

# رابطه مهارت مثبت اندیشی با مهارت‌های اجتماعی در دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان

علی علیمحمدی<sup>۱</sup>

دکتر حمید شفیعی زاده<sup>۲</sup>

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میان مهارت مثبت اندیشی با مهارت‌های اجتماعی در دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ انجام شده است. جامعه آماری پژوهش، دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان به تعداد ۵۷۷۴ نفر است که از این میان، با استفاده از نمونه گیری تصادفی خوشه ای، ۳۶۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه‌های مهارت مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) با پایایی ۰/۹۴ و مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) با پایایی ۰/۸۶ به عنوان ابزار پژوهش مورد استفاده قرار گرفته اند. برای تجزیه و تحلیل آماری، روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به کار رفت و نتایج نشان داده است که دانش آموزانی با مهارت‌های اجتماعی بالا، مثبت اندیشی بیشتر و با مهارت‌های اجتماعی پایین، مثبت اندیشی کمتری دارند. همچنین تحلیل فرضیات نشان داده که مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان از طریق مثبت اندیشی آنها قابل پیش بینی است. در بررسی سؤالات هم، میانگین نمرات مثبت اندیشی دانش آموزان به طور معناداری بالاتر از حد متوسط و میانگین نمره‌های مهارت اجتماعی دانش آموزان به طور معناداری پایین‌تر از حد متوسط به دست آمده است.

کلید واژگان: مهارت مثبت اندیشی، مهارت‌های اجتماعی

تاریخ پذیرش: ۹۵/۵/۱۶

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۲/۱۲

lalimohammadi257@gmail.com

shafizadeh11@gmail.com

۱. کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، گرمسار، ایران

۲. استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، گرمسار، ایران (نویسنده مسئول)

## مقدمه

فرهنگ اجتماعی و آموزش آن به نوجوانان از عناصر شکل‌گیری تمدن بوده و در روند اجتماعی شدن نوجوانان با انتخاب و ارائه رفتار مناسب در زمان و وضعیت معین از هدر رفت نیروها پیشگیری می‌کند و به این گونه پیشرفت و توسعه جامعه را شامل می‌شود. طرد کردن یا نادیده گرفتن نوجوانان درحقیقت تحت تأثیر ویژگیهای اخلاقی و موقعیتهای مختلف نهفته در متن آموزش قرار می‌گیرد و نوجوانانی که رفتار اجتماعی منفی کسب می‌کنند، پس از گذشت مدتی حتی تا دوران بزرگسالی از جلب توجه دیگران ناتوان می‌مانند. اختلال رفتار اجتماعی در سنین نوجوانی به شکل پرخاشگری، انزوا، گوشه‌گیری و ناپختگی جلوه می‌کند که در حقیقت این اختلالات حاکی از عدم یادگیری مهارتهای اجتماعی است (زمانی مقدم، ۱۳۹۲).

مهارتهای اجتماعی رفتارهایی هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخهای نامطلوب می‌کنند و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارتها ریشه در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی دارند و شامل رفتارهایی مانند پیش قدم شدن در برقراری روابط جدید، تقاضای کمک کردن و پیشنهاد دادن برای کمک به دیگران است (گرشام و الیوت،<sup>۱</sup> ۱۹۹۰؛ به نقل از گرمارودی و وحدانی‌نیا، ۱۳۸۵).

شاندیر<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۲ (به نقل از یوسفی و خیر، ۱۳۸۱) مهارتهای اجتماعی را به مثابه وسیله ارتباط میان-فردی و محیط تعریف می‌کنند و بر این عقیده اند که این مهارتها برای شروع کردن و ادامه دادن ارتباط سازنده و سالم با همسالان، باید به منزله بخشی مهم از بهداشت روانی مورد استفاده واقع شوند.

باوجود آنکه واژه مهارتهای اجتماعی ساده به نظر می‌آید، اما به شدت تحت تأثیر سازه‌های روان‌شناختی و ویژگیهای اساسی انسان مانند شخصیت، هوش، زبان، ادراک، ارزیابی، نگرش و تعامل میان رفتار و محیط قرار دارد (مریل و گیمپل،<sup>۳</sup> ۱۹۹۸).

مهارتهای اجتماعی بر رفتارهای فراگرفته مطلوبی دلالت دارند که فرد را قادر می‌سازند با دیگران رابطه مؤثر داشته باشد و از واکنشهای نامعقول اجتماعی خودداری کند (بولکلی و کرامر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴؛ به نقل از کشمیری، ۱۳۸۸).

1. Gresham & Eliot
2. Shandier
3. Merrell & Gimpel
4. Bulkeley & Cramer

برای دانش آموزان سنین مدرسه داشتن ارتباط مؤثر با همسالان و پذیرش از سوی آنان جنبه ای مهم از عملکرد اجتماعی است و داشتن روابط اجتماعی موفق عامل پیش بینی کننده خوبی از شایستگی اجتماعی آتی فرد محسوب می‌شود. همچنین طرد شدن اولیه از سوی همسالان پیش بینی کننده عدم شایستگی در سازگاری فرد به شمار می‌رود (ویس و دانکن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲؛ به نقل از کشمیری، ۱۳۸۸).

نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که بسیاری از کودکانی که در روابط اجتماعی دارای مشکل هستند یا همسالانشان آنها را نمی‌پذیرند، در معرض ابتلا به انواع نابهنجاریهای رفتاری، عاطفی و تحصیلی قرار دارند (کمپل<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵).

مثلاً کشمیری در تحقیق خود در سال ۱۳۸۸ نشان داده است که نقص مهارت‌های اجتماعی در دوران کودکی مشکلات سازگاری در دوره‌های بعد (ماتسون<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۸۳)، اختلال سلوک و بزهکاری در سنین نوجوانی (بولکلی و کرامر، ۱۹۹۴)، ترک تحصیل از مدرسه (پارکر و آشر<sup>۴</sup>، ۱۹۸۷) و مشکلات بهداشت روانی در بزرگسالی (آیزنبرگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۵) را در پی دارد.

دانش آموزان در دوره نوجوانی با مسائل اساسی مانند بحران هویت، منفی‌نگری، انحرافات اجتماعی، انحرافات جنسی و اختلالات عاطفی مانند افسردگی، پرخاشگری، بزهکاری، اعتیاد، خودکشی، مشکلات خانوادگی و شغل مواجه هستند. بنابراین برای پیشگیری از افزایش شیوع این عوامل در نوجوانان و افزایش توانایی آنها ضروری است که نوجوانان در این دوران دارای کفایت اجتماعی لازم باشند (معمدی و همکاران، ۱۳۹۱).

علاوه بر این، آموزش مثبت اندیشی برای کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مؤثر با خود، دیگران، زندگی، افزایش عزت نفس و موفقیت تحصیلی بسیار مفید خواهد بود (برخوری و همکاران، ۱۳۸۸؛ به نقل از جعفری باغ خیراتی و همکاران، ۱۳۹۳).

مثبت اندیشی به معنای داشتن نگرش، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روانشناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت اندیشی است و هم مثبت کرداری. در سالهای اخیر و در پی موج تازه ای که در روان شناسی پدید آمده، روان شناسی مثبت گرا به صورت نوینی مطرح شده است. مثبت اندیشی تنها در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود،

1. Weiss & Duncan
2. Campbell
3. Matson
4. Parker & Asher
5. Eisenberg

بلکه نوعی رویکرد در جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی (کوئیلیام<sup>۱</sup>، ترجمه براتی سده و صادقی، ۱۳۹۰). این مهارت شامل مبارزه با افکار منفی، تغییر دادن تصاویر ذهنی، تقویت عزت نفس، ابراز وجود، تحقق بخشیدن به توانهای بالقوه و مثبت زیستن است. مهارتهای مثبت‌اندیشی، آموزش برخی مهارتهای شناختی- رفتاری را در بر می‌گیرد که در برخی منابع به عنوان زیرمجموعه مهارتهای اجتماعی و مهارتهای زندگی از آنها نام برده می‌شود (صدارت مرنی، ۱۳۸۸).

به گفته سلینگمن<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) خوش‌بینی هم قابل یادگیری است. بنابراین می‌توان با آموزش مهارتهای خوش‌بینی به دانش‌آموزان کمک کرد تا خود را بهتر بشناسند. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس بازشناسی کنند. در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب نمایند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را به طور شخصی شکل دهند، نه اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به گونه‌ای منفعل بپذیرند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارتها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار- احساسات و رفتارهای خود را درک کنند.

کسب مهارتهای اجتماعی کودکان بخشی از اجتماعی شدن آنان است. در فرآیند اجتماعی شدن، هنجارها، مهارتها، ارزشها، نگرشها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرند تا فرد به گونه‌ای مناسب و مطلوب نقش کنونی یا آتی خود را در جامعه ایفا کند. خانواده و نهادهای اجتماعی دیگر مانند مدرسه مهمترین عامل اجتماعی شدن به شمار می‌آیند که در غالب ارزشها و هنجارهای اجتماعی بررسی می‌شوند (کارتلیج و میلبرن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۵؛ به نقل از به پژوه و همکاران، ۱۳۸۹).

برحسب نظریه کریگ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۳؛ به نقل از یزدخواستی، ۱۳۹۰)، برای اینکه تعامل اجتماعی به شکلی مناسب تحقق یابد، لازم است که محرک اجتماعی به درستی رمزگردانی و با دیگر اطلاعات مربوط مقایسه و تفسیر شود. هرچه محرک اجتماعی بهتر پردازش شود، لیاقت و مهارت اجتماعی کودک بیشتر و تعامل او با دیگران موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.

1. Quilliam
2. Seligman
3. Kartlj & Melbourne
4. Craig

استالارد<sup>۱</sup> (۲۰۰۸؛ به نقل از صدارت مرنی، ۱۳۸۸) مداخلات مثبت اندیشی بر بهبود تواناییهای فردی به منظور رویارویی با موقعیتهای منفی و تمرکز بر مهارت‌های مثبت را مؤثر می‌داند. هدف از آموزش این مهارتها این است که دانش آموزان دیدگاهی واقع بینانه نسبت به خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند. در واقع آموزش این مهارتها به دانش‌آموزان کمک می‌کند اعتماد به نفس کافی داشته باشند تا بتوانند با دیگران ارتباط صحیح و مؤثر برقرار کنند، زندگی هدفمند داشته باشند و به هنگام بروز مشکلات با حفظ روحیه به تصمیم‌گیری صحیح بپردازند و در نهایت با آرامش و موفقیت و نشاط مراحل زندگی را پشت سر گذارند (صدارت مرنی، ۱۳۸۸).

در تحقیق دیگری که جعفری باغ خیراتی و همکاران (۱۳۹۳) تحت عنوان تأثیر آموزش خوش‌بینی از طریق نمایش فیلم بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان به روش نیمه آزمایشی روی ۲۴۰ دانش‌آموز انجام دادند، دریافته‌اند که وجود مشکلات بسیاری که دانش‌آموزان این سن با آن مواجه هستند، آموزش خوش‌بینی از طریق عامل‌های کفایت اجتماعی می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی آنها مؤثر باشد و روابط میان-فردی و اجتماعی آنها را تقویت کند.

جعفری و مهرافزون در سال ۱۳۹۲ در تحقیقی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کمرویی نوجوانان که روی ۳۶ نفر از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی انجام دادند، نتیجه گرفتند که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب کاهش نمره کمرویی دانش‌آموزان شده است.

به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی توانمندی افراد را برای برقراری ارتباط‌های سازنده اجتماعی افزایش می‌دهد و با کسب حمایت‌های اجتماعی بر توانمندی افراد برای مقابله با چالش‌های روزمره زندگی می‌افزاید. با توجه به مطالب گفته شده و گستردگی جوامع امروزی و وجود مشکلات گوناگون، پژوهشگر بر آن بوده تا بررسی کند که آیا بین مهارت مثبت اندیشی با مهارت‌های اجتماعی رابطه وجود دارد؟ آموزش و پرورش بهترین سازمان برای ارائه این آگاهی به نوجوانان است.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان به تعداد ۵۷۷۴ نفر در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ تشکیل دادند. به منظور تعیین حجم نمونه از روش نمونه‌گیری

تصادفی خوشه ای استفاده شد. به این ترتیب که از میان مدارس شهرستان سمنان ۴ مدرسه (۲) مدرسه دخترانه و ۲ مدرسه پسرانه (انتخاب شد. به این صورت که ابتدا جامعه آماری دانش آموزان مقطع دوم متوسطه از طریق اداره کل آموزش و پرورش شهرستان سمنان تعیین شد. سپس با استفاده از جدول مورگان حجم نمونه به تعداد ۳۶۱ نفر به دست آمد. پس از آن از پرسشنامه های مهارت مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) و مهارتهای اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) با هماهنگی مسئولان مدارس و ارائه توضیحات لازم در اختیار دانش آموزان قرار گرفته و تکمیل شدند.

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و برای تحلیل داده‌های آن از شاخصها و روشهای آماری شامل فراوانی، انحراف معیار، ضریب همبستگی و آزمون t استفاده شده است.

#### ابزار سنجش

**پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸):** برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد ۵ گزینه ای اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسشنامه با طیف لیکرت از شماره ۱ تا ۵ که به ترتیب عبارت اند از: همیشه = ۵، اغلب اوقات = ۴، گاهی = ۳، به ندرت = ۲، هرگز = ۱، تشکیل شده است.

با توجه به پژوهش اینگرام، ویسنیکی، بولتن و دیگران (۲۰۰۷) این ابزار سنجش ای برای بررسی تفکر مثبت مناسب است و از روایی و پایایی لازم نیز برخوردار است. در ایران نیز پایایی آزمون مهارت مثبت اندیشی براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و براساس روش دو نیمه کردن ۰/۹۵ تعیین گردیده است (هاشمی، ۱۳۸۸). همچنین کریمی (۱۳۹۱)، پایایی پرسشنامه مثبت اندیشی را با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ محاسبه کرده است.

**پرسشنامه مهارتهای اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳):** این پرسشنامه در سال ۱۹۸۳ ساخته و برای سنجش مهارتهای اجتماعی افراد ۴ تا ۱۸ ساله تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۵۶ سؤال بوده و هدف آن سنجش مهارتهای اجتماعی در ابعاد مختلف (مهارتهای اجتماعی مناسب، رفتارهای غیر اجتماعی، اطمینان زیاد به خود داشتن، رابطه با همسالان، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، برتری طلبی) است.

ماتسون و همکاران برای بررسی پایایی مقیاس مهارتهای اجتماعی از ضریب آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن، استفاده کرده اند. مقیاس مهارتهای اجتماعی ماتسون را در ایران، یوسفی و خیر (۱۳۸۱) روی ۵۶۲ دانش آموز دختر و پسر در شهر شیراز اجرا و روایی و پایایی آن را تعیین کرده

اند. این پژوهشگران روایی مقیاس یادشده را با استفاده از روایی سازه و روش تحلیل عاملی و پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ دو نیمه کردن ۰/۸۶ گزارش کرده اند. روایی سازه این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته و پنج عامل به دست آمده است و همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ ۰/۸۶ برای پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون به دست آمده است.

### یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل آماری پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی انجام شد. در سطح آمار توصیفی از جدول توزیع فراوانی داده‌ها، میانگین، واریانس و انحراف معیار استفاده شد. سپس درستی نرمال بودن توزیع با آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی و مورد تایید قرار گرفت. در سطح آمار استنباطی نیز از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون برای تعیین رابطه میان نمرات به دست آمده از نتایج اجرای آزمونها استفاده شد که یافته‌ها عبارت اند از:

**فرضیه اول: بین مهارت مثبت اندیشی با مهارت‌های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود**

**دارد.**

به منظور بررسی فرضیه اول پژوهش با عنوان «میان مهارت مثبت اندیشی با مهارت‌های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد» از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. در جدول شماره ۱ نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها ذکر شده است.

جدول ۱. آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه میان مهارت مثبت اندیشی و مهارت‌های اجتماعی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	ارزش T	سطح معناداری
مهارت اجتماعی	۴۳/۱۵۹	۸۷/۱۹	۳۸۷	۰/۵۱۴	۰/۰۰۰
مثبت اندیشی	۵۲/۱۰۰	۲۳/۲۹			

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، همبستگی میان مهارت مثبت اندیشی و مهارت‌های اجتماعی ۰/۵۱۴ به دست آمده است. این مقدار ضریب همبستگی در سطح  $p < ۰/۰۰۰$  معنادار است. بر این اساس می‌توان بیان نمود که فرضیه اول تایید شده است و میان مهارت مثبت اندیشی و مهارت‌های اجتماعی در دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد. علامت این ضریب همبستگی محاسبه شده مثبت است. این امر نشان می‌دهد که دانش آموزان با مهارت مثبت اندیشی بالا، مهارت‌های اجتماعی بیشتری دارند و دانش آموزان با مهارت‌های مثبت اندیشی پایین، مهارت‌های اجتماعی کمتری دارند.

فرضیه دوم: مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان از طریق مهارت مثبت اندیشی قابل پیش‌بینی است.

به منظور بررسی فرضیه دوم پژوهش با عنوان «مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان از طریق مهارت مثبت اندیشی قابل پیش‌بینی است» از آزمون رگرسیون تک متغیری استفاده شد. در جدول شماره ۲ خلاصه‌ای از نتایج این محاسبات گزارش شده است.

جدول ۲. آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی مهارت‌های اجتماعی بر اساس مهارت مثبت اندیشی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	ارزش بتا	ارزش t	سطح معناداری	ارزش r	ارزش r <sup>2</sup>
مهارت اجتماعی	مهارت مثبت اندیشی	۰/۵۱۴	۱۱/۷۷۳	۰/۰۰۰	۰/۵۱۴	۰/۲۶۳

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود ضرایب متغیر وارد شده در معادله رگرسیون معنادار شده است. مثبت اندیشی متغیری است که وارد معادله رگرسیون شده و ضریب رگرسیون مهارت مثبت اندیشی بر مهارت‌های اجتماعی ۰/۵۱۴ به دست آمده است که با ارزش t برابر با ۱۱/۷۷ در سطح  $p < ۰/۰۰۷$  معنادار است.

ضریب تعیین استاندارد شده این مدل رگرسیون مقدار ۰/۲۶ به دست آمده است. این مقدار به این معناست که متغیر پیش‌بین ۲۶/۶ درصد از پراکندگی مهارت اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. این مقدار ضریب تعیین در سطح  $p < ۰/۰۰۰۱$  معنادار است. در جمع‌بندی این نتایج می‌توان گفت: فرضیه دوم تایید شد و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان از طریق مهارت مثبت اندیشی آنها قابل پیش‌بینی است.

یافته‌های به دست آمده از تجزیه و تحلیل سوال‌های پژوهش عبارت‌اند از:

سؤال اول: وضعیت مهارت مثبت اندیشی در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان چگونه است؟

به منظور پاسخ‌گویی به سؤال اول پژوهش با عنوان «وضعیت مهارت مثبت اندیشی در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان چگونه است» از آزمون تی تک نمونه‌ای با نمره حد متوسط ۳ استفاده شد. در جدول شماره ۳ خلاصه‌ای از نتایج این محاسبات گزارش شده است.

جدول ۳. آزمون تی تک متغیری برای بررسی وضعیت مثبت اندیشی گروه نمونه

مثبت اندیشی	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری
گروه نمونه	۳/۵۳	۰/۷۲۸	۳۸۶	۱۴/۳۹	۰/۰۰۰
حد متوسط	۳				



همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود برای مقایسه میزان مثبت اندیشی مقدار تی ۱۴/۳۹ به دست آمده است که با درجه آزادی ۳۸۶ در سطح  $p < ۰/۰۰۰۱$  معنادار است. با توجه به علامت مثبت و تفاوت میانگین با حد متوسط درمی‌یابیم که میانگین نمرات مثبت اندیشی دانش‌آموزان به صورت معناداری بالاتر از حد متوسط است.

**سؤال دوم: وضعیت مهارت اجتماعی در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان چگونه است؟**

به منظور پاسخ‌گویی به سؤال دوم پژوهش با عنوان «وضعیت مهارت مثبت اندیشی در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان چگونه است» از آزمون تی تک نمونه‌ای با نمره حد متوسط ۳ استفاده شد. در جدول شماره ۴ خلاصه‌ای از نتایج این محاسبات گزارش شده است.

جدول ۴. آزمون تی تک متغیری برای بررسی وضعیت مهارت اجتماعی گروه نمونه

مهارت اجتماعی	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری
گروه نمونه	۲/۸۴	۰/۳۵	۳۸۶	-۸/۴۸	۰/۰۰۰
حد متوسط	۳				

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود برای مقایسه میزان مهارت‌های اجتماعی مقدار تی به دست آمده  $-۸/۴۸$  است که با درجه آزادی ۳۸۶ در سطح  $p < ۰/۰۰۰۱$  معنادار است. با توجه به علامت منفی و تفاوت میانگین با مقدار ملاک درمی‌یابیم که میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان به صورت معناداری پایین‌تر از حد متوسط است.

### بحث و نتیجه‌گیری

ارائه آموزش‌های خوش‌بینی به کودکان در سنینی که می‌توانند درباره فکر کردن بیندیشند، راهکاری بسیار مؤثر و مفید است برای اینکه در برخورد با مسائل گوناگون با توجه به مهارت‌های کسب شده بیش از پیش و به نحو مطلوب، روبه‌رو شوند (سلیگمن، ۲۰۰۶؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۸).

پژوهش حاضر برای پاسخ‌گویی به این پرسش پژوهشی طراحی و اجرا شد که "آیا بین مهارت مثبت اندیشی با مهارت‌های اجتماعی رابطه وجود دارد؟" یافته‌های پژوهش نشان داد که میان مهارت مثبت اندیشی با مهارت‌های اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نیز از طریق مهارت مثبت اندیشی قابل پیش‌بینی است. همچنین مقایسه این نتایج با

مطالعات داخل و خارج از کشور نیز همسو به دست آمد که نشان دهنده اعتبار نتایج کسب شده این پژوهش است.

فرضیه اول پژوهش که عبارت بود از: بین مهارت مثبت اندیشی با مهارتهای اجتماعی رابطه مثبت معنادار وجود دارد، تایید شد. این یافته با نتایج اسماعیلی (۱۳۸۹)، کشمیری (۱۳۸۸)، فقیهی (۱۳۸۷)، حیدری علی نظری (۱۳۸۷)، یوسفی و خیر (۱۳۸۱) در داخل کشور و مریل و گیمل (۱۹۹۸)، گوردیوا و اوسین<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در خارج از کشور همسوست. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که کاپرارا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند که مثبت اندیشی به مثابه بعدی پنهان و زمینه ای برای رضایت از زندگی، اعتماد به نفس، خوش بینی و شادی و نیز به عنوان ابزاری برای بروز اثرات مثبت و منفی باید در نظر گرفته شود. این باورهای خودکارآمد، احساسات مثبت و منفی و ارتباطات میان-فردی و اجتماعی جوانان را مدیریت می‌کنند، ضمن آنکه انتظارات مثبت در مورد آینده، ماندگاری خود-مفهومی در بالاترین سطح، احساس رضایت از زندگی و تجربه احساسات مثبت تر را میسر می‌سازد. از سویی هم می‌توان چنین استنباط کرد که مهارتهای اجتماعی بر رفتارهای فراگرفته مطلوبی دلالت دارند که فرد را قادر می‌سازند با دیگران رابطه مؤثر داشته باشد و از واکنشهای نامعقول اجتماعی خودداری کند.

فرضیه دوم پژوهش با عنوان مهارتهای اجتماعی دانش آموزان از طریق مهارت مثبت اندیشی قابل پیش بینی است نیز مورد تایید قرار گرفت. شایان ذکر است که این نتایج با نتایج پژوهشهای جعفری باغ خیراتی و همکاران (۱۳۹۳)، جعفری و مهرافزون (۱۳۹۲)، دستغیب و همکاران (۱۳۹۱)، صدارت مرنی (۱۳۸۸)، برخوردار و همکاران (۱۳۸۸) در ایران و توتل<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۶) در خارج از کشور همسو بوده است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که مهارتهای اجتماعی ساده به نظر می‌آیند، اما به شدت تحت تأثیر سازه‌های روان شناختی و ویژگیهای اساسی انسان مانند شخصیت، هوش، زبان، ادراک، ارزیابی، نگرش و تعامل میان رفتار و محیط قرار دارند. همچنین توتل و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهش خود مهارتهای شناختی- رفتاری خاص را با نام مهارتهای مثبت زندگی به برنامه درسی دانش آموزان اضافه و تعاملات موجود میان آنان را بررسی کردند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان دهنده قابلیت مناسب نوجوانان در ارتقا و انعطاف پذیری مثبت آنان بوده است.

1. Gordeeva & Osin
2. Caprara
3. Tuttle

همچنین دوج و بیکارت<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) در مطالعات خود به آموزش مهارت‌های اجتماعی پرداخته‌اند. آنها معتقدند کودکانی که آموزش اعتماد به نفس می‌بینند، علاقه‌مند و مشتاق به دانش و پرسش کردن هستند و می‌دانند که چگونه بر احساسات و عواطف خود تسلط داشته باشند. آموذنیها پس از اتمام دوره آموزش، دارای مهارت‌های کافی برای برقراری ارتباط با دیگران بودند.

از بررسی سوال اول پژوهش با عنوان «وضعیت مهارت مثبت اندیشی در دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان چگونه است؟» این نتیجه به دست آمد که میانگین نمرات مثبت اندیشی دانش آموزان به صورت معناداری بالاتر از مقدار ملاک حد متوسط بود. همان‌طور که این پژوهش و دیگر پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهند، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در دانش آموزان سبب کاهش کمرویی، اختلالاتی چون اختلالات اضطرابی آنان و همچنین افزایش خلاقیت، انگیزه پیشرفت و عزت نفس و شادکامی آنان است که در ادامه به آن اشاره شده است.

نتایج تحقیقی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کمرویی نوجوانان (جعفری و مهرانزون، ۱۳۹۲) روی دانش آموزان مقطع راهنمایی، حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی موجب کاهش نمره کمرویی دانش آموزان می‌شود. یافته‌های پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خلاقیت دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان که دستغیب و همکاران در سال ۱۳۹۱ صورت داده‌اند نشان داده است که آموزش مهارت مثبت اندیشی سبب افزایش خلاقیت دانش آموزان می‌شود.

یافته‌های پژوهش صدارت مرئی (۱۳۸۸) نشان داده که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کاهش اعتیادپذیری نوجوانان دختر مؤثر است. برخوردی و همکاران تحقیقی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت در سال ۸۷-۸۶ انجام داده‌اند. نتایج بیانگر این بود که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در افزایش پیشرفت و شادکامی دانش آموزان دبیرستانی مؤثر است. بنابراین با توجه به بالا بودن این مهارت در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان سمنان انتظار می‌رود که عوامل ذکر شده در تحقیقات بالا در دانش آموزان رعایت گردد.

یافته‌های به دست آمده از سوال دوم پژوهش با عنوان «وضعیت مهارت مثبت اندیشی در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان سمنان چگونه است؟» نشان داده است که میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان به صورت معناداری پایین تر از حد متوسط است. این مطلب با

1. Dodge & Bickart

توجه با تحقیقات انجام شده دیگری که سودمندی افزایش مهارت‌های اجتماعی در دانش آموزان را مطرح می‌کند، ناهمسوست. در تبیین این موضوع می‌توان چنین نتیجه گرفت پژوهشگران پس از آموزش مهارت‌های اجتماعی به شماری از کودکان به این نتیجه رسیدند که این مهارتها در کاهش علائم اساسی در دوره های عملی و نظری تأثیر داشته اند.

فرلانگ و اوایی<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) در پژوهشی روشن کردند که افکار خودآیند به طور مستقیم با تغییرات شناختی نگرشهای ناکارآمد مرتبط هستند. کادیش و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) نشان دادند که آموزش مهارتهایی مثل ارتباط مؤثر، همدلی، مسئولیت پذیری و روابط میان-فردی کفایت اجتماعی نوجوانان بزهکار را افزایش می دهد.

در داخل کشور نیز پژوهشهای معدودی در زمینه‌های مرتبط با موضوع تحقیق حاضر انجام شده است. از میان آنها می‌توان به مطالعه براتی و همکاران تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مهارت‌های زندگی روزمره دختران با سندرم داون اشاره کرد که در سال ۱۳۹۱ انجام شده است. یافته‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند موجب بهبود مهارت‌های زندگی روزمره در کودکان مبتلا به سندرم داون شود. تحقیقی که اسماعیلی (۱۳۸۹) تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی- رفتاری گروهی در افزایش عزت نفس و جرأت ورزی دختران انجام داده، نشان داده است که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند بر جرأت‌ورزی و عزت نفس دانش آموزان مؤثر باشد.

با توجه به آنچه از تحلیل یافته‌های سوال دوم به دست آمده مهارت‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان سمنان پایین تر از حد متوسط است. دلیل این امر شاید توجه بیشتر خانواده‌ها و مسئولان مدارس به یادگیری تحصیلی و درسی دانش آموزان و ایجاد انگیزه در این زمینه و غافل ماندن یا کمتر توجه کردن به آموزش مهارت‌های اجتماعی در فرزندان و دانش‌آموزانشان باشد. از آنجا که این کاهش توجه می‌تواند تأثیرات بدی در مراودات و در نتیجه سلامت روان آنها داشته باشد، بنابراین توجه به آن و انجام دادن تحقیقات بیشتر در این زمینه از ملزومات به شمار می آید.

یکی از مهم ترین بخشهای یک پژوهش، دستاوردهای آن برای انجام دادن تحقیقات بعدی و ارائه راهکارهای علمی و عملی برای انجام دادن هرچه بهتر آنهاست. از آنجا که مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان گروه نمونه به صورت معناداری کمتر از مورد انتظار بود بنابراین به مسئولان آموزش

1. Furlong & Oei  
2. Kadish et al.

و پرورش پیشنهاد می‌شود در زمینه افزایش مهارت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی کنند و برای دانش‌آموزان نوجوان دارای عدم مهارت‌های اجتماعی مشاوره‌های گروهی در نظر گرفته بگیرند. همچنین باید به خانواده‌های آنها درباره تأثیر منفی این مشکل در آینده فرزندان‌شان آموزش و آگاهی لازم داده شود. جلساتی نیز تشکیل شود و مؤلفه‌های مهارت اجتماعی به دانش‌آموزان معرفی شوند و جلسات آموزشی نیز درباره تأثیرپذیری مهارت اجتماعی از مثبت اندیشی برای مشاوران مدارس و مربیان پرورشی برگزار گردد. سمینار و همایشهایی هم در زمینه مهارت‌های اجتماعی و مثبت اندیشی برنامه‌ریزی و برگزار شود. به پژوهشگران علاقه‌مند نیز پیشنهاد می‌شود به بررسی نتایج در سایر مقاطع تحصیلی و دوره‌های رشد و نیز دیگر شهرها پردازند و در زمینه اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی بر مهارت‌های اجتماعی به تحقیق بپردازند.

با وجود این به نظر می‌رسد که با توجه به اهمیت مهارت‌های اجتماعی لازم است ضمن ایجاد تغییراتی در محتوای آموزشی، از وسایل کمک آموزشی و کارگاه‌های ویژه بهره گرفت تا بتوان به رشد و پرورش مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان کمک کرد.

نتایج این مطالعه و مقایسه آن می‌تواند اطلاعات با ارزشی در مورد مهارت‌های مثبت اندیشی این دانش‌آموزان به دست دهد و به نوبه خود راهگشای تلاشهای مفیدی در جهت برنامه‌ریزی، آموزش و اصلاح مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان باشد.

## منابع

- اسماعیلی، مریم. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی به روش شناختی رفتاری گروهی در افزایش عزت نفس و جرات ورزی دختران دارای والد معناد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۴ (۱۶)، ۴۱-۵۶.
- براتی، هاجر؛ پورمحمدرضای تجربی، معصومه؛ ساجدی، فیروزه و به پژوه، احمد. (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر مهارتهای زندگی روزمره دختران با سندرم داون. *فصلنامه توانبخشی، ویژه نامه توانبخشی اعصاب اطفال*، ۱۳ (۵)، ۱۱۴-۱۲۰.
- برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پایه اول دبیرستان شهرجیرفت. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۲ (۵)، ۱۳۱-۱۴۴.
- به پژوه، احمد؛ سلیمانی، منصور؛ افروز، غلامعلی و غلامعلی لوسانی، مسعود. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دیرآموز. *فصلنامه نوآوری آموزشی*، ۳۳ (۹)، ۱۶۳-۱۷۶.
- جعفری، علیرضا و مهرفزون، داریوش. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر کمرویی نوجوانان. *فصلنامه تحقیقات روانشناختی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی*، ۲۰ (۵)، ۱۲-۲۰.
- جعفری باغ خیراتی، علیرضا؛ قهرمانی، لیلی؛ کشاورزی، ساره و کاوه، محمد حسین. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش خوش بینی از طریق نمایش فیلم بر کفایت اجتماعی دانش آموزان. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۲ (۱)، ۵۷-۶۴.
- حیدری علی نظری، رضا. (۱۳۸۷). *اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر سازگاری دانش آموزان ۸۷-۸۶*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- دستغیب، سیده مریم؛ عزیزاده، حمید و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خلاقیت دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان. *مجله ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱ (۴)، ۱-۱۷.
- زمانی مقدم، محمد. (۱۳۹۲). *روش آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان*. برگرفته از وب سایت [www.Niayesh581.blog.ir](http://www.Niayesh581.blog.ir)
- سلیگمن، مارتین. (۲۰۰۶). *از بدبینی به خوش بینی: چگونه ذهن و زندگی خود را متحول سازیم*، (ترجمه مهدی قراچه داغی، ۱۳۸۸) چاپ اول. تهران: نشر پیکان.
- صدارت مرنی، مرضیه. (۱۳۸۸). *اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی در کاهش اعتیاد پذیری دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان های ملارد*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- فقیهی، سمانه. (۱۳۸۷). *بررسی اثر بخشی مهارت های مثبت اندیشی بر رضایت شغلی کارکنان کارخانه خودرو سبزوار*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کشمیری، معصومه. (۱۳۸۸). *مقایسه مهارت های اجتماعی دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری و عادی*. تعلیم و تربیت *استثنایی تربیت*، (۹۶ و ۹۵)، ۲۳-۳۱.

کویلیام، سوزان. (۱۳۹۰). مثبت اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی، (ترجمه فریده براتی سده و افسانه صادقی). تهران: انتشارات جوانه رشد.

گرمارودی، غلامرضا و وحدانی نیا، مریم سادات. (۱۳۸۵). سلامت اجتماعی: بررسی میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان. فصلنامه پایش، ۵ (۲)، ۱۴۷-۱۵۳.

معمدی، سیده‌ادی؛ حاج بابایی، حسین؛ بیگلریان، اکبر و فلاح سلوکلابی، منیژه. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت حل مساله بر افزایش کفایت اجتماعی نوجوانان دختر. پژوهش اجتماعی، ۵ (۱۴)، ۱۷-۲۹.

یزدخواستی، فریبا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه مهارت‌های اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان عادی و دارای لکت مدارس ابتدایی شهر اصفهان و مقایسه این دو متغیر در دو گروه. پژوهش در علوم توانبخشی، ۴ (۷)، ۵۳۳-۵۳۹.

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

Campbell, S. B. (1995). Behavior problems in preschool children: A review of recent research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36, 113-149.

Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.

Dodge, D. T. & Bickart, T. S. (2006). *Three key social skill*. Retrieved 5/6/2006 from <http://www.scholastic.com>.

Furlong, M., & Oei, T. P.S. (2002). Changes to automatic thoughts and dysfunctional attitudes in group CBT for depression. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 30, 351-360.

Gordeeva, T.O., & Osin, E.N. (2010). Positive thinking as a factor of academic achievement in senior school students. *Voprosy Psikhologii*, 1, 24-33.

Kadish, T. E., Glaser, B. A., Calhoun, G. B., & Ginter, E. J., (2001). Identifying the developmental strengths of juvenile offenders: Assessing four life-skills dimensions. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 21(2), 85-95.

Merrell, K. W., & Gimpel, G. A. (1998). *Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment and treatment*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Alfred A. Knopf.

Tuttle, J., Campbell-Heider, N., & David, T. (2006). Positive adolescent life skills training for high-risk teens: Results of a group intervention study. *Journal of Pediatric Health Care*, 20(3), 184-191.

