

مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خوداثربخشی و آموزش مثبت‌نگری بر حس انسجام فردی و ترس از صمیمیت در دانش‌آموزان متوسطه دوم

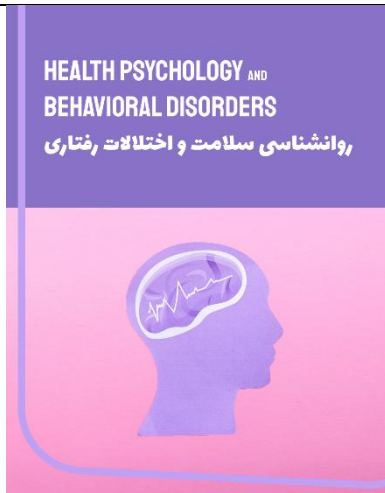
تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۱/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴



چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خوداثربخشی و آموزش مثبت‌نگری بر حس انسجام فردی و ترس از صمیمیت در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم بود. این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر ستان قائم شهر در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که ۶۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (خوداثربخشی و مثبت‌نگری) و یک گروه کنترل قرار گرفتند. ابزارها شامل پرسشنامه حس انسجام آنتونوفسکی (۱۹۹۳) و پرسشنامه ترس از صمیمیت دسکانتز و ثلن (۱۹۹۱) بود. مداخلات در ۸ و ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای اجرا شد و داده‌ها با آزمون‌های کولموگوروف-اسمیرنوف، شاپیرو-ویلک، لون، آنکووا و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در SPSS۲۲ تحلیل شدند. نتایج تحلیل‌ها نشان داد هر دو مداخله به‌طور معناداری موجب افزایش حس انسجام فردی و کاهش ترس از صمیمیت شدند ($p < .005$). همچنین اثر بین‌گروهی در تحلیل کوواریانس و تحلیل اندازه‌گیری مکرر معنادار بود و مقایسه میانگین‌ها نشان داد آموزش راهبردهای خوداثربخشی نسبت به آموزش مثبت‌نگری تأثیر قوی‌تری بر هر دو متغیر وابسته داشته است ($p < .01$). یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو رویکرد آموزشی در بهبود شاخص‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان مؤثرند، اما آموزش راهبردهای خوداثربخشی به دلیل تأکید بر تقویت احساس کنترل و توانمندی فردی، کارآمدتر بوده و می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در ارتقای سلامت روان نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

آزاده کلانی ساروکلاهی^۱، شعبان حیدری^{۱*}،
حسینعلی قنادزادگان^۱

۱. گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی،
ساری، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

Shaban.haydari@iausari.ac.ir

شیوه استناددهی: کلانی ساروکلاهی، آزاده، حیدری، شعبان، و قنادزادگان، حسینعلی. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خوداثربخشی و آموزش مثبت‌نگری بر حس انسجام فردی و ترس از صمیمیت در دانش‌آموزان متوسطه دوم. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۴)، ۱-۱۴.

کلیدواژه‌گان: خوداثربخشی، مثبت‌نگری، حس انسجام فردی، ترس از صمیمیت، دانش‌آموزان

A Comparison of the Effectiveness of Self-Efficacy Strategies Training and Positive Thinking Training on Sense of Coherence and Fear of Intimacy among High School Students

Submit Date:
2025-12-15

Revise Date:
2026-04-11

Accept Date:
2026-04-15

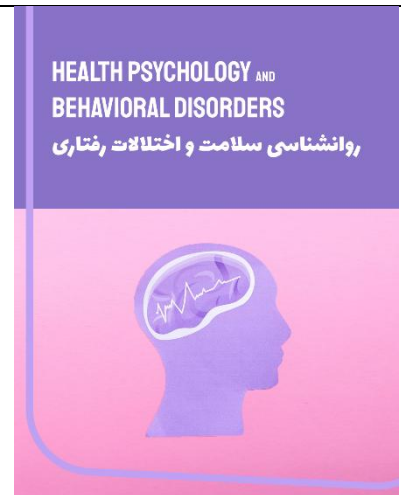
Initial Publish Date:
2026-05-22

Final Publish Date:
2026-09-23

Abstract

This study aimed to compare the effectiveness of self-efficacy strategies training and positive thinking training on sense of coherence and fear of intimacy among female high school students. This quasi-experimental study used a pretest–posttest–follow-up design with a control group. The statistical population consisted of female high school students in Qaemshahr during the 2025–2026 academic year, from which 60 participants were purposively selected and randomly assigned to two experimental groups (self-efficacy and positive thinking) and one control group. Data were collected using Antonovsky’s Sense of Coherence Questionnaire (1993) and Descutner and Thelen’s Fear of Intimacy Scale (1991). Interventions were conducted in 8 and 10 sessions (45 minutes each). Data were analyzed using Kolmogorov–Smirnov, Shapiro–Wilk, Levene’s test, ANCOVA, and repeated measures ANOVA in SPSS22. The results indicated that both interventions significantly increased sense of coherence and reduced fear of intimacy ($p < 0.05$). Moreover, significant between-group effects were observed, and comparisons revealed that self-efficacy training had a significantly stronger effect than positive thinking training on both dependent variables ($p < 0.01$). Both interventions were effective in improving psychological outcomes; however, self-efficacy strategies training demonstrated greater effectiveness due to its direct impact on perceived control and personal competence, suggesting its priority in school-based mental health interventions.

Keywords: *Self-efficacy, Positive thinking, Sense of coherence, Fear of intimacy, Students*

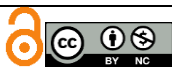


Azade Kalani Sarokolaei¹, Shaban Haydari^{1*}, Hoseinali Ghanadzadegan¹

1. Department of psychology, Sar.C., Islamic Azad University, Rudehen, Iran

*Corresponding Author's Email:
Shaban.haydari@iausari.ac.ir

How to cite: Kalani Sarokolaei, A., Haydari, Sh., & Ghanadzadegan, H. (2026). A Comparison of the Effectiveness of Self-Efficacy Strategies Training and Positive Thinking Training on Sense of Coherence and Fear of Intimacy among High School Students. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(4), 1-14.



مقطع نوجوانی به‌عنوان یکی از حساس‌ترین دوره‌های رشد انسان، با تحولات گسترده زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است که می‌تواند سلامت روان و کیفیت زندگی افراد را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. در این دوره، دانش‌آموزان با چالش‌هایی همچون فشارهای تحصیلی، تغییرات هویتی، روابط بین‌فردی پیچیده و انتظارات اجتماعی مواجه می‌شوند که در صورت نبود مهارت‌های روان‌شناختی کافی، می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، فرسودگی تحصیلی و اختلال در روابط اجتماعی گردد (Rezagholyan et al., 2025; Xue et al., 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت تجربه‌های روان‌شناختی در این دوره، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری الگوهای پایدار سلامت روان در بزرگسالی دارد و مداخلات آموزشی هدفمند می‌توانند به‌طور مؤثری در بهبود این شرایط نقش‌آفرین باشند (LaBelle, 2023; Veryanto et al., 2025).

یکی از سازه‌های مهم در تبیین سلامت روان نوجوانان، حس انسجام فردی است که نخستین‌بار در چارچوب مدل سالوتوژنیک مطرح شد و به ادراک فرد از قابل فهم بودن، قابل مدیریت بودن و معنادار بودن زندگی اشاره دارد. این سازه نشان می‌دهد که افراد تا چه حد قادرند رویدادهای زندگی را درک کنند، منابع لازم برای مقابله با آن‌ها را در اختیار داشته باشند و زندگی را معنادار تلقی نمایند. مطالعات نشان داده‌اند که حس انسجام با شاخص‌هایی مانند بهزیستی روان‌شناختی، سلامت روان و کاهش پریشانی هیجانی ارتباط مثبت دارد (Kosler et al., 2024; Urtubia-Herrera et al., 2024). همچنین این سازه می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای در برابر عوامل استرس‌زا داشته باشد و از شدت تأثیرات منفی تجربه‌های آسیب‌زا بکاهد (Fan et al., 2024). از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حس انسجام با متغیرهایی مانند امید، رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی نیز رابطه معناداری دارد (Yalnizca-Yildirim & Cenkseven-Önder, 2023).

در کنار حس انسجام، ترس از صمیمیت یکی دیگر از سازه‌های مهم در حوزه روابط بین‌فردی است که به نگرانی یا اجتناب فرد از برقراری روابط نزدیک و عاطفی اشاره دارد. این سازه به‌ویژه در دوره نوجوانی اهمیت زیادی دارد، زیرا افراد در این مرحله از رشد به‌دنبال ایجاد روابط عمیق‌تر و معنادارتر با دیگران هستند. ترس از صمیمیت می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله سبک‌های دلبستگی ناایمن، تجربه‌های منفی در روابط گذشته و ضعف در مهارت‌های تنظیم هیجان باشد (Collins & Feeney, 2019; Johnson, 2019). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ترس از صمیمیت با متغیرهایی مانند اضطراب اجتماعی، تنهایی و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد و می‌تواند کیفیت روابط بین‌فردی و رضایت از زندگی را کاهش دهد (Hawkey & Cacioppo, 2018; Pourehsan et al., 2022). همچنین این سازه با مشکلاتی در ارتباطات عاطفی، رضایت جنسی و تعاملات اجتماعی مرتبط است (Lopez & Liu, 2024; Montesi et al., 2013).

در این میان، نقش فرایندهای شناختی و هیجانی در تبیین این متغیرها بسیار حائز اهمیت است. تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های روان‌شناختی، نقش کلیدی در نحوه مواجهه افراد با موقعیت‌های استرس‌زا و روابط بین‌فردی ایفا می‌کند. نظریه‌های معاصر نشان می‌دهند که توانایی تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش اضطراب، افزایش سازگاری و بهبود کیفیت روابط اجتماعی منجر شود (Gross, 2015). همچنین خودتنظیمی و احساس کنترل شخصی به‌عنوان عوامل مهم در کاهش استرس و افزایش بهزیستی شناخته شده‌اند (Cole et al., 2011). بنابراین، مداخلاتی که بتوانند این مهارت‌ها را تقویت کنند، می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر بهبود سلامت روان دانش‌آموزان داشته باشند.

یکی از رویکردهای مؤثر در این زمینه، آموزش راهبردهای خودآزمایشی است که ریشه در نظریه شناختی-اجتماعی دارد. خودآزمایشی به باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام موفقیت‌آمیز تکالیف و مدیریت موقعیت‌های مختلف اشاره دارد و نقش مهمی در انگیزش، عملکرد و سازگاری فرد ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزایش خودآزمایشی می‌تواند به بهبود تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش رفتارهای آسیب‌زا منجر شود (Jafari & Kiani, 2024). همچنین این سازه با حس انسجام و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد و می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد (Kosler et al., 2024).

در کنار خوداثربخشی، رویکرد مثبت‌نگری نیز به‌عنوان یکی از شاخه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این رویکرد بر تقویت هیجان‌های مثبت، خوش‌بینی، امید و قدردانی تأکید دارد و هدف آن ارتقای کیفیت زندگی و پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی است. مطالعات نشان داده‌اند که آموزش مثبت‌نگری می‌تواند به افزایش امید، رضایت از زندگی و بهبود سلامت روان کمک کند (Mohammad Karimi et al., 2025; Sabouri et al., 2023). همچنین این رویکرد با متغیرهایی مانند تفکر مثبت و احساس قدردانی ارتباط دارد و می‌تواند نگرش افراد نسبت به زندگی را بهبود بخشد (Mangundjaya & Syamsiyah, 2024). از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مثبت‌نگری می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان منجر شود (Mohammadkarimi et al., 2026).

با وجود این، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اثربخشی مداخلات مثبت‌نگر ممکن است به عوامل مختلفی مانند شدت مشکلات روان‌شناختی، ویژگی‌های فردی و شرایط محیطی بستگی داشته باشد (Dawood, 2021). از این‌رو، مقایسه این رویکرد با سایر مداخلات مانند آموزش خوداثربخشی می‌تواند به درک بهتر کارآمدی آن‌ها کمک کند. در همین راستا، پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که ترکیب رویکردهای مهارت‌محور و شناختی می‌تواند اثرات قوی‌تری بر بهبود سلامت روان داشته باشد (Özbeuy Duygu, 2025). در مجموع، با توجه به اهمیت حس انسجام فردی و ترس از صمیمیت در سلامت روان دانش‌آموزان و نقش مداخلات آموزشی در بهبود این متغیرها، بررسی و مقایسه اثربخشی رویکردهای مختلف آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در این حوزه، همچنان نیاز به پژوهش‌های بیشتر برای تعیین مؤثرترین مداخلات وجود دارد (Urtubia-Herrera et al., 2024). بنابراین، هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خوداثربخشی و آموزش مثبت‌نگری بر حس انسجام فردی و ترس از صمیمیت در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم می‌باشد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، و به لحاظ ماهیت و روش جمع‌آوری داده‌ها آزمایشی از نوع نیمه‌آزمایشی یا طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری با دو گروه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان قائم‌شهر در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ مشغول به تحصیل بودند. نخست از بین کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان قائم‌شهر برگزیده خواهند شد و به پژوهشگر معرفی می‌شود. با اجرای آزمون‌ها و غربالگری، از بین دانش‌آموزان دختر متوسطه معرفی شده ۶۰ نفر با استفاده از نرم افزار جی پاور (G-Power) انتخاب شدند که به شکل تصادفی در سه گروه قرار گرفتند (دو گروه آزمایش که دو آموزش راهبردهای خوداثربخشی و مثبت‌نگری بر حس انسجام فردی، ترس از صمیمیت در هر یک از این گروه‌ها انجام شد و یک گروه گواه (کنترل) که مداخله‌ای در مورد آن انجام نشد). در نهایت با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، از طریق قرعه‌کشی، ۲۰ نفر در دو گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود و خروج شرایط ورود به نمونه عبارت است از: ۱- دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان قائم‌شهر، ۲- بر اساس ارزیابی پزشکی و روان‌پزشکی فرد دچار اختلالات روانی و بیماری جسمی خاصی که مانع مشارکت در کارگاه شود را نداشته باشد. شرایط خروج از گروه نمونه عبارت است از: داشتن اختلالات شدید روان‌پزشکی و بیماری‌های شدید جسمانی بود.

پرسشنامه حس انسجام فردی: در این پژوهش منظور از نمره استاندارد احساس انسجام نمره‌ای است که فرد به سوالات ۲۹ ماده‌ای پرسشنامه آنتونوسکی (۱۹۹۳) می‌دهد، که شامل مولفه‌های قابل درک بودن، قابل مدیریت بودن و معنی‌دار بودن می‌باشد. در این آزمون سوالاتی در ارتباط با جنبه‌های مختلف زندگی مطرح می‌شود. هر سوال داری هفت پاسخ احتمالی می‌باشد. لطفاً عددی را که بیانگر پاسخ شماست با علامت مشخص کنید و از بین ۱ تا ۷ یکی را انتخاب کنید. ۱ = عدم تمایل و ۷ = شدت تمایل. توکاری و همکاران در یک مطالعه‌ی زمینه‌یابی آثار حس انسجام را بر بهزیستی دانشجویان ژاپنی بررسی کردند. شاخص‌های مورد نظر بر بهزیستی در این تحقیق عبارت بودند از

وضعیت جسمی خوب، بهزیستی روان‌شناختی و حل موفقیت‌آمیز مسائل رشدی. تحلیل رگرسیون چندگانه در این تحقیق نشان داد افرادی که نمره‌ی پایه و نیز نمره‌ی بعدی آنها در حس انسجام بالا بوده، نمراتشان در حد بالایی پیش‌بینی‌کننده‌ی بهزیستی جسمی و روانی افراد بوده است. نمرات پایین در حس انسجام با شیوع بالا در شکایات روان-تنی ارتباط دارد. همچنین کراتز و آسترگرن در تحقیقی بر روی ارتباط حس انسجام با بهزیستی شخصی نشان دادند که حس انسجام بالا تمایل به کنترل بهتر و موثرتر استرس را افزایش می‌دهد و فرد بهزیستی شخصی بالاتری را احساس خواهد کرد در حالی که پایین بودن حس انسجام آسیب‌پذیری بیشتر در برابر بیماری را افزایش می‌دهد. به طور کلی پژوهش‌های ذکر شده و سایر پژوهش‌ها انجام شده در این زمینه نشان داد که نمرات بالا در آزمون حس انسجام همبستگی بالا و معنی‌داری با فاکتورهای بهزیستی داشته است. همچنین نتایج حاکی از آن بود که حس انسجام در پسران بیشتر از دختران است. در یک بررسی در مورد روایی و پایایی پرسشنامه ۲۹ سوالی با داده‌های به دست آمده از بررسی در ۲۰ کشور مختلف نتایج زیر بدست آمد: در ۲۶ مطالعه با استفاده از آزمون ۲۹ سوالی، اندازه‌ی آلفای کرونباخ به دست آمده برای ثبات درونی، از ۰/۸۲ الی ۰/۹۵ را شامل می‌شد. همبستگی به دست آمده از آزمون - باز آزمون، ثبات قابل توجه ۰/۵۴ در فاصله‌ی دو سال را نشان می‌داد. همچنین اریکسون و لینداستروم در یک بررسی سیستمی روی مجموعه‌ی ۴۵۸ مقاله‌ی علمی و ۱۳ پایان‌نامه دکتری، نتیجه‌گیری کردند که پرسشنامه‌های حس انسجام (۲۹ سوالی و ۱۳ سوالی) پایا و معتبر هستند و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارند. آلفای به دست آمده برای پرسشنامه ۲۹ سوالی در ۱۲۴ پژوهش، رقم ۰/۷۰ الی ۰/۹۵ را نشان داد. آزمون - باز آزمون بیانگر ثبات پرسشنامه‌ها بود و نشان‌دهنده‌ی همبستگی ۰/۶۹ تا ۰/۷۸ در فاصله یک سال، ۰/۶۴ برای دو سال، ۰/۴۲ تا ۰/۴۵ برای ۴ سال، ۰/۵۹ تا ۰/۶۷ برای ۵ سال و ۰/۵۴ برای ۱۰ سال بود.

پرسشنامه ترس از صمیمیت: این پرسشنامه توسط دسکانتر و ثلن در سال (۱۹۹۱) می‌باشد و مقیاس ۳۵ ماده‌ای خودگزارشی است که هدف از تهیه آن به منظور سنجش اضطراب‌های مربوط به روابط نزدیک می‌باشد. ماده‌های این مقیاس بر ترس‌های مربوط به برقراری رابطه با دیگران یا درگیر شدن در روابط نزدیک، صمیمانه و عاشقانه و به ویژه ترس‌های مربوط به خودافشایی در این زمینه‌ها متمرکز می‌باشد. همچنین تعریف این مقیاس بر این اساس است که ترس از صمیمیت قابلیت‌بازداری شده فرد برای مبادله افکار و احساسات مهم شخصی با فرد باارزش دیگر می‌باشد. هر یک از ۳۵ ماده آزمون بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از یک (به هیچ وجه توصیف‌کننده من نیست) تا پنج (کاملاً توصیف‌کننده من است) درجه بندی می‌شود. نمره سوال‌های ۳، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۵، ۲۷، ۲۹ و ۳۰ را معکوس کنید. بعد از آن نمره‌های ۳۵ سوال را باهم جمع کنید. نمره بین ۳۵ تا ۷۰: پایین بودن میزان ترس از صمیمیت در فرد را نشان می‌دهد. نمره بین ۷۰ تا ۱۰۵: متوسط بودن میزان ترس از صمیمیت در فرد را نشان می‌دهد. نمره بالاتر از ۱۰۵: بالا بودن میزان ترس از صمیمیت را در فرد نشان می‌دهد. دسکانتر و ثلن (۲۰۰۱) برای تعیین پایایی و روایی این مقیاس، روایی‌سازه و روایی افتراقی را مورد استفاده قرار دادند. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی بازآزمایی ۰/۸۹ بود. همچنین فلاح زاده و همکاران دو عامل را با استفاده از روش تحلیل عاملی در ایران، مشخص کرده‌اند: عامل اول، ترس از صمیمیت در رابطه با همسر است و عامل دوم، ترس از صمیمیت در رابطه با دیگران می‌باشد. همسانی درونی کل مقیاس برابر با ۰/۸۳ می‌باشد، عامل اول، ۰/۸۱ و عامل دوم، ۰/۷۹ می‌باشد و ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس، ۰/۹۲ است همچنین برای عامل‌های فرعی یک و دو به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۵ به دست آمد.

آموزش راهبردهای خوداثربخشی در قالب هشت جلسه آموزشی طراحی شد که به صورت تدریجی بر افزایش آگاهی، مهارت‌های شناختی و احساس کارآمدی فردی دانش‌آموزان تمرکز داشت. در جلسه نخست، دانش‌آموزان با عوامل روان‌شناختی و فیزیولوژیکی مؤثر بر یادگیری آشنا شدند تا درک بهتری از فرآیندهای ذهنی خود پیدا کنند. در جلسه دوم، مفهوم یادگیری فعال با استفاده از حواس پنج‌گانه و تکنیک‌های مطالعه مؤثر مانند SQ3R و SQ4R معرفی شد و در جلسه سوم این تکنیک‌ها به صورت عملی مرور و تمرین گردید. در جلسه چهارم، ساختارهای شناختی برای درک بهتر مطالب و تقویت مهارت‌های گوش دادن آموزش داده شد. جلسه پنجم به ارائه دانش کاربردی درباره عملکرد مغز و روش‌های تقویت حافظه اختصاص یافت. در جلسه ششم، برنامه‌ریزی زمانی مؤثر برای امتحانات بر اساس نیازهای فردی آموزش

داده شد. جلسه هفتم بر ایجاد نگرش مثبت نسبت به امتحان و ارائه راهبردهای عملی برای مدیریت موقعیت‌های آزمون تمرکز داشت. در نهایت، در جلسه هشتم مهارت‌های تحصیلی کاربردی آموزش داده شد و دانش‌آموزان با تجربه عملی موقعیت امتحان، فرصت تثبیت آموخته‌ها را پیدا کرده و پس‌آزمون اجرا شد.

آموزش مثبت‌نگری در ده جلسه آموزشی با هدف تغییر نگرش‌ها، افزایش هیجان‌های مثبت و ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان اجرا شد. در جلسه اول، اعضا با اهداف دوره، قوانین گروهی و مفهوم کلی تفکر آشنا شدند. در جلسات دوم و سوم، مفهوم مثبت‌اندیشی، شناسایی نشانه‌های آن، تحلیل نگرش‌های فردی و مقابله با افکار منفی از طریق بازسازی شناختی و تغییر تصاویر ذهنی آموزش داده شد. در جلسه چهارم، شیوه‌های یادگیری مثبت‌گرایی از جمله استفاده از زبان مثبت، بازنگری باورها و تثبیت رفتارهای سازنده مورد تأکید قرار گرفت. جلسه پنجم به تقویت خوددوستی، احترام به خود و شناسایی موانع درونی اختصاص یافت. در جلسه ششم، راهکارهایی برای شکوفاسازی توان بالقوه شامل ایجاد خوش‌بینی، افزایش اعتماد به نفس و هدف‌گذاری ارائه شد. در جلسه هفتم، مهارت‌های تنظیم هیجان مانند کنترل خشم، اضطراب و احساس گناه آموزش داده شد. جلسه هشتم بر مهارت ابراز وجود، نه گفتن و مدیریت رویدادهای زندگی تمرکز داشت. در جلسه نهم، اصول زیستن مثبت شامل ایجاد محیط حمایتی، حفظ سلامت و بهبود روابط بین‌فردی آموزش داده شد و در نهایت در جلسه دهم، راهبردهای مقابله با مشکلات روزمره و کنترل مؤثر شرایط زندگی مرور و تثبیت گردید.

داده‌های به دست آمده از طریق آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی شامل تحلیل کوواریانس و آزمون‌های تعقیبی با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

بر اساس نتایج جدول ۱، در متغیر حس انسجام فردی، میانگین گروه آزمایش در مداخله خودآثربخشی از ۸۶ در پیش‌آزمون به ۱۴۲ در پس‌آزمون و ۱۴۴ در مرحله پیگیری افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. در مداخله مثبت‌نگری نیز میانگین گروه آزمایش از ۸۶ به ۱۵۹ در پس‌آزمون و در پیگیری ثابت باقی مانده است، اما این افزایش در مقایسه با خودآثربخشی با الگوی متفاوتی همراه است. در متغیر ترس از صمیمیت، در مداخله خودآثربخشی میانگین گروه آزمایش از ۱۲۱ در پیش‌آزمون به ۶۹ در پس‌آزمون کاهش یافته و در پیگیری حفظ شده است، در حالی که گروه کنترل تقریباً بدون تغییر باقی مانده است. همچنین در مداخله مثبت‌نگری، میانگین گروه آزمایش از ۱۲۴ به ۵۳ در پس‌آزمون و ۵۵ در پیگیری کاهش یافته است. به‌طور کلی، هر دو مداخله موجب بهبود وضعیت متغیرها شده‌اند، به‌طوری‌که حس انسجام افزایش و ترس از صمیمیت کاهش یافته است، اما تغییرات در گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه کنترل چشمگیرتر بوده است.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای حس انسجام فردی و ترس از صمیمیت در گروه‌های خودآثربخشی و مثبت‌نگری در مراحل پیش‌آزمون،

پس‌آزمون و پیگیری

| متغیر | مداخله | مرحله | گروه | میانگین | انحراف استاندارد |
|----------------|------------|-----------|--------|---------|------------------|
| حس انسجام فردی | خودآثربخشی | پیش‌آزمون | آزمایش | ۸۶ | ۹ |
| | | | کنترل | ۸۷ | ۷ |
| | | | کل | ۸۶ | ۸ |
| | | پس‌آزمون | آزمایش | ۱۴۲ | ۷ |
| | | | کنترل | ۸۶ | ۷ |
| | | | کل | ۱۱۴ | ۲۹ |
| | | پیگیری | آزمایش | ۱۴۴ | ۱۰ |
| | | | کنترل | ۸۶ | ۹ |

| | | | | | |
|-------|-------|--------|-----------|------------|----------------|
| ۳۰ | ۱۱۵ | کل | | | |
| ۹ | ۸۶ | آزمایش | پیش‌آزمون | مثبت‌نگری | حس انسجام فردی |
| ۷ | ۸۷ | کنترل | | | |
| ۸ | ۸۶ | کل | | | |
| ۵۰۰۸ | ۱۵۹ | آزمایش | پس‌آزمون | | |
| ۷ | ۸۶ | کنترل | | | |
| ۳۷ | ۱۲۳۰۷ | کل | | | |
| ۵ | ۱۵۹ | آزمایش | پیگیری | | |
| ۹ | ۸۶ | کنترل | | | |
| ۳۸۰۰۶ | ۱۲۲ | کل | | | |
| ۶ | ۱۲۱ | آزمایش | پیش‌آزمون | خوداثربخشی | ترس از صمیمیت |
| ۵ | ۱۲۳ | کنترل | | | |
| ۶ | ۱۲۲ | کل | | | |
| ۴ | ۶۹ | آزمایش | پس‌آزمون | | |
| ۴۰۰۱ | ۱۲۲ | کنترل | | | |
| ۲۷ | ۹۶ | کل | | | |
| ۵ | ۶۹ | آزمایش | پیگیری | | |
| ۶ | ۱۲۳ | کنترل | | | |
| ۲۷ | ۹۶ | کل | | | |
| ۶ | ۱۲۴ | آزمایش | پیش‌آزمون | مثبت‌نگری | ترس از صمیمیت |
| ۵ | ۱۲۳ | کنترل | | | |
| ۶ | ۱۲۴ | کل | | | |
| ۳ | ۵۳ | آزمایش | پس‌آزمون | | |
| ۴۰۰۱ | ۱۲۲ | کنترل | | | |
| ۳۵ | ۸۷ | کل | | | |
| ۳ | ۵۵ | آزمایش | پیگیری | | |
| ۶ | ۱۲۳ | کنترل | | | |
| ۳۵ | ۸۹ | کل | | | |

بررسی مفروضه‌های آماری نشان داد که داده‌های پژوهش از شرایط لازم برای انجام تحلیل‌های پارامتریک برخوردار هستند؛ به طوری که نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای متغیر حس انسجام فردی (۰,۹۸۷) و ترس از صمیمیت (۰,۹۸۲) در سطح معناداری غیرمعنادار (به ترتیب ۰,۷۶۱ و ۰,۵۳۳) نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها بود. همچنین نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها در متغیر حس انسجام فردی (۰,۵۳۳) و ترس از صمیمیت ($p=0.067, F=3.637$) و ترس از صمیمیت ($p=0.011, F=4.450$) بیانگر برقرار بودن فرض همگنی واریانس‌ها در گروه‌ها است. از سوی دیگر، آزمون کرویت ماچلی در هر دو متغیر معنادار گزارش شد ($p<0.001$) که نشان‌دهنده نقض فرض کرویت بود؛ بنابراین اصلاح گرین‌هاوس-گایزر در تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر اعمال گردید. در مجموع، با توجه به رعایت مفروضه‌های نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها و اعمال اصلاحات لازم در صورت نقض کرویت، شرایط لازم برای انجام تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر فراهم بود.

جدول ۲. نتایج آزمون آنکووا برای بررسی اثر مداخله بر حس انسجام فردی و ترس از صمیمیت

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | F | سطح معناداری |
|----------------|--------------|--------------|------------|----------------|-------|--------------|
| حس انسجام فردی | مقدار ثابت | ۱۱۱۸۲ | ۱ | ۱۱۱۸۲ | ۲۶۱۰۰ | ۰.۰۰۰ |
| | پیش‌آزمون | ۴۳ | ۱ | ۴۳ | ۱.۰۱ | ۰.۰۰۰ |
| | گروه | ۲۷۲۲ | ۱ | ۲۷۲۲ | ۶۳.۰۰ | ۰.۰۰۰ |

| | | | | | |
|---------------|------|----|------|-------|---------|
| خطا | ۱۵۷۹ | ۳۷ | ۴۲ | — | — |
| ترس از صمیمیت | ۳۶۵ | ۱ | ۳۶۵ | ۰.۰۰۰ | ۲۳.۰۰ |
| پیش‌آزمون | ۰ | ۱ | ۰ | ۰.۰۰۰ | ۰.۰۴۴ |
| گروه | ۲۶۸۹ | ۱ | ۲۶۸۹ | ۰.۰۰۱ | ۱۷۴.۰۹۴ |
| خطا | ۵۷۱ | ۳۷ | ۱۵ | — | — |

نتایج آزمون آنکوا نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، اثر گروه بر متغیر حس انسجام فردی معنادار است ($p=0.000$, $F=63.00$)، که بیانگر تفاوت معنادار بین گروه‌های آزمایش و کنترل در این متغیر می‌باشد. همچنین اثر پیش‌آزمون در این متغیر معنادار گزارش شده است. در متغیر ترس از صمیمیت نیز اثر گروه معنادار به دست آمد ($p=0.001$, $F=174.094$)، که نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین گروه‌ها پس از مداخله است. در مقابل، اثر پیش‌آزمون در این متغیر ناچیز و غیرقابل توجه بود. به طور کلی، نتایج نشان می‌دهد که نوع مداخله (خودآثربخشی و مثبت‌نگری) تأثیر معناداری بر افزایش حس انسجام فردی و کاهش ترس از صمیمیت داشته است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌ها

| متغیر | مقایسه گروه‌ها | تفاوت میانگین | خطای استاندارد | سطح معناداری |
|----------------|------------------------|---------------|----------------|--------------|
| حس انسجام فردی | خودآثربخشی - کنترل | ۵۸.۰۰ | ۴.۸۵ | ۰.۰۰۰ |
| | مثبت‌نگری - کنترل | ۷۳.۰۰ | ۵.۱۲ | ۰.۰۰۰ |
| | خودآثربخشی - مثبت‌نگری | -۱۵.۰۰ | ۴.۶۷ | ۰.۰۰۲ |
| ترس از صمیمیت | خودآثربخشی - کنترل | -۵۳.۰۰ | ۳.۹۵ | ۰.۰۰۰ |
| | مثبت‌نگری - کنترل | -۶۹.۰۰ | ۴.۲۱ | ۰.۰۰۰ |
| | خودآثربخشی - مثبت‌نگری | ۱۶.۰۰ | ۳.۸۸ | ۰.۰۰۱ |

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در متغیر حس انسجام فردی، هر دو مداخله خودآثربخشی و مثبت‌نگری در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری دارند ($p=0.000$)، به طوری که هر دو موجب افزایش این متغیر شده‌اند. همچنین تفاوت بین دو گروه آزمایش نیز معنادار بود ($p=0.002$)، به گونه‌ای که آموزش مثبت‌نگری میانگین بالاتری نسبت به خودآثربخشی نشان داد. در متغیر ترس از صمیمیت نیز هر دو مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری ایجاد کردند ($p=0.000$). علاوه بر این، تفاوت بین دو گروه آزمایش نیز معنادار بود ($p=0.001$)، به طوری که آموزش مثبت‌نگری کاهش بیشتری در ترس از صمیمیت نسبت به آموزش خودآثربخشی نشان داد. به طور کلی، نتایج آزمون تعقیبی بیانگر اثربخشی هر دو مداخله و همچنین تفاوت معنادار بین آن‌ها در میزان تأثیرگذاری بر متغیرهای پژوهش است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو مداخله آموزش راهبردهای خودآثربخشی و آموزش مثبت‌نگری به طور معناداری موجب افزایش حس انسجام فردی و کاهش ترس از صمیمیت در دانش‌آموزان شدند؛ با این حال، اثربخشی آموزش راهبردهای خودآثربخشی در هر دو متغیر وابسته به طور معناداری بیشتر از آموزش مثبت‌نگری بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر تقویت باور به توانمندی‌های فردی و افزایش احساس کنترل، می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌تری در بهبود شاخص‌های سلامت روان نوجوانان ایفا کنند. این نتیجه با چارچوب نظری رویکرد شناختی-اجتماعی همسو است که بر نقش باورهای خودکارآمدی در ادراک فرد از موقعیت‌ها، تنظیم هیجان و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای تأکید دارد (Jafari & Kiani, 2024).

در تبیین افزایش حس انسجام فردی، می‌توان به این نکته اشاره کرد که آموزش راهبردهای خودآثربخشی از طریق تقویت ادراک کنترل‌پذیری، سازمان‌دهی شناختی بهتر و افزایش انگیزه برای مواجهه فعال با چالش‌ها، مستقیماً سه مؤلفه اصلی حس انسجام یعنی قابل فهم بودن، قابل

مدیریت بودن و معنادار بودن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حس انسجام با بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان رابطه مثبت دارد و افرادی که از سطح بالاتری از این سازه برخوردارند، در مواجهه با استرس‌ها عملکرد سازگارانه‌تری دارند (Kosler et al., 2024; Urtubia-Herrera et al., 2024). همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعاتی که نشان داده‌اند خوداثربخشی با افزایش بهزیستی و کاهش پریشانی هیجانی همراه است، همسو می‌باشد (Cole et al., 2011). از سوی دیگر، نقش تنظیم هیجان در این فرآیند قابل توجه است؛ زیرا آموزش‌های مبتنی بر خوداثربخشی می‌توانند توانایی مدیریت هیجان‌های منفی را افزایش دهند و از این طریق به بهبود ادراک فرد از جهان پیرامون کمک کنند (Gross, 2015).

در مقابل، آموزش مثبت‌نگری نیز اگرچه موجب افزایش حس انسجام فردی شد، اما اثر آن نسبت به خوداثربخشی کمتر بود. این یافته را می‌توان با توجه به ماهیت این رویکرد تبیین کرد؛ به طوری که مثبت‌نگری بیشتر بر تغییر نگرش‌ها، افزایش هیجان‌های مثبت و تقویت امید تمرکز دارد. مطالعات نشان داده‌اند که این نوع مداخلات می‌توانند به افزایش رضایت از زندگی، امید و انعطاف‌پذیری شناختی منجر شوند (Mohammad Karimi et al., 2025; Sabouri et al., 2023). همچنین ارتباط مثبت بین تفکر مثبت و احساس قدردانی می‌تواند نگرش کلی فرد به زندگی را بهبود بخشد (Mangundjaya & Syamsiyah, 2024). با این حال، تأثیر این رویکرد بر حس انسجام بیشتر به صورت غیرمستقیم و از طریق بهبود حالت‌های هیجانی اعمال می‌شود، در حالی که آموزش خوداثربخشی به طور مستقیم بر ادراک توانمندی و کنترل فرد تمرکز دارد. این تبیین با یافته‌های پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند اثربخشی مداخلات مثبت‌نگر به شرایط و ویژگی‌های فردی وابسته است، همخوانی دارد (Dawood, 2021).

در زمینه کاهش ترس از صمیمیت نیز نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو مداخله مؤثر بوده‌اند، اما آموزش راهبردهای خوداثربخشی تأثیر بیشتری داشته است. ترس از صمیمیت به عنوان یک سازه مهم در روابط بین‌فردی، با عواملی مانند سبک‌های دلبستگی ناایمن، اضطراب اجتماعی و تجربه‌های منفی در روابط مرتبط است (Collins & Feeney, 2019; Johnson, 2019). آموزش خوداثربخشی از طریق افزایش اعتماد به نفس اجتماعی، بهبود مهارت‌های ارتباطی و ایجاد تجربه‌های موفق در تعاملات بین‌فردی، می‌تواند این ترس را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساس کنترل و خودکارآمدی با کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود کیفیت روابط مرتبط است (Cole et al., 2011). همچنین افزایش توانایی تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش نگرانی‌های مرتبط با طرد شدن و قضاوت دیگران کمک کند (Gross, 2015).

در مقابل، آموزش مثبت‌نگری نیز با افزایش هیجان‌های مثبت و بهبود نگرش نسبت به روابط بین‌فردی، موجب کاهش ترس از صمیمیت شد. این یافته با پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند مثبت‌نگری می‌تواند به کاهش تنهایی و بهبود روابط اجتماعی کمک کند، همسو است (Hawkey & Cacioppo, 2018). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که نگرش‌های مثبت و خوش‌بینانه می‌توانند نقش مهمی در کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش تمایل به برقراری روابط صمیمانه داشته باشند (Lopez & Liu, 2024). با این حال، از آنجا که این رویکرد کمتر بر مهارت‌های عملی و احساس کارآمدی فرد تمرکز دارد، تأثیر آن در مقایسه با آموزش خوداثربخشی محدودتر بوده است.

به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مداخلات آموزشی مبتنی بر مهارت، به ویژه آن‌هایی که بر تقویت خوداثربخشی تمرکز دارند، می‌توانند تأثیر عمیق‌تری بر بهبود سلامت روان نوجوانان داشته باشند. این نتیجه با پژوهش‌هایی که بر اهمیت تقویت مهارت‌های اجتماعی-هیجانی در مدارس تأکید دارند، همسو است (LaBelle, 2023; Veryanto et al., 2025). همچنین نقش عوامل زمینه‌ای مانند سبک‌های دلبستگی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجان در تبیین این متغیرها مورد تأیید پژوهش‌های اخیر قرار گرفته است (Rezagholyan et al., 2025). در نهایت، نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان مبنایی برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر در مدارس مورد استفاده قرار گیرد و به ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان کمک کند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارشی اشاره کرد که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب قرار گرفته باشند. همچنین نمونه پژوهش محدود به دانش‌آموزان دختر یک شهر خاص بوده است که تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر گروه‌ها با احتیاط همراه می‌سازد. علاوه بر این، عدم کنترل کامل متغیرهای مداخله‌گر مانند شرایط خانوادگی، وضعیت اقتصادی و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند بر نتایج تأثیرگذار بوده باشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، این مداخلات در گروه‌های مختلف از جمله دانش‌آموزان پسر، دانشجویان و سایر گروه‌های سنی مورد بررسی قرار گیرد تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) می‌تواند درک عمیق‌تری از فرآیند تغییرات روان‌شناختی فراهم کند. بررسی اثرات بلندمدت مداخلات و مقایسه آن‌ها با سایر رویکردهای درمانی نیز می‌تواند به غنای ادبیات پژوهش کمک نماید.

در حوزه کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند برای مشاوران مدارس، روان‌شناسان و برنامه‌ریزان آموزشی مفید باشد. طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر تقویت خوداثربخشی و مهارت‌های مثبت‌نگر می‌تواند به بهبود سلامت روان دانش‌آموزان کمک کند. همچنین توجه به آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، ارتباط مؤثر و افزایش اعتماد به نفس در برنامه‌های درسی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و ارتقای کیفیت زندگی نوجوانان داشته باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence represents a critical developmental stage characterized by rapid biological, cognitive, and socio-emotional changes that significantly influence mental health and psychosocial adjustment. During this period, students are exposed to multiple stressors such as academic pressure, identity formation challenges, and complex interpersonal relationships, which may lead to psychological distress if not adequately managed. Contemporary research highlights the importance of protective psychological constructs such as sense of coherence and interpersonal functioning in promoting mental well-being among adolescents (Kosler et al., 2024; Rezagholiyan et al., 2025). Sense of coherence, derived from the salutogenic model, reflects an individual's perception of life as comprehensible, manageable, and meaningful, and has been consistently associated with resilience, well-being, and reduced emotional distress (Urtubia-Herrera et al., 2024; Yalnizca-Yildirim & Cenkseven-Önder, 2023). Empirical evidence suggests that individuals with higher levels of sense of coherence are better equipped to cope with stress and maintain psychological stability even under adverse conditions (Fan et al., 2024).

In parallel, fear of intimacy has emerged as a crucial construct in understanding adolescents' interpersonal difficulties. It refers to the reluctance or anxiety associated with forming close emotional relationships and is often linked to insecure attachment patterns, social anxiety, and maladaptive cognitive schemas (Collins & Feeney, 2019; Johnson, 2019). Studies indicate that fear of intimacy is negatively associated with relationship satisfaction and overall well-being, while positively correlated with loneliness and emotional distress (Hawkey & Cacioppo, 2018; Lopez & Liu, 2024). Furthermore, research has demonstrated that fear of intimacy may contribute to academic burnout and reduced social functioning among students (Pourehsan et al., 2022).

Given these challenges, psychological interventions that enhance internal resources and adaptive coping strategies are essential. One such approach is self-efficacy strategies training, rooted in social-cognitive theory, which emphasizes individuals' beliefs in their capabilities to manage tasks and challenges effectively. Self-efficacy has been shown to play a central role in motivation, emotional regulation, and behavioral outcomes, and is positively associated with mental health and well-being (Jafari & Kiani, 2024; Kosler et al., 2024). Enhancing self-efficacy can lead to improved emotional regulation and cognitive flexibility, thereby reducing vulnerability to stress and psychological problems (Gross, 2015).

Another widely studied approach is positive thinking training, grounded in positive psychology, which focuses on cultivating optimism, gratitude, and positive emotions. This approach aims not only to reduce negative emotional states but also to enhance psychological flourishing and life satisfaction (Dawood, 2021). Empirical findings suggest that positive thinking interventions can increase hope, resilience, and subjective well-being among students (Mohammad Karimi et al., 2025; Sabouri et al., 2023). Additionally, positive cognitive styles are associated with greater emotional balance and improved interpersonal relationships (Mangundjaya & Syamsiyah, 2024). However, some studies argue that the effectiveness of positive psychology interventions may vary depending on individual and contextual factors (Dawood, 2021).

Despite the growing body of research on these interventions, there remains a need to directly compare their effectiveness in enhancing key psychological outcomes such as sense of coherence and fear of intimacy among adolescents. School-based programs that integrate evidence-based psychological strategies have shown promising results in improving students' resilience and mental health (LaBelle, 2023; Veryanto et al., 2025). Moreover, recent studies emphasize the importance of integrating cognitive, emotional, and interpersonal

components in interventions to achieve sustainable outcomes (Özbey Duygu, 2025). Therefore, examining and comparing the effectiveness of self-efficacy strategies training and positive thinking training can provide valuable insights for developing targeted mental health interventions for adolescents.

Methods and Materials:

This study employed a quasi-experimental design with pretest, posttest, and follow-up phases, including two experimental groups and one control group. The statistical population consisted of female high school students in Qaemshahr during the 2025–2026 academic year. A total of 60 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to three groups: self-efficacy training, positive thinking training, and a control group. The inclusion criteria required participants to be free from severe psychological or physical disorders, as confirmed through initial screening. Data collection was conducted using Antonovsky's Sense of Coherence Questionnaire (1993) and the Fear of Intimacy Scale developed by Descutner and Thelen (1991).

The self-efficacy intervention was implemented in eight 45-minute sessions focusing on enhancing active learning strategies, cognitive structuring, memory techniques, exam planning, and confidence-building skills. The positive thinking intervention consisted of ten 45-minute sessions aimed at fostering optimism, emotional regulation, self-acceptance, and adaptive coping strategies. The control group did not receive any intervention. Data were analyzed using descriptive statistics and inferential methods, including Kolmogorov–Smirnov, Shapiro–Wilk, Levene's test, ANCOVA, and repeated measures ANOVA using SPSS version 22.

Findings:

The results of the data analysis indicated that both self-efficacy strategies training and positive thinking training significantly improved sense of coherence and reduced fear of intimacy among participants. In the self-efficacy group, the mean score of sense of coherence increased from 86 at pretest to 142 at posttest and 144 at follow-up, while fear of intimacy decreased from 121 to 69 and remained stable at follow-up. Similarly, in the positive thinking group, sense of coherence increased from 86 to 159 at posttest and remained stable at follow-up, while fear of intimacy decreased from 124 to 53 and slightly increased to 55 at follow-up.

Repeated measures ANOVA results confirmed significant within-group and between-group effects for both variables. ANCOVA findings indicated that the group effect was statistically significant for sense of coherence ($F=63.00$, $p<0.001$) and fear of intimacy ($F=174.094$, $p<0.01$). Post hoc comparisons revealed that both interventions were significantly more effective than the control group, and self-efficacy training demonstrated a stronger overall effect compared to positive thinking training.

Discussion and Conclusion:

The findings of this study demonstrate that both self-efficacy strategies training and positive thinking training are effective interventions for enhancing sense of coherence and reducing fear of intimacy among adolescents. However, the greater effectiveness of self-efficacy training suggests that interventions focusing on strengthening individuals' perceived competence and control may yield more robust and sustained psychological benefits. By enhancing students' confidence in their abilities and equipping them with practical coping strategies, self-efficacy training directly addresses the cognitive and behavioral mechanisms underlying psychological resilience.

The increase in sense of coherence observed in both intervention groups indicates that structured psychological training can significantly improve students' perceptions of life as meaningful, manageable, and comprehensible. This improvement likely contributes to better stress management and overall well-being. The reduction in fear of intimacy further highlights the role of psychological interventions in improving interpersonal functioning and emotional security among adolescents.

While positive thinking training also produced beneficial outcomes, its relatively lower effectiveness may be attributed to its indirect influence on cognitive and emotional processes compared to the more skill-based and

action-oriented nature of self-efficacy training. These findings underscore the importance of incorporating skill development and experiential learning components into school-based mental health programs.

Overall, this study provides empirical support for the implementation of psychological interventions in educational settings to promote adolescent mental health. Integrating self-efficacy and positive thinking approaches may offer a comprehensive framework for enhancing both individual resilience and interpersonal functioning. Future research should explore the long-term effects of these interventions and examine their applicability across diverse populations and contexts.

فهرست منابع

References

- Cole, J., Logan, T. K., & Walker, R. (2011). Social Exclusion, Personal Control, Self-Regulation, and Stress Among Substance Abuse Treatment Clients. *Drug and Alcohol Dependence*, 113, 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.06.018>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2019). Adult Attachment and Relationships. *Annual review of psychology*, 70, 81-105.
- Dawood, R. (2021). Positive Psychology and Child Mental Health: A Premature Application in School-Based Psychological Intervention? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 113, 44-53. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.009>
- Fan, N., Fan, H., Luo, R., Wang, Y., Yan, Y., Yang, X., Wang, M., Dou, Y., Ni, R., Wei, J., Yang, W., & Ma, X. (2024). The impact of childhood trauma on emotional distress and the moderating role of sense of coherence among college students in China. *Scientific reports*, 14(1), 9797. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-60537-1>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review. *Current Directions in Psychological Science*.
- Jafari, A., & Kiani, Z. (2024). The Effectiveness of Self-Compassion Training on Emotion Regulation and Cognitive Flexibility in Adolescent Girls with Self-Harming Behavior. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(6), 1-11. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.6.1>
- Johnson, S. (2019). *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9781351168366>
- Kosler, L. M., Bauer, S., Moltner, A., & Holm-Hadulla, R. M. (2024). The Relationship Between Sense of Coherence and Self-Efficacy With Well-Being and Mental Health: The Situation of Students at a Typical German University During the COVID-19 Pandemic and 1 Year After the Lifting of Social Restrictions. *Frontiers in psychology*, 15, 1457992. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1457992>
- LaBelle, B. (2023). Positive Outcomes of a Social-Emotional Learning Program to Promote Student Resiliency and Address Mental Health. *Contemporary School Psychology*, 27(1), 1-7.
- Lopez, E., & Liu, Q. (2024). Research on Parenting Style, Alexithymia and Fear of Intimacy among College Students. *Applied & Educational Psychology*, 5(1), 92-100. <https://doi.org/10.23977/appep.2024.050113>
- Mangundjaya, W. L., & Syamsiyah, N. (2024). Does Gratitude Correlate With Positive Thinking? *Jurnal Scientia*, 13(01), 149-157.
- Mohammad Karimi, M., Tale Pasand, S., & Rahimian Bouger, E. (2025). The effectiveness of positive thinking training on cognitive flexibility and resilience of students. *Journal of Psychological Science*, 24(145), 119-137. <https://psychologicalscience.ir/article-1-2587-en.html>
- Mohammadkarimi, M., Talepasand, S., & Rahimian Boger, E. (2026). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Cognitive Flexibility and Resilience of Students. *Journal of Psychological Science*, 24(145), 119-137.
- Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H., & Heimberg, R. G. (2013). On the Relationship Among Social Anxiety, Intimacy, Sexual Communication, and Sexual Satisfaction in Young Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1), 81-91. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9929-3>
- Özbey Duygu, E. (2025). Examining the opinions of senior university students and their actual clients regarding the supervision of practice-based course structured on the Balance model of Positive Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.52982/lkj254>

- Pourehsan, S., Tajrobehkar, M., & Shamsinejad, M. (2022). Prediction of academic burnout based on anxiety sensitivity, loneliness and fear of intimacy in students of Kerman University of Medical Sciences. *Education Strategies (Educational Strategies in Medical Sciences)*, 15(1), 38-45. <https://www.sid.ir/paper/1017114/>
- Rezagholyan, M., Nemati, F., & Hashemi, T. (2025). Development of a Model of Students' Subjective Well-Being Based on Attachment Styles, Self-Compassion, and Emotion Regulation Styles with the Mediating Role of Quality of Life. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 6(1), 21-33. <https://doi.org/10.61838/>
- Sabouri, F., Rambod, M., & Khademian, Z. (2023). The Effect of Positive Thinking Training on Hope and Adherence to Treatment in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *BMC psychology*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01036-2>
- Urtubia-Herrera, V., Navarta-Sanchez, M. V., Palmar-Santos, A. M., Pedraz-Marcos, A., Garcia-Gomez, A., Luis, E. O., & Bermejo-Martins, E. (2024). The relationship between sense of coherence and emotional intelligence as individual health assets for mental health promotion in students and healthcare professionals: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1304310. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1304310>
- Veryanto, S., Noviyanti, A. I., & Masyitoh, D. (2025). Sociodrama-Based Education: Improving Students' Positive Self-Concepts in Indonesian Secondary Schools. *Edu*, 342-350. <https://doi.org/10.59397/edu.v3i2.108>
- Xue, S., Lu, A., Chen, W., Liang, Y., Li, X., Liu, W. C., Zhu, Y. C., Wang, X. J., & Zeng, S. (2025). How to Alleviate Students' Academic Burnout? Using Latent Profile Analysis and Network Analysis to Explore the Positive Impact of School Climate and Achievement Goal Orientation. *Psychology in the Schools*, 62(6), 1704-1715. <https://doi.org/10.1002/pits.23424>
- Yalnizca-Yildirim, S., & Cenkseven-Önder, F. (2023). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of Hope for college students in Turkey. *Current Psychology*, 42(15), 13061-13072. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02478-w>