

## تاثیر آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان

فرزانه ویسی<sup>۱</sup>، فرانک موسوی<sup>۲\*</sup>

(۱) کارشناسی ارشد گروه روانشناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

(۲) دانشیار گروه مدیریت آموزشی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

\*نویسنده مسئول: frnkmosavi@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۲/۰۳/۲۰

تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۱/۱۲/۰۸

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه بود. پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح دو گروهی پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری ۳۰۰۰ نفر دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر کرمانشاه بود. حجم نمونه آماری ۵۰ نفر (۲۵ نفر گروه آزمایش و ۲۵ نفر گروه کنترل) بود که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. پس از همسازی گروه ها با توجه به متغیرهای وابسته، گروه آزمایش طبق پروتکل مربوطه در ۱۰ جلسه تحت آموزش قرار گرفته و پس از اتمام جلسات، نمرات پس آزمون با استفاده از آزمون های آماری تحلیل کوواریانس در محیط نرم افزار SPSS24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابزار گردآوری داده ها شامل دو پرسشنامه سازگاری اجتماعی (1999) (SAS) و پرسشنامه امید به زندگی (حلاجیان ۱۳۸۹) بود. یافته های تحقیق عبارتند از: آموزش مهارت های تفکر باعث افزایش امید به زندگی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان می باشد لذا برای دستیابی به امید به زندگی و همچنین سازگاری اجتماعی دانش آموزان می توان با آموزش مهارت های تفکر اقدام نمود.

**کلید واژگان:** مهارت های تفکر، امید به زندگی، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان

### مقدمه

پیامدهای جدید این دگرگونی ها تاکید بر روش های اندیشیدن و استفاده از مهارت های تفکر است. به کارگیری عملی مهارت های مختلف تفکر در کلاس درس می تواند در آموزش تاثیر مستقیم داشته باشد. ورود تفکر در عرصه آموزش تحول عظیمی در نظام آموزشی ایجاد می نماید. البته پژوهشگران زیادی با مقایسه ی نظام آموزش سنتی و نوین به نتایج قابل تاملی دست یافته اند که این نتایج نشان می دهد وجود یک تحول بنیادی در نظام آموزشی می تواند تغییرات موثری را ایجاد نماید. بنابراین به وجود آوردن زمینه ای در کلاس که فراگیران بتوانند با استفاده از روش های صحیح به تفکر بپردازند و

تفکر بر وزن تفاعل از فکر به معنی اندیشه مشتق شده است، تفکر در لغت یعنی اندیشه، تامل، نظر دادن و تدبیر نمودن برای به دست آوردن واقعیتها، عبرتها و غیره. فکر یا اندیشه دارای معنی اصطلاحی اجرای عملیات عقلی در معلومات موجود برای دسترسی به مطلوب می باشد (مظفر، ۱۳۸۲). تفکر یا همان پردازش ذهنی به ما کمک می کند تا برای خود، امور زندگی و پدیده های جهان را معنادار و قابل توجیه نماییم (جاویدی کلاته جعفرآبادی، ۱۳۹۱). همان طور که می دانیم هزاره سوم با دگرگونی های وسیع و همه جانبه آغاز شد. تحولات عمیق و گسترده در عصر حاضر با ارائه مدل فکری، روش های تولید علم و آفرینش فناوری نوین همراه است. یکی از

استفاده از قدرت تفکر جزء جدانشدنی آموزش باشد ضروری به نظر می رسد.

از سوی دیگر، پژوهشگران بر این باورند که امید برای مقابله با مشکلات و شرایط عدم اطمینان لازم می باشد و از آنجایی که امید برای سلامت انسان ضروری است، پس به طور حتم امیدواری یک نیاز اساسی برای دانش آموزان است (پارکینز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷). تحقیقات نشان داده که امید یک پیشگویی دارای اعتبار جهت دستیابی به موفقیت‌های علمی است و در نهایت باید گفت که امید فرایندی از تفکر راجع به هدف فرد، همراه با ایجاد انگیزه در جهت حرکت به سوی عامل بودن و نیز راهیابی آن هدف می باشد. اگرچه امید یک هیجان نیست اما یک سیستم انگیزشی شناخت پویاست. امید با ایجاد امکان دسترسی به هدف، دانش آموزان را با تکیه بر موفقیت برای پیروز شدن بر مشکلات توانا می نماید (خلجی، ۱۳۸۶). این امر حاکی از یک رابطه روشن بین امید به آینده و موفقیت است، یعنی همانطور که امید به آینده باعث بوجود آمدن انگیزه تلاش و بدست آوردن موفقیت در افراد می شود، دسترسی به اهداف و موفقیتها نیز امید به آینده را در فرد قوی می نماید (ابراهیمی، صباغیان، ابوالقاسمی، ۱۳۹۰).

سازمان بهداشت جهانی این شاخص را در کنار شاخصهای درآمد سرانه، تولید ناخالص ملی و میزان با سوادی زنان در نظر گرفته و اقدام به برآورد شاخص توسعه انسانی می نماید که از مهم‌ترین شاخصهای ارزشیابی جوامع در حال حاضر می باشد. از مهمترین استفاده های شاخص امید به زندگی تشخیص تفاوتها در برخورداری از سلامتی در جامعه و کمی کردن آن و نیز محاسبه امید به زندگی در یک جامعه و مقایسه آن با دوره زمانی دیگر می باشد و توجه به عوامل اثرگذار بر این شاخص می تواند در این تشخیصها مفید باشد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۰). تلاش برای بالا بردن سطح امید به زندگی افراد یکی از موضوعات مورد علاقه دولت ها و فعالان در زمینه بهداشت و سلامت جامعه بوده است. از

همین رو محققان به دنبال شناسایی متغیرهای مرتبط و موثر بر امید به زندگی هستند.

یکی از متغیرهای مرتبط با امید به زندگی، سازگاری اجتماعی می باشد. سازش مربوط به هیجان، سلامت روانی خوب، راضی بودن از زندگی شخصی و هماهنگی میان عواطف، کارها و تفکر است. به عبارت دیگر سازش مرتبط با هیجان یعنی مکانیزمهایی که توسط آنها، فرد از نظر عاطفی به ثبات رسیده باشد (پورافکاری، ۱۳۹۲). به طور کلی سازگاری توانایی در هم آمیختن، برابری، آشتی، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرده اند (فولادی، ۱۳۹۲). با عنایت به مطالب فوق الذکر، پرسش اصلی پژوهش این است که آیا آموزش مهارت‌های تفکر، بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه تاثیر دارد؟

جلالیان و صادقی (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان «بررسی روش های تقویت امید به زندگی در نوجوانان بر اساس نظرات روانشناسی مثبت اندیش» به این نتیجه رسیدند که روانشناسی مثبت اندیش به عنوان یکی از نظریه های ارائه شده نو در روانشناسی با ارائه راهکارهایی مانند خوش بینی، افزایش امید، رویارویی با افکارناکارآمد و مزاحم، از بین بردن افکار منفی و تقویت روحیه انعطاف پذیری در شرایط بحران زده و برنامه ریزی هدفدار برای آینده، به افزایش امید به زندگی در نوجوانان که در سنین حساسی هستند، کمک می نماید. در نتیجه نشان داده که قرارداد این راهکارها در آموزش های مبتنی بر این نظریه و تایید اثربخشی آنها توسط پژوهشگران مهر تاییدی بر قوی نمودن امید بوسیله نظریه روانشناسی مثبت بوده است.

شریفی، جلالی و فتحی پور (۱۳۹۵) در پژوهش «اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری و امید به زندگی دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان فارس» دریافتند که نمایاندن واقعیت درمانی بر روی ازدیاد میانگین نمرات سازگاری و امید به زندگی دانش آموزان تاثیر داشته است. صبحی قراملکی، حاجلو و محمدی

<sup>1</sup> Parkins

(۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی» به این نتایج دست یافتند که آموزش مهارت های زندگی باعث بالارفتن مهارت های اجتماعی و ارتباط با همسالان و پایین آمدن دور کردن هم سن و سالها، رفتارهای غیر اجتماعی، رفتارهای تکانشی و خود برتریبینی می شود. با توجه به نتایج بدست آمده، می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی تاثیر داشته است.

پادام و نیکنام (۱۳۹۵) در پژوهش «رابطه امید به زندگی با سازگاری با نقش تعدیل گری استقامت در نوجوانان دبیرستانی» نشان دادند که بین امید به زندگی با سازگاری با نقش تعدیل گری پایداری در نوجوانان پسر مقطع دبیرستان شهر تهران رابطه معناداری وجود دارد؛ بر اساس نتایج می توان اظهار داشت که امید به زندگی با سازگاری با توجه به نقش تعدیل گری پایداری در نوجوانان پسر ارتباط دارد. شیخ نصری و کاظمی (۱۳۹۴) در پژوهش «نقش راهبردهای حل مسئله و تفکر منطقی در پیش بینی امید به زندگی دانش آموزان» نشان دادند که راهبرد حل مسئله و تفکر منطقی قادر به پیش بینی امید به زندگی دانش آموزان به صورت مثبت می باشند. فریس آبادی، خسروی و صباحی (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی و حل مسئله اجتماعی بر بهبود رفتار سازگارانه و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر باکم توانی ذهنی» را مورد بررسی قرار دادند، نتایج نشان داد که اختلاف معناداری در میانگین سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی، بین گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. آموزش مهارت های ارتباطی باعث کاهش رفتارهای نامناسب دانش آموزان دختر با کم توانی ذهنی و افزایش سازگاری اجتماعی آن ها در تمامی خرده آزمون های سازگاری اجتماعی و نیز بهبود عملکرد تحصیلی آن ها شده بود. این برنامه آموزشی بیشترین تاثیر را بر بهبود مهارت های زندگی نشان داد. می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی و حل

مسأله اجتماعی باعث بهبود سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با کم توانی ذهنی می گردد. مرادی زاده، بازگیر و عبدالهی مقدم (۱۳۹۴)، پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر را مورد بررسی قرار دادند، نتایج نشان داد که پس از کنترل پیش آزمون بین میزان سازگاری اجتماعی آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل اختلاف معنی داری وجود دارد. با توجه به میانگین های دو گروه در پس آزمون و شیوه تفسیر مقیاس سازگاری اجتماعی بل که هر چه نمره بالاتر باشد به معنی سازگاری بدتر است، چون نمره گروه آزمایش در پس آزمون کاهش معنی داری داشته است می توان گفت آموزش مهارت های ارتباطی منتهی به بالارفتن سازگاری اجتماعی گروه آزمایش شده است. در نتیجه می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباطی منجر به افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان می گردد. خانعلی (۱۳۸۹) پژوهشی با عنوان «بررسی تاثیر آموزش مهارت های شناختی- رفتاری- ارتباطی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان شاهد و ایثارگر دوره متوسطه» را مورد بررسی قرار داده، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش های شناختی- رفتاری- ارتباطی بر روی گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری به طور معناداری سبب افزایش نمرات پرسشنامه سازگاری اجتماعی شده بود و در آزمون سلامت عمومی نیز آموزش ها در مرحله پس آزمون و پیگیری معنادار بود و سبب پایین آمدن نمرات گردیده است. اما این آموزشها بر ابعاد فرعی شامل سازگاری عاطفی با سطح معناداری، سلامت جسمانی و افسردگی، اثرات معناداری نداشت.

#### روش شناسی

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی است که هدف آن تاثیر آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر کرمانشاه می باشد. در این طرح دوگروه وجود دارد (گروه آزمایش و گروه کنترل). گروه آزمایش تحت آموزش

میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده و به جهت بررسی هر یک از فرضیه های تحقیق از آمار استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیره MANCOVA استفاده شد، همچنین به جهت بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون آماری کلموگراف اسمیرونف استفاده شد.

#### یافته ها

در این پژوهش میزان تاثیر آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مورد بررسی و مقایسه قرار می گیرد، برای این منظور از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده، قبل از اجرای آزمون با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره از همتا بودن دو گروه در پیش آزمون اطمینان حاصل گردیده و وجود پیش شرط های لازم برای اجرای آزمون تحلیل کوواریانس از قبیل نرمال بودن داده ها، خطی بودن همسانی واریانس ها و همسانی کوواریانس ها و مفروضه عدم هم خطی چندگانه بین متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گرفت.

مهارت های تفکر قرار گرفته و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل تحت آموزشی قرار نگرفتند، قبل از اجرای طرح از هر دو گروه آزمون های سازگاری اجتماعی و امید به زندگی به عمل آمده (پیش آزمون) و پس از همتاسازی دو گروه ۲۵ نفری گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های تفکر با عناوینی چون مهارت مثبت اندیشی، مهارت کلان نگری، مهارت هدفمند کردن تفکر، مهارت واقعیت گرایی، مهارت خوش بینی قرار گرفتند و در پایان طرح آزمون مشغولیت تحصیلی از هر دو گروه به عمل آمده و نتایج مورد مقایسه قرار گرفت. طرح تحقیق از نوع طرح نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و گروه کنترل و پیش آزمون و پس آزمون می باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر کرمانشاه می باشد که تعداد آنان ۳۰۰۰ نفر است. حجم نمونه آماری شامل ۵۰ نفر (۲۵ نفر گروه آزمایش و ۲۵ نفر گروه کنترل) می باشد که از طریق روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شده اند. روش گردآوری داده ها به صورت میدانی، کتابخانه ای می باشد. ابزارهای اصلی جهت جمع آوری اطلاعات شامل دو پرسشنامه سازگاری اجتماعی (SAS) و پرسشنامه امید به زندگی می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی فراوانی، درصد، نمودار،

جدول ۱. آزمون تحلیل واریانس چند متغیره

معناداری sig	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	مقدار F	ارزش	اثر
۰/۱۴	۴۷	۲	۲/۰۷	۰/۰۸۱	اثر پیلایی
۰/۱۴	۴۷	۲	۲/۰۷	۰/۹۲	لامبادای ویلکز
۰/۱۴	۴۷	۲	۲/۰۷	۰/۸۸	اثر هوتلینگ
۰/۱۴	۴۷	۲	۲/۰۷	۰/۸۸	اثر بزرگترین ریشه روی

با توجه به داده های جدول مقدار لامبادای ویلکز (۲/۰۷)  $f =$  و  $sig = 0/14$  است، بنابراین تفاوت معناداری بین گروه های مورد مطالعه در پیش آزمون وجود ندارد از این رو می توان گفت دو گروه در پیش آزمون همتا هستند.

جدول ۲. مقایسه خرده مقیاسهای دو گروه در پیش آزمون

منابع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	نسبت f	سطح معناداری sig
اثر گروه	امید به زندگی	۰/۷۲	۱	۰/۷۲	۰/۱۴	۰/۷۱
	سازگاری اجتماعی	۸۹/۷۸	۱	۸۹/۷۸	۲/۲۸	۰/۱۴
خطا	امید به زندگی	۲۴۸/۹۶	۴۸	۵/۱۸۷		
	سازگاری اجتماعی	۱۸۹	۴۸	۳۹/۳۷۵		
جمع	امید به زندگی	۲۹۲۴۲	۵۰			
	سازگاری اجتماعی	۵۱۹۷۱	۵۰			
جمع تصحیح شده	امید به زندگی	۲۴۹/۶۸	۴۹			
	سازگاری اجتماعی	۱۹۷۹/۷۸	۴۹			

در این بخش شروط نرمال بودن داده‌ها، خطی بودن، همسانی واریانس‌ها و همسانی کوواریانس‌ها، و مفروضه عدم هم خطی چندگانه بین متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گرفته است.

#### ۱. شرط نرمال بودن داده‌ها

برای آگاهی از نرمال بودن داده‌ها از آزمون ناپارامتریک کولموگراف اسمیرونف (K-S) استفاده شده، جدول ۳ نتیجه تحلیل را گزارش می‌کند.

با توجه به داده های جدول، مقادیر آزمون (f و sig) بدست آمده در مورد هر یک از متغیرها به ترتیب زیر می باشد: امید به زندگی (f=۰/۱۴ و sig=۰/۷۱)، سازگاری اجتماعی (f=۲/۲۸ و sig=۰/۱۴) که نشان می دهد گروه اثر معناداری بر هر یک از متغیرها در پیش آزمون نداشته است و دو گروه در پیش آزمون همتا بوده اند.

#### الف- بررسی رعایت مفروضه های آزمون تحلیل کوواریانس

جدول ۳. آزمون کلموگراف اسمیرونف (K-S) برای بررسی نرمال بودن داده‌ها

مراحل آزمون	خرده مقیاس‌ها	مقادیر آماری	گروه آزمایش	گروه کنترل
پیش آزمون	امید به زندگی	مقدار (K-S)	۰/۸۸	۰/۹۴
		معناداری sig	۰/۴۱	۰/۳۴
پیش آزمون	سازگاری اجتماعی	مقدار (K-S)	۱/۲۲	۰/۷۲
		معناداری sig	۰/۰۹۸	۰/۶۸
پس آزمون	امید به زندگی	مقدار (K-S)	۰/۹۲	۰/۹۳
		معناداری sig	۰/۳۶	۰/۳۴
پس آزمون	سازگاری اجتماعی	مقدار (K-S)	۰/۹۳	۰/۷۱
		معناداری sig	۰/۳۴	۰/۶۹

#### ۲. شرط همسانی واریانس‌ها با آزمون لون

برای بررسی شرط برابری واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شده است. داده های مربوطه در جدول (۴-۷) آمده است.

با توجه به مقادیر (K-S) و مقدار (sig) در مورد هر یک از آزمون‌ها، توزیع داده‌ها نرمال است و وجود نرمال بودن داده‌ها مورد تأیید قرار گرفته است.

جدول ۴. آزمون لون برای بررسی برابری واریانس ها

متغیرهای وابسته	F	Df1	Df2	sig
امید به زندگی	۱/۱۹۱	۱	۴۸	۰/۲۸
سازگاری اجتماعی	۱/۷۹۵	۱	۴۸	۰/۱۸

۳. شرط همسانی کوواریانس ها با آزمون ام باکس

با توجه به داده های جدول و مقادیر F و sig، واریانس متغیرهای وابسته دو گروه با همدیگر تفاوت معنی داری ندارند و شرط برابری واریانس ها مورد تایید است.

جدول ۵. ام باکس

۹/۱۷۹	Box sM
۲/۹۲۱	F
۳	Df1
۴/۱۴۷	Df2
۰/۰۳۳	sig

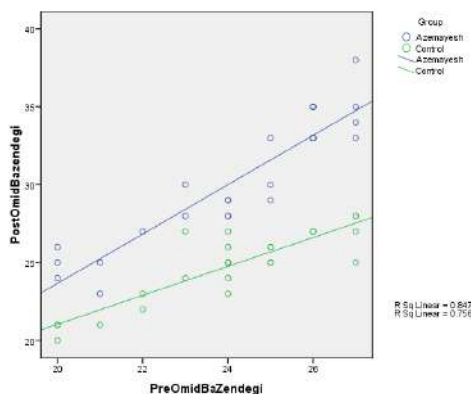
$P > = 0/01$

با استفاده از نمودار پراکندگی رابطه بین میزان امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دو گروه مورد بررسی قرار گرفته است و رابطه بین آن متغیرها خطی می باشد و از پیش فرض لازم برخوردار است.

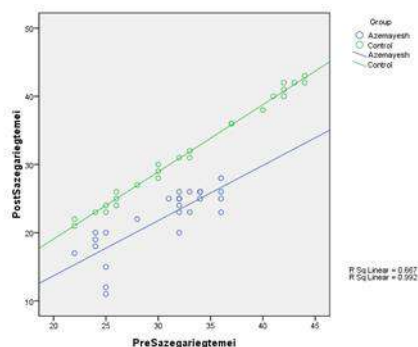
با توجه به مقادیر جدول، ( $F = 2/92$  و  $sig = 0/033$ ) بنابراین تفاوت معناداری بین کوواریانس ها دو گروه وجود ندارد و شرط همسانی کوواریانس ها نیز در مورد داده ها وجود دارد.

۴. بررسی خطی بودن رابطه بین متغیرها با استفاده از

نمودار پراکندگی



نمودار ۱. پراکندگی امید به زندگی دانش آموزان



نمودار ۲. پراکندگی سازگاری اجتماعی دانش آموزان

۵- مفروضه عدم هم خطی چندگانه بین متغیرهای گروه آزمایش و کنترل از ضریب همبستگی پیرسون وابسته استفاده شد. نتایج در جدول ارائه شده است.

برای واری عدم وجود هم خطی چندگانه بین داده های پیش آزمون امید به زندگی و سازگاری اجتماعی

جدول ۶. ضریب همبستگی نمرات پیش آزمون گروه های مورد مطالعه

سازگاری اجتماعی		امید به زندگی		متغیرها
P	r	P	r	
۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۰	۱	امید به زندگی
۰	۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	سازگاری اجتماعی

\*P<۰/۰۵

با توجه به وجود پیش فرض های مورد نیاز برای اجرای تحلیل کوواریانس، با استفاده از این آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان بررسی می شود.

نتایج ضریب همبستگی بین متغیرهای امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دو گروه در پیش آزمون بیانگر عدم وجود رابطه خطی بین متغیرها قبل از اجرای طرح است.

فرضیه اصلی: آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد.

جدول ۷. آزمون کوواریانس

معناداری sig	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	مقدار F	ارزش	اثر
۰/۰۰۰۱	۴۷	۲	۴۰/۴۸	۰/۶۳	اثر پیلایی
۰/۰۰۰۱	۴۷	۲	۴۰/۴۸	۰/۳۷	لامبدای ویلکز
۰/۰۰۰۱	۴۷	۲	۴۰/۴۸	۱/۷۲	اثر هوتلینگ
۰/۰۰۰۱	۴۷	۲	۴۰/۴۸	۱/۷۲	اثر بزرگترین ریشه روی

آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر مثبت داشته است. برای بررسی اثر اجرای طرح بر هر یک از متغیرهای وابسته استفاده می شود.

با توجه به داده های جدول فوق، مقدار لامبدای ویلکز (sig = ۰/۰۰۰۱ و f = ۴۰/۴۸) گروه اثر معناداری بر متغیرهای وابسته داشته است، بنابراین می توان گفت:

جدول ۸. جدول خلاصه تحلیل کوواریانس به منظور اثر بین گروهی

منابع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت f	سطح معناداری sig
اثر گروه	امید به زندگی	۵۳۱/۳۸	۱	۵۳۱/۳۸	۳۸/۰۳۳	۰/۰۰۰۱
	سازگاری اجتماعی	۱۷۵۲/۳۲	۱	۱۷۵۲/۳۲	۳۷/۴۴	۰/۰۰۰۱
خطا	امید به زندگی	۶۷۰/۶۴	۴۸	۱۳/۹۷۲		
	سازگاری اجتماعی	۲۲۴۶/۵۶	۴۸	۴۶/۸۰۳		
جمع	امید به زندگی	۳۷۲۷۵	۵۰			
	سازگاری اجتماعی	۳۶۰۵۴	۵۰			
جمع تصحیح شده	امید به زندگی	۱۲۰۲/۰۲	۴۹			
	سازگاری اجتماعی	۳۹۹۸/۸۸	۴۹			

**فرضیه ۱.** آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی دانش آموزان تاثیر دارد.

با توجه به داده های جدول فوق، ( $f = 38/033$ ) و ( $sig = 0/0001$ ) می باشد که نشان می دهد آموزش مهارت های تفکر باعث افزایش امید به زندگی دانش آموزان شده است.

**فرضیه ۲.** آموزش مهارت های تفکر بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد.

با توجه به داده های جدول، ( $f = 37/44$ ) و ( $sig = 0/0001$ ) می باشد که نشان می دهد آموزش مهارت های تفکر باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان شده است.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج آزمون فرضیه ها نشان می دهد آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر مثبت داشته است. این یافته ها با نتایج جلالیان و صادقی (۱۳۹۸)، شریفی، جلالی و فتحی پور (۱۳۹۵) همخوانی دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت: تفکر یا همان پردازش ذهنی به ما کمک می کند تا برای خویش، امور و پدیده های جهان را معنادار و توجیه پذیر سازیم، در این رابطه و با در نظر گرفتن حقیقت بنیادین بقای بشر احتمالاً می توان از یک سو چنین نیازی به معنادار سازی و توجیه پذیری پدیده های هستی را

تشریح کرد و از سوی دیگر می توان این چنین ادعا کرد که ماهیت و توان تفکر ما تنها بخشی از یک سناریوی با شکوه تر است که ما را به سوی سطحی از موفقیت و درک و فهم امور و پدیده ها هدایت می کند که پیش از این حتی تصورش نیز برای ما مشکل بوده است (جاویدی کلاته جعفرآبادی، ۱۳۹۱). تفکر عملی است که در آن موقعیت موجود، موجب تائید یا تولید واقعیت های دیگر می شود، یا روشی است که در آن باورهای آینده بر اساس باورهای گذشته پایه گذاری می گردد. تفکر به عنوان بازآرایی یا بازنمایی و یا تغییر اطلاعات کسب شده از محیط با استفاده از نمادها و اطلاعات ذخیره شده در حافظه درازمدت است. تفکر منطقی و مبتنی بر دانش و آگاهی موجب می شود تا فرد نسبت به پدیده های مختلف جهان اطراف و رابطه انسان با پدیده ها شناخت و معرفت لازم به دست آورد و نسبت به آینده خود و جهان هستی باوری مثبت کسب نماید و امید به زندگی در او افزایش یابد. بسیاری از اضطراب ها و نگرانی ها ناشی از باورهای غیرمنطقی و عدم آشنایی و استفاده از روشهای تفکر صحیح است. وقتی دانش آموز روشهای درست اندیشیدن و تفکر را فرا می گیرد می تواند روابط خود با جهان اطراف را مدیریت نموده و متناسب با تغییرات و شرایط جهان هستی، رفتار نماید و از امکانات موجود در رسیدن به اهداف خود به بهترین شکل استفاده نماید و به این ترتیب امید به زندگی در او افزایش یابد. از سوی



دیگر وقتی دانش آموز تحت آموزش مهارت های تفکر قرار می گیرد، توانایی کنترل هیجانات خود را کسب می کند و می تواند هیجانات خود را بطور علمی و منطقی شناسایی، ابراز و تنظیم کند و در نتیجه سازگاری هیجانی او که یکی از انواع سازگاری ها است افزایش می یابد. در زمینه مسائل تحصیلی و سازگاری تحصیلی نیز، تفکر و درست اندیشیدن موجب می شود تا دانش آموز، مسائل تحصیلی خود را به خوبی پی گیری کند و به این طریق سازگاری تحصیلی او افزایش می یابد. در مورد چگونگی تاثیر آموزش تفکر بر سازگاری اجتماعی می توان گفت وقتی فرد از مهارت های درست تفکر برخوردار باشد، روابط اجتماعی خود را مبتنی بر تفکرات منطقی و توجه به همه ابعاد روابط اجتماعی شکل می دهد و در نتیجه آموزش مهارت های تفکر موجب افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان می شود.

**فرضیه ۱.** آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی دانش آموزان تاثیر دارد. نتایج آزمون این فرضیه نشان می دهد آموزش مهارت های تفکر باعث افزایش امید به زندگی دانش آموزان شده است. این یافته ها با نتایج جلالیان و صادقی (۱۳۹۸) و شیخ نصری و کاظمی (۱۳۹۴) همخوانی دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت: امید از معرفت و شناخت حاصل می شود و اساس همه تلاشهای مفید و پرثمر انسانی است (داودی، ۱۳۸۳). امید فرایندی از تفکر راجع به هدف فرد، همراه با انگیزش برای حرکت به سمت هدف (عامل بودن) و نیز راه های رسیدن به آن هدف (راهیابی) است. از مهمترین مهارت های تفکر، مهارت مثبت اندیشی، کلان نگری، هدفمند کردن تفکر، واقعیت گرایی و خوش بینی است. مثبت اندیشی، تصویرسازی ذهنی مثبت و قراردادادن موفقیت به عنوان پیش شرط ذهنی است. هدفمند کردن، آن دسته از افکاری هستند که بر اساس اهداف ویژه ای سازمان می یابند و فرد با در نظر گرفتن آن اهداف، افکار خود را نیز سازمان می دهد، به طوری که شخص می تواند به صورت گام به گام به تهیه مراحلی بپردازد که موجب رسیدن او به اهدافش خواهد شد. کلان نگری به جای جزء نگری، امکان فهم الگوهای

حاکم بر پدیده ها را فراهم می کند. منظور از واقعیت گرایی توجه به واقعیت ها و امور عینی و پرهیز از رویا و تخیلات است. منظور از خوش بینی این است که افرادی که بر حسب عادت خوش بین و مثبت هستند به طور مداوم به اهدافشان فکر می کنند و درباره آن صحبت می کنند (سلطانی، ۱۳۹۲). این عوامل موجب می شود تا فرد نسبت به زندگی خود و جهان اطراف دیدی واقعی و خوش بینانه بدست آورد و با انگیزه و امید بیشتر وظایف و تکالیف خود در برابر خدا، خود، دیگران و طبیعت را انجام دهد و امید به زندگی در او رشد پیدا کند. امید به زندگی ریشه در نوع تفکرات و نگرش های فرد به زندگی خود و جهان اطراف دارد، وقتی روشهای درست اندیشیدن را کسب کرده باشد، دید مثبتی به پدیده ها کسب می کند و رفتارهای خود را در مسیر درست مدیریت می کند و در نتیجه با آموزش مهارت های تفکر، امید به زندگی دانش آموزان افزایش می یابد.

**فرضیه ۲.** آموزش مهارت های تفکر بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر دارد. نتایج آزمون فرضیه نشان می دهد آموزش مهارت های تفکر باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان شده است. این یافته ها با نتایج صبحی قراملکی، حاجلو و محمدی (۱۳۹۵)، خانعلی (۱۳۸۹) همخوانی دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت: سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید. سازگاری هیجانی سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیت ها و افکار است. به طور کلی سازگاری توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران است (فولادی، ۱۳۹۲). به عبارت دیگر سازگاری هیجانی یعنی مکانیزم هایی که توسط آن ها، فرد ثبات عاطفی پیدا می کند (پورافکاری، ۱۳۹۲) توانمندی ها و شایستگی های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین کننده تاثیرگذار بر سازگاری تحصیلی محسوب می شود (فولادچنگ، ۱۳۸۵). آموزش مهارت های تفکر به فرد کمک می کند

## منابع

- تا هدفهای خود در زندگی را به درستی تعریف کند و متناسب با آن اهداف تصمیم گیری و رفتار نماید. تنظیم رفتار و مدیریت احساسات و فعالیت ها موجب می شود تا فرد بتواند با محیط اجتماعی، دیگران، مسائل تحصیلی و هیجانی سازگاری داشته باشد. آموزش مهارت های تفکر به دانش آموزان موجب می شود تا از مهارت های ارتباطی مناسبی در برخورد با دیگران برخوردار و استفاده کنند و روشهای درست انجام تکالیف درسی را به دست آورند، با انگیزه تکالیف تحصیلی خود را انجام دهند، با والدین و نزدیکان به خوبی و منطقی رفتار کنند و مجموعه این اقدامات موجب می شود تا سازگاری اجتماعی آنان افزایش یابد. آموزش مهارت های تفکر باعث افزایش امید به زندگی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان شده است. از جمله محدودیت های این پژوهش می توان به موارد ذیل اشاره نمود: محدودیت در کنترل متغیرهای برون مدرسه تاثیرگذار بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی، محدودیت جلسات آموزش مهارت های تفکر به ۸ جلسه و همچنین محدود نمودن سنجش متغیرهای امید به زندگی و سازگاری اجتماعی به پرسشنامه خوداظهاری. با توجه به نتایج فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر تاثیر آموزش مهارت های تفکر به دانش آموزان بر امید به زندگی و سازگاری اجتماعی، پیشنهاد می گردد در فوق برنامه های مدارس، آموزش مهارت های تفکر گنجانده شود. با توجه به نتایج فرضیه شماره ۱ تحقیق مبنی بر تاثیر آموزش مهارت های تفکر بر امید به زندگی دانش آموزان، پیشنهاد می گردد مشاوران تحصیلی تربیتی مدارس به دانش آموزان دارای امید به زندگی پایین مهارت های تفکر را آموزش دهند. با توجه به نتایج فرضیه شماره ۲ تحقیق مبنی بر تاثیر آموزش تفکر بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان، پیشنهاد می گردد با برگزاری کارگاه های آموزش تفکر برای دانش آموزان، مهارت های تفکر آموزش داده شود. با توجه به نتایج کلی تحقیق، پیشنهاد می گردد در جلسات آموزش خانواده اهمیت آموزش تفکر و روشهای صحیح آموزش تفکر به دانش آموزان، آموزش داده شود.
- ابراهیمی، نسرین؛ صباغیان، زهرا؛ ابوالقاسمی، محمود. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط امید با موفقیت درسی دانشجویان، پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، ۱۷ (۲): ۱۶-۱.
- اکبری، مرتضی؛ کاظمی، حسن؛ طالب رضا، امیر؛ اکبری، مصطفی. (۱۳۹۰). برآورد امید به زندگی و طول عمر در کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران در گروه های سنی متفاوت در سال ۱۳۸۷، مجله دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، ۹ (۱): ۲۵-۲۰.
- پادام، ربابه، نیکنام، مژگان. (۱۳۹۵). رابطه امید به زندگی با سازگاری با نقش تعدیل گری پایداری در نوجوانان دبیرستانی. اولین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی.
- پورافکاری، نصرت الله. (۱۳۹۲). فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی انگلیسی - فارسی، تهران: فرهنگ معاصر.
- جلالیان، امیرمحمد و صادقی، احسان. (۱۳۹۸)، بررسی روش های تقویت امید به زندگی در نوجوانان بر اساس نظریه روانشناسی مثبت نگر، پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر، بندرعباس
- جاویدی کلاته جعفرآبادی، طاهره. (۱۳۹۱). آموزش مهارت های تفکر، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- خانعلی، سمانه. (۱۳۸۹). بررسی تاثیر آموزش مهارت های شناختی - رفتاری - ارتباطی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان شاهد و ایثارگر دوره متوسطه شهر اصفهان. (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه اصفهان.
- خلجی، طیبه. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط امید، منبع کنترل آموزشی و پیشرفت تحصیلی دختران در دوره پیش دانشگاهی تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۵-۸۶، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی.
- داودی، محمدرضا. (۱۳۸۳). امید و نقش آموزشی آن در انسان، مجله معرفت، شماره ۸۱.
- سلطانی، ایرج. (۱۳۹۲). ارزیابی خود و بهبود در مدیریت منابع انسانی، اصفهان: نشر دانش.

- شیخ نصری، فاطمه، کاظمی، سلطانه‌لی. (۱۳۹۴). نقش استراتژی‌های حل مسئله و تفکر منطقی در پیش بینی امید به زندگی دانش‌آموزان. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی.
- شیخ نصری، فاطمه. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌گری راهبرد حل مسئله در بین تفکر منطقی و امید به زندگی در دانش‌آموزان متوسطه شهر شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- شریفی، طیبه، جلالی، داریوش، فتحی‌پور، فاطمه. (۱۳۹۵). بررسی تاثیر واقعیت‌درمانی گروهی بر سازگاری و امید به زندگی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان فارس. دومین همایش ملی سبک زندگی و خانواده پایدار.
- صبحی قراملکی، ناصر، حاجلو، نادر، محمدی، سکینه. (۱۳۹۵). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی. فصلنامه روان‌شناسی مدرسه، ۵(۳): ۱۳۱-۱۱۸
- فریس آبادی، لیلا، خسروی، معصومه، صباحی، پرویز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی و حل مسئله اجتماعی بر بهبود رفتار سازگاران و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر با کم‌توانی ذهنی. روانشناسی افراد استثنایی، ۵(۱۸): ۱۲۱-۱۰۱
- فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۸۵). نقش الگوهای خانوادگی در سازگاری نوجوانان، خانواده پژوهی، ۲(۷)، ۲۲۱-۲۰۹.
- فولادی، عزت‌الله، (۱۳۹۲)، مشاوره‌ی هم‌تایان: چشم اندازه‌ها، مفاهیم بهداشت روان و مهارت‌ها، تهران: طلوع دانش.
- مرادی زاده، سیروس، بازگیر، لیلا، عبدالهی مقدم، مریم. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۹۴-۹۳، دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- مظفر، محمدرضا. (۱۳۸۲). المنطق، ترجمه علی شیروانی، قم: دارالعلم.
- Parkins, S. Y. (1997); Exploring Hope: A Journey with Tanzanian Adolescents in a School Setting; Thesis for the Degree of Master of Education in Counseling Psychology, Department of Educational Psychology, Edmonton, Alberta.

---

Quarterly Journal of Educational Psychology Skills  
Islamic Azad University Tonekabon Branch  
Vol. 13, No. 4, winter 2023, No 52



Journal of Educational  
Psychology

---

## The effect of teaching thinking skills on students' life expectancy and social adjustment

Farzaneh Veisi<sup>1</sup>, Franak Mousavi<sup>2\*</sup>

- 1) M.A. Department of psychology and counseling, Kermanshah branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran
- 2) Associate Prof. Department of Educational Management, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

---

### Abstract

The purpose of this research was to investigate the effect of teaching thinking skills on life expectancy and social adjustment of female secondary school students. The research was of a quasi-experimental type with a two-group pre-test and post-test design. The statistical population was 3000 female high school students in Kermanshah. The statistical sample size was 50 people (25 people in the experimental group and 25 people in the control group) who were selected by random cluster sampling. After matching the groups according to the dependent variables, the experimental group was trained according to the relevant protocol in 10 sessions, and after the sessions, the post-test scores were analyzed using statistical tests of analysis of covariance in the SPSS24 software environment. The data collection tool included two social adjustment questionnaires (SAS) (1999) and life expectancy questionnaire (Halajian 2019). The findings of the research are: teaching thinking skills increases the life expectancy and social adjustment of students, so to achieve the life expectancy and social adjustment of students can be done by teaching thinking skills.

**Key words:** thinking skills, life expectancy, social adjustment, students.

---