باشند که این خود عامل مهمی در ایجاد و بهبود سازگاری می‌تواند باشد.

اهداف پنجم و ششم این پژوهش، مقایسه‌ی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی با مثبت‌اندیشی در رابطه با متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد، در هر دو متغیر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری، در اکثر مؤلفه‌ها نتایج به نفع مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بود به طوری که از شش مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی در سه مؤلفه (پذیرش خود، روابط مثبت و تسلط بر محیط) و از پنج مؤلفه سازگاری در دو مؤلفه (سازگاری اجتماعی، عاطفی) تفاوت معنادار به نفع مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بود و در بقیه مؤلفه‌ها هم هرچند تفاوت معنادار نبود ولی باز هم به نفع مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بود و شاید اگر برای آموزش‌ها زمان بیشتری اختصاص داده می‌شد در آن‌ها هم تفاوت‌ها معنادار می‌شد. در تبیین این تفاوت‌ها می‌توان گفت برخی مباحث در مهارت‌های اجتماعی - هیجانی وجود دارد که دارای محتوای آموزشی غنی‌تر هستند که در بسته آموزشی مثبت‌اندیشی یا وجود ندارد و یا نسبت به بسته آموزشی اجتماعی - هیجانی از غنای کمتری برخوردار است؛ که از آن جمله می‌توان به آموزش‌های حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، تقویت عزت‌نفس، مسئولیت‌پذیری، مهارت تصمیم‌گیری و پرورش حس معنویت و ایمان اشاره داشت که تأثیر مثبت و معنادار در عملکرد افراد دارد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش این بود که فقط دانشجویان پسر را شامل می‌شد و اینکه به دلیل نظامی بودن مکان پژوهش و محدود بودن استفاده از اینترنت و گوشی هوشمند، امکان استفاده از پرسش‌نامه‌های آنلاین (برخط) وجود نداشت و فقط از نوع مداد و کاغذی استفاده شد؛ و نیز بعضی از جلسات آموزشی مربوط به بسته‌های آموزشی از جمله حل مسئله، کنترل هیجانات و مهارت‌های ارتباطی، نسبت به آنچه در بسته آموزشی پیش‌بینی شده بود، به زمان بیشتری نیاز داشت که با توجه به دانشگاهی بودن محل پژوهش و فشرده بودن برنامه‌های آن دانشگاه فقط دو جلسه فوق برنامه در نظر گرفته شد که البته باز هم نیاز به زمان بیشتری بود.

## پیشنهادها

پیشنهادهای مبتنی بر یافته‌ها و نتایج پژوهش به شرح زیر است:

- ۱- با توجه به اینکه زمان این پژوهش دانشجویی محدود بود، امکان آموزش مداخلات بیشتر وجود نداشت و به همین دلیل پیشنهاد در پژوهش‌های بعدی متغیرهای دیگری همچون مدیریت استرس و اضطراب و ... آموزش داده شود؛ که در محیط‌های نظامی نیز ضروری به نظر می‌رسند.
- ۲- افراد معمولاً تمایل دارند خود را کامل‌تر از آنچه هستند نشان دهند، بنابراین برای سنجش دقیق‌تر، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و ... نیز استفاده شود.
- ۳- مأموریت‌های ارتش تقریباً مشابه سایر نیروهای نظامی و انتظامی از جمله نیروی انتظامی و سپاه پاسداران است و می‌توان این آموزش‌ها را برای دانشجویان دانشگاه امام حسین (ع) و دانشگاه افسری و تربیت پلیس امام حسن مجتبی (ع) نیز اجرا کرد.
- ۴- در پژوهش حاضر از دوره پیگیری سه‌ماهه بهره گرفته شده است و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از دوره‌های پیگیری طولانی‌تری برای بررسی تداوم اثربخشی آموزش‌های استفاده شود.

پیشنهادهای کاربردی حاصل از برآیند نتایج پژوهش به شرح زیر است:

- ۱- با توجه به نتایج معنادار آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری و بررسی تأثیر مؤلفه‌های این مداخله به‌خصوص آموزش حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجان، پیشنهاد می‌شود که معاونت تربیت و آموزش دانشگاه مهارت‌های مذکور را به‌صورت جداگانه و با اختصاص زمان بیشتر و نیز دعوت از متخصصان این حوزه‌ها، برای همه دانشجویان در طول تحصیل در دانشگاه اجرا نماید.
- ۲- با توجه به نتایج معنادار آموزش مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری و از آنجا که دانشجویان این دانشگاه به‌عنوان فرماندهان، مدیران و مسئولان آینده سازمان ارتش محسوب می‌شوند؛ لزوم برخورداری این دانشجویان از دیدگاه مثبت‌نگری امری اجتناب‌ناپذیر

است، به همین دلیل پیشنهاد می‌گردد این آموزش به صورت جدی و در قالب مهارتی مصوب جهت دانش‌آموختگی دانشجویان در نظر گرفته شود.

۳- با مقایسه‌ی اثربخشی دو مداخله مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و مثبت‌اندیشی، مداخله مهارت‌های اجتماعی - هیجانی مؤثرتر بود ولی با توجه به غیرمعنادار بودن تفاوت در برخی از مؤلفه‌ها، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از پروتکل‌های دیگر مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و مثبت‌اندیشی استفاده گردد تا با اطمینان بیشتری بتوان کار مقایسه را انجام داد.

۴- با توجه به تعدد متغیرهای روان‌شناختی تأثیرگذار در سلامت روان، جهت پیشگیری از خستگی دانشجویان و جلوگیری از تداخل آموزش‌ها، پیشنهاد می‌شود معاونت تربیت و آموزش دانشگاه با برنامه‌ریزی دقیق و دعوت از متخصصان مجرب، این آموزش‌ها را با حوصله و در طول دوره کارشناسی و با اختصاص زمان بیشتر اجرا نماید.

## قدردانی

از فرمانده محترم دانشگاه، فرمانده تیپ دانشجویان، فرماندهان گروهان و گردان و معاونت تربیت و آموزش آن دانشگاه که صمیمانه در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی فراوان می‌گردد.

## فهرست منابع

- Ahmadi shurke tucanlou, A., and Asghari Ebrahimabad, MJ. (2019). The Role of Hope in Predicting Psychological Well-Being of Soldiers with Self-Control Mediation. **Military Caring Sciences**, 5(3), 201-210. [Persian].
- Akhawan Tafti, Mahnaz; Mofard Nejad, Nahid. (2017). Relationship between emotional intelligence and social skills with psychological well-being in the elderly. **Iranian Journal of Aging**, 12(3), 334-345.
- Bagheri, M. J., Asghar njad Farid, A. Ar., & Nasrollahi, B. (1401). The relationship between self-efficacy and quality of life and the mediating role of psychological well-being in the elderly. **Journal of Aging Psychology**, 8(1), 39-54. [Persian].
- Barqi Irani, Z., Baghian Koleh Merz, M. J., & Sharifi, F. (2015). Teaching social skills to increase emotional adaptation , mental health and self-esteem of students with physical-motor disabilities. **Applied Counseling Journal**, 6(1), 37-58.
- Barqi Irani, Z., Bakhti, M & Baghian Koleh Marz, M. J. (2014). The effectiveness of social skills training based on cognitive processing on social, emotional, psychological well-being and reducing the symptoms of children with behavioral disorders. **Social Cognition**, 4(7), 157-176. [Persian].
- Bekhet, A. K., and Zauszniewski, J.A. (2013) Measuring use of positive thinking skills: psychometric testing of a new scale. **West J Nurs Res**, 35(8), 1074-93.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Investigation of the effects of coronavirus and social isolation on psychological symptoms in terms of psychological resilience and coping styles. **Turkish Journal of Clinical Psychiatry**, 23(1) 38-51.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., and Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and metaanalysis. **BMC Psychiatry**, 18(1) 211.
- De Fruyt, F., Wille, B., and John, O. P. (2015). Employability in the 21st Century: Complex (interactive) problem solving and other essential skills. **Industrial and Organizational Psychology**, 8 (2), 276–281.
- Dehghan nejad, S., Haj-Hosseini, M and Ajeie, J. (2016). The effectiveness of teaching positive thinking skills on social adjustment and psychological capital of maladjusted adolescent girls. **School Psychology**, 6(1), 67-49. [Persian].
- De la Fuente, A., Cardeñoso, O., Edward C. Chang., E.O., Abigail G. Lucas., A.G., Li, M., & Chang, O. D. (2022). The role of problem-solving ability, beyond academic motivation, in college students' psychological adjustment. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02945-y>.
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2018). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. **Personality and Individual Differences**, 123, 140-144.
- Farnam, A., & Heydari, A. (2018), the relationship between self-efficacy and cognitive regulation of emotion with the psychological well-being of employees of a military organization. **Journal of Military Psychology**, 10 (38), 5-14. [Persian].
- Gao, J. L., Wang, L. H., Yin, X. Q., Hsieh, H. F., Rost, D. H., Zimmerman, M. A., and Wang, J. L. (2019). The promotive effects of peer support and active coping in relation to

- negative life events and depression in Chinese adolescents at boarding schools. **Current Psychology**, 40, (12), 2251-2260.
- Ghadiri, F., Ale, S., & Agha Mohammadian Shearhaf, H. (2018). The effectiveness of social-emotional skills training on the resilience and adaptation of male adolescents who are students of boarding schools. **Journal of Education and Learning Studies**, 11(2), 71-87.
- Ghazban zadeh, R., Esmailishad, B., Masoumifard, M & Hatami pour, K. (2018). The effect of positive thinking group training on psychological well-being, positive emotionality and the quality of couple relationship in nurses. **Journal of Psychiatric Nursing**, 7(6), 26-34. [Persian].
- Gheysari Guderzi, S., Kadampour, E. A., Ghorbani, M and Padarvand, H. (2019). The effectiveness of group-based positive thinking training on social adjustment and reducing interpersonal sensitivity of students with math disorders. **Journal of Empowerment of Exceptional Children**, 11(2), 37-47. [Persian].
- Golmohammednejad Bahrami, G., & Yousefi Sehzabi, M. (2018). The effect of teaching positive thinking skills on the happiness and social adaptation of secondary school girls in Mehraban city. **Knowledge and research in applied psychology**, 20(4), 113-122. [Persian].
- Graham, S. (2018). Race/ethnicity and social adjustment of adolescents: How (not iF) school diversity matters. **Educational Psychologist**, 53(2) 64-77.
- Habibi Kleber, R., Farid, A; Mesrabadi, J., Bahadri Khosrowshahi, J. (2018). The effectiveness of teaching social and emotional skills on improving students' interpersonal relationships. **Education Strategies (Education Strategies in Medical Sciences)**, 12(1), 8-15. [Persian].
- Hatami, H. (2016), predicting the psychological well-being of military spouses with an emphasis on metacognitive beliefs and emotional regulation strategies, **Journal of Military Psychology**, 8 (30), 19-37. [Persian].
- Hourani, L.L., Williams, T.V., & Kress, A. M. (2006). Stress, mental health, and job performance among active duty military personnel: Findings From the 2002 Department of Defense. **Health-Related Behaviors Survey. Mil. Med.** 171(9), 849-856.
- Karademas, E. C., Konstantions, K., & Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy, and information processing of threat –and well-being- related stimuli. **Stress and Health**. 23(5), 285-294.
- Kiarostami, A., Jeddi, M., Roohinezhad, Sh., & Hakimi, S.(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), 398-409.
- Koydemir, S., Sokmez, A.B., and Schutz, A. (2020) A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *The International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS) and Springer Nature B.V.* doi.org/10.1007/s11482-019-09788
- Kyron, M. J., Podlogar, M. C., Joiner, T. E., McEvoy, P. M., Page, A. C., & Lawrence, D. (2020). Allowing nondisclosure in surveys with suicide content: Characteristics of nondisclosure in a national survey of emergency services personnel. **Psychological Assessment**, 32(12), 1106–1117 .
- Li, S., & Zizzi, S. (2018). A case study of international student's social adjustment, Friendship development, and physical activity. **Journal of International Students**, 8(1), 389-408.
- Madahi, M. A., Besharat, M. A., & Tabatabaee Mir, S. F. (1400). The role of personality traits and ego identification in the political participation of Basiji students. **Journal of Military Psychology**, 12(46), 89-115.

- Merrell, K. W., & Gueldner, B. A. (2010). *Social and Emotional Learning in York: Guilford Press. The Classroom: Promoting Mental Health and Academic Success*, New York: Guilford Press.
- Mokaram, F., Kazemi, R., and Teklovi, S. (1400). The effectiveness of social-emotional skills training on emotional, social and psychological well-being of single-parent girls. **Roovesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)**, 10(1), 145-154. [Persian].
- Nezhadiyan, E., Keshavarz Afshar, H., & Gholamali Lavasani, M. (2022). The Impact of online training of Positive Thinking Skills on Social Adjustment and Alexithymia in Transsexual Students. *Interdisciplinary. Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 13(4), 2-10. [Persian].
- Omrani, S. A., Taheri Kamran, A., Salehi, M., Dehghani pur, N., & Tarnas, G.H. (1401). The effectiveness of emotional schema therapy on the psychological, emotional and social well-being of women in the families of martyrs suffering from persistent complex grief disorder. **Journal of Military Psychology**, 13(50), 147-165.
- Pasban, A., Jaidari, A. (1401). Effective factors and the role of positive self-images and positive thinking on increasing compliance with safety and security issues. **Journal of Military Psychology**, 13(52), 189-222.
- Pour Razavi, S. S., Hafezian, M. (2016). The effectiveness of teaching positive thinking skills on social, emotional and academic adjustment of students. **School Psychology**, 6(1), 26-48. [Persian].
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Safari, S., & Akbari, B. (2018). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Psychological Well-Being and Quality of Life in the Elderly. **Avicenna J of Neuropsychophysiology**, 5(3), 113-122. [Persian].
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2014). **Positive Psychology: An introduction** (pp. 279-298).
- Shahni Yeylagh, M., Shojaei, A., Behrouzi, N., and Maktabi G. (2018). The relationship between emotional intelligence and social and emotional skills with psychological well-being in female students of Shahid Chamran University. **Journal of Psychological Achievements (Educational Sciences and Psychology)**, 4(1), 73-92
- Sinha, V. K. (2014). A Study of Emotional Maturity and Adjustment of College Student. **Indian Journal OF Applied Research**, 4(5), 45-59.
- Tavakoli, A; and Momeni, H. (1401). Explaining the model of perfected human capital from the perspective of the Holy Quran. **Police Management Research Quarterly**, 17(1), 201-232. [Persian].
- Weir, B., Cunningham, M., Abraham, L., and Allanson-Oddy, CH. (2017). Military veteran engagement with mental health and well-being services: a qualitative study of the role of the peer support worker. **Journal of Mental Health**, 28(6), 647-653.
- Wood, A. M., and Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk Factor For depression: A ten year cohort study. **Journal of affective disorders**, 122 (3), 213-217.
- Zabihi Hessari, N., Howezeh, Z., Mokhtari Yusufabad, S. E., Hosseini, T., and Bahadori Jahrm, S. (2018). The effect of social skills training on mental well-being, emotional dyslexia and social competence of children with oppositional defiant disorder. **Child Mental Health**, 6 (3), 138-148. [Persian].