

## اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر انگیزه‌ی

### پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی اول

#### دبیرستان شهر جیرفت\*

حمید برخوردار<sup>۱</sup> ژاله رفاهی<sup>۲</sup> و کیومرث فرح بخش<sup>۳</sup>

#### چکیده

این پژوهش بمنظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر انگیزه‌ی پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی اول دبیرستان‌های دولتی شهر جیرفت در سال تحصیلی (۸۶-۸۷) انجام گردید. نمونه‌ی اولیه‌ی این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان بودند که به روش تصادفی خوشه‌ای از میان تمامی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی اول دبیرستان شهر جیرفت انتخاب شدند. ابتدا پرسشنامه‌ی انگیزه‌ی پیشرفت هرمنس، مقیاس شادکامی آکسفورد و عزت نفس روزنبرگ به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد سپس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش، ۲۸ نفر از افرادی را که در آزمون‌های انگیزه‌ی پیشرفت هرمنس و شادکامی آکسفورد نمره‌های پایینی کسب کرده بودند، انتخاب و به گونه‌ی تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. در مرحله‌ی بعد، به گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه‌ی ۱/۵ ساعته، مهارت‌های مثبت‌اندیشی آموزش داده شد در حالی که گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکردند. یک هفته پس از پایان جلسه‌های آموزشی، پرسشنامه‌ی انگیزه‌ی پیشرفت هرمنس، شادکامی آکسفورد و عزت نفس روزنبرگ به عنوان پس‌آزمون روی هر دو گروه اجرا گردید. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون T گروه‌های مستقل روی تفاضل میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که

۱- کارشناس ارشد مشاوره‌ی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

۳- عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی.

\*- این مقاله بر گرفته از پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته‌ی مشاوره‌ی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت در سال

۱۳۸۷ با همین عنوان می‌باشد.

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیری معنی‌دار بر افزایش نمره‌های انگیزه‌ی پیشرفت ( $P < 0/001$ ) و افزایش نمره‌های شادکامی ( $P < 0/000$ ) داشته است. هم‌چنین، این نتایج بیانگر این بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت نفس دانش‌آموزان تأثیری معنی‌دار نداشته است ( $p > 0/280$ ). روی هم رفته، نتایج بدست آمده در این پژوهش سودمندی و تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش انگیزه‌ی پیشرفت و شادکامی دانش‌آموزان دبیرستانی را تایید می‌کند.

**واژه‌های کلیدی:** مثبت‌اندیشی، انگیزه‌ی پیشرفت، عزت نفس، شادکامی.

#### مقدمه

پیشرفت‌های سریع فناوری و اطلاع‌رسانی، با وجود مزایای فراوان، خلایی را برای انسان معاصر بوجود آورده است. موج فزاینده‌ی بدبینی و افسردگی، یاس و ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی - اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است. به گفته‌ی (رولومی ۱۹۶۷ به نقل از شفیع‌آبادی ۱۳۸۴) انسان‌ها به قدری سرگرم و شیفته‌ی ماشین (فناوری) شده‌اند که هویت انسانی خود را با خویشتن و نیز دیگران از دست داده‌اند (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۴).

در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای مردم، بویژه کودکان و نوجوانان، بمنظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، ارتباط مثبت با دیگران و زندگی (دنیا) و نیز افزایش عزت نفس و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند بنظر می‌رسد. آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و پیرامون نظر خود درباره‌ی خویشتن و جهان (زندگی) کنجکاوی کنند. در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس بازشناسی کنند و با این حال، توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را کسب کنند. آنان هم‌چنین، می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه این‌که هر آنچه بر سرشان می‌آید به گونه‌ای منفعل بپذیرند.

از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه‌ی تجربه به درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه‌ی ما نشأت می‌گیرد. هرچه که ما بزرگ‌تر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنیم، این شیوه‌ی تفکر ماست که کیفیت زندگی‌مان را تعیین می‌کند.

بررسی‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخورداری از خوش‌بینی و مثبت‌نگری همراه با انعطاف‌پذیری و مبتنی بر واقعیت را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آن‌ها را در برابر مسایل و مشکلات، ایمن‌سازی روانی کرد (سلیگمن، ۱۹۹۶ ترجمه داور پناه، ۱۳۸۳). در خصوص اهمیت انگیزه‌ی پیشرفت، همین بس که بشر بدون چنین انگیزه‌ای قادر نبود از حد زندگی اولیه‌اش در آغاز پیدایش گامی فراتر نهاده و به چنین تحولاتی شگرف نایل شود و به یمن وجود افراد پیشرفت‌گراست که هر روز اندیشه‌ای نو و وسیله‌ای تازه خلق می‌شود و به حیات انسان سامان می‌بخشد (شکرکن، ۱۳۷۳).

مک کللند<sup>۱</sup> بر این باور است که جوامعی که افراد آن دارای انگیزه نباشند، حتی با وجود امکانات عالی و شرایط مساعد طبیعی، کم‌تر شانس توسعه و ترقی خواهند داشت. وی با بررسی‌های بسیار دقیق متوجه شد که وضع اقلیمی یک منطقه نمی‌تواند عاملی مهم در توسعه‌ی اقتصادی باشد و هم‌چنین رشد جمعیت اغلب با کاهش توسعه‌ی اقتصادی همراه است. او سرانجام به این نتیجه رسید که رشد اقتصادی یک جامعه به انگیزه‌ی پیشرفت افراد بستگی دارد و بر این باور است که در کشورهایی که والدین انگیزه‌ی پیشرفت را در کودکان خود پرورش داده‌اند، در بزرگسالی این کودکان افراد توسعه‌جویی شده و به رشد اقتصادی خود کمک کرده‌اند (ستیز ولیمان، ترجمه‌ی علوی، ۱۳۷۳، به نقل از اسودی، ۱۳۷۹).

بنظر می‌رسد که بسیاری از دانش‌آموزان بدلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی‌ناسازگارانه و غیر منطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلاء به مسایل روانی مانند افسردگی بیش از پیش سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند. جمعیت شایان توجهی از دانش‌آموزان نسبت به مشکلات‌شان نگاهی مبالغه‌آمیز و آشفته‌کننده دارند و خودشان را به‌عنوان فردی می‌پندارند که هیچ کنترلی بر محیط و یا رفتارهای مخرب خود ندارد.

کاربرد روش مثبت‌نگری در روان‌درمانی به وسیله‌ی خدایاری فرد (۱۳۸۳) نشان می‌دهد که مداخله‌ی مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتماد به نفسی بیش‌تر برخوردار شوند، ناسازگاری‌های خانوادگی کاهشی چشمگیر یافت و افسردگی مراجعان رو به بهبود گذاشت. لذا، برای این‌که دانش‌آموزان (مقاطع گوناگون تحصیلی) از روحیه‌ای مثبت‌نگرانه درباره‌ی خود، دیگران و دنیا (زندگی) برخوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌ای روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و بااطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش بیش از هر زمان دیگری برای آنان احساس می‌شود تا آن‌ها به امید و انگیزه‌ای بیش‌تر به تحصیل بپردازند. نکات گفته شده همگی

<sup>1</sup> - Mc. Kelland

تاکیدی بر ضرورت بررسی این موضوع است. از این رو، در این پژوهش تلاش پژوهشگر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان و بررسی میزان اثر بخشی آن بر انگیزه‌ی پیشرفت، عزت نفس و شادکامی آنان است.

حال پرسش اساسی این است آیا یادگیری عناصر یا ابعاد مربوط به مهارت‌های مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی بر انگیزه‌ی پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان تاثیر دارد یا نه؟ پژوهشگر در این پژوهش در پی یافتن پاسخ عملی به پرسش‌های مطرح شده و پرسش‌های مشابه است و از آن‌جا که مطالعات انجام شده در ایران، در این زمینه محدود می‌باشد، نتایج این پژوهش می‌تواند از لحاظ نظری و کاربردی راهگشای مسایل موجود در آموزش و پرورش باشد.

### پیشینه‌ی پژوهش

از جمله پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام گردیده می‌توان به پژوهش اسمیت و تروود<sup>۱</sup> (۱۹۷۵)، در زمینه‌ی افزایش انگیزه‌ی پیشرفت، پژوهش تجربی لوچمن<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) به نقل از لوچمن و دان، (۱۹۹۳)، پیرامون تأثیر درمان شناختی بر خودپنداره و احساس اعتماد به نفس در نوجوانان، پژوهش هیندی<sup>۳</sup>، امیلی و چیلدرز<sup>۴</sup> (۱۹۹۶)، در زمینه‌ی تأثیر درمان شناختی (بک) بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت اشاره نمود. نتایج این پژوهش‌ها بیانگر این است که درمان‌ها و آموزش‌های شناختی تغییراتی مثبت در اعتماد به نفس و انگیزه‌ی پیشرفت آزمودنی‌ها ایجاد نموده است.

هم‌چنین، جوان بخش (۱۳۸۵) در پژوهشی دیگر به بررسی اثر بخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوهی گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی پرداخت. یافته‌های پژوهش نشان داد که تغییرات ایجاد شده در میزان منبع کنترل دانش‌آموزان در اثر ارایه‌ی متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی) بوده است و آموزش یاد شده در درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستان موثر بوده است.

تاج آبادی پور (۱۳۸۵) اثر بخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی را بر رضایت شغلی کارکنان معدن مس سرچشمه‌ی کرمان مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب شده است تا رضایت شغلی کارکنان افزایش یابد و هم‌چنین، سبب افزایش شادکامی در کارکنان می‌گردد.

<sup>۱</sup> - Smith & Troth

<sup>۲</sup> - Luchman & Dunn

<sup>۳</sup> - Hindi

<sup>۴</sup> -Amelia & Childers

بررسی پژوهش‌های خارجی و داخلی و نتایج بدست آمده از آن‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی می‌تواند بر افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، سلامت روان و همچنین، کاهش افسردگی و ناسازگارهای خانوادگی موثر باشد و مهارت‌های مثبت‌اندیشی و شادکامی قابل آموزش و یادگیری هستند. از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌های گوناگون کارایی روش‌های درمانی دیگر از قبیل شناخت‌درمانی، رفتاردرمانی و غیره را در افزایش اعتماد به نفس و انگیزه‌ی پیشرفت نشان می‌دهد، اما نکته‌ی مبهمی که وجود دارد این است که پژوهشی مدون در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزه‌ی پیشرفت و عزت نفس انجام نگرفته است. به همین دلیل و بمنظور بالا بردن انگیزه‌های تحصیلی و شغلی و همچنین، بهبود عزت نفس دانش آموزان، در این پژوهش به بررسی اثر بخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت و عزت نفس دانش آموزان پرداخته می‌شود.

### فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت دانش آموزان موثر است.
۲. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان موثر است.
۳. آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش آموزان مؤثر است.

### روش پژوهش

الف ( طرح پژوهش: در این پژوهش از طرح نیمه آموزشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده گردید.

ب ( جامعه‌ی آماری: تمام دانش آموزان پسر پایه‌ی اول مقطع متوسطه‌ی آموزش نظری دبیرستان‌های دولتی شهر جیرفت که در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ به تحصیل اشتغال داشتند و شامل ۹۷۳ نفر بودند جامعه‌ی آماری را تشکیل دادند.

ج ( نمونه و روش نمونه‌گیری: برای انتخاب نمونه از جامعه‌ی بالا، ابتدا اسامی تمام دبیرستان‌های پسرانه‌ی دولتی و عادی شهر (به جز مدارس نمونه، تیز هوشان و شاهد) روی تکه‌های کاغذ نوشته و در پاکتی ریخته شد. سپس اسامی چهار مدرسه به تصادف از پاکت بیرون کشیده شد و در مرحله‌ی بعد، از میان کلاس‌های پایه‌ی اول مدارس انتخاب شده، چهار کلاس (از هر مدرسه یک کلاس) به تعداد ۱۲۰ نفر (نمونه‌ی اولیه) به روش بالا انتخاب شدند. سپس پرسشنامه‌ی ویژگی‌های دموگرافیک، انگیزه‌ی پیشرفت هرمنس، مقیاس شادکامی آکسفورد و عزت

نفس روزنبرگ روی آن‌ها اجرا شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها به وسیله‌ی دانش آموزان، تعداد ۱۰ پرسشنامه به دلیل تکمیل ناقص و یا عدم حضور دانش آموز در روز اجرا، از بقیه جدا و تعداد ۱۱۰ پرسشنامه‌ی باقیمانده برای تحلیل نتایج به نرم افزار SPSS داده شد. جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش، افرادی را که در آزمون‌های انگیزه‌ی پیشرفت هرمنس و شادکامی آکسفورد نمره‌هایی پایین بدست آورده بودند، انتخاب شدند که در کل این افراد ۳۰ نفر بودند.

پس از مصاحبه‌ی تشخیصی که لازمه‌ی تشکیل هر مشاوره‌ی گروهی است، از بین افراد، ۲۸ نفر انتخاب شدند. سپس به تصادف ۱۴ نفر بمنظور شرکت در جلسه‌های (گروه آزمایش) و ۱۴ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند.

(د) ابزار اندازه‌گیری: وسیله‌ی جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش سه نوع پرسشنامه است.

#### (۱) پرسشنامه‌ی ویژگی‌های دموگرافیک

(۲) پرسشنامه‌ی انگیزه‌ی پیشرفت هرمنس: پرسش‌های پرسشنامه به صورت ۲۹ جمله‌ی ناقص بیان شده است که در پی هر جمله‌ی ناتمام، چند گزینه ارائه شده است. بر حسب این‌که شدت انگیزه‌ی پیشرفت از زیاد به کم یا کم به زیاد باشد، به هر گزینه نمره‌ای تعلق می‌گیرد. هرمنس (۱۹۷۰) برای محاسبه‌ی اعتبار، از اعتباریابی محتوا که اساس آنرا پژوهش‌های قبلی درباره‌ی انگیزه‌ی پیشرفت تشکیل می‌داد، استفاده کرد و ضریب همبستگی هر پرسش را با رفتارهای پیشرفت‌گرا محاسبه نمود که ضرایب به ترتیب پرسش‌های پرسشنامه از دامنه‌ی ۵۷٪ تا ۳۰٪ می‌باشد. افزون بر این، هرمنس (۱۹۷۰) به وجود ضریب همبستگی بین این پرسشنامه و آزمون اندر یافت موضوع (TAT) اشاره داشت. اسودی (۱۳۷۹) برای محاسبه‌ی پایانی از دو روش آزمون کرونباخ و بازآزمایی استفاده کرد که به ترتیب ۸۴٪ و ۸۲٪ بدست آورده است. در این پژوهش نیز اعتبار پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که ضریب آلفای محاسبه شده (X=75%) نشان از اعتبار بالای پرسشنامه دارد و همچنین، پرسشنامه از روایی محتوایی مناسب به تایید صاحب‌نظران برخوردار است.

(۳) پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ به وسیله‌ی «آرجیل»<sup>۱</sup> و «لو»<sup>۲</sup> تهیه شد. آرجیل و همکاران ضریب آلفای ۹۰٪ را با ۱۳۴۷ آزمودنی، «فانهم» و «برونگ» (۱۹۹۰) آلفای ۸۷٪ را با ۱۰۱ آزمودنی و «نور» (۱۹۹۳) با شکلی کوتاه‌تر آلفای ۸۴٪ را با ۸۰ آزمودنی بدست آوردند. در بررسی «فرانسیس» و همکاران (۱۹۹۸) آلفای کرونباخ ۹۲٪ بدست

<sup>۱</sup> - Argyle

<sup>۲</sup> - Lu

آمد. برای بررسی روایی این پرسشنامه از قضات دوستان و آزمودنی‌ها استفاده شد که همبستگی قابل قبول بدست آمد (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹، به نقل از علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۷).

پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد به وسیله‌ی علی‌پور و نور بالا (۱۳۷۸) به فارس ترجمه گردید. سپس به صورت مقدماتی روی تعدادی دانشجو اجرا شد و اصلاحاتی روی آن انجام گرفت. با اجرای فرم نهایی آزمون، شاخص‌های آماری از جمله روایی درونی آزمون و آلفای کرونباخ آن محاسبه گردید که برابر با ۰.۹۳ می‌باشد. با روش دو نیمه‌کردن به روش اسپیرمن براون، ۰.۹۲٪ گزارش شده است. همچنین، تاج‌آبادی (۱۳۸۵) برای محاسبه‌ی پایانی این آزمون از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کرد که به ترتیب ۰.۹۲٪ و ۰.۸۵٪ بدست آمد. این پرسشنامه از ۲۹ پرسش تشکیل شده و علی‌پور و نور بالا (۱۳۸۷) ضرایب آلفا و پایانی ۰.۹۲ تا ۰.۹۳ درصد و میانگین شادکامی ۴۵/۵ برای مردان و ۴۶ برای زنان را گزارش کرده‌اند.

در این پژوهش نیز اعتبار پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که ضریب آلفای محاسبه شده (x=82%) نشان از اعتبار بالای پرسشنامه دارد و همچنین، پرسشنامه از روایی محتوایی مناسب به تایید صاحب‌نظران برخوردار است.

**۳) مقیاس عزت نفس روزنبرگ:** این مقیاس به وسیله‌ی موریس روزنبرگ تهیه و معرفی شد که از ۱۰ ماده تشکیل گردیده و برای اندازه‌گیری عزت نفس کلی تهیه شده است (روزنبرگ، ۱۹۶۵). از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود تا هر ده عبارت را به دقت خوانده و به عبارتی که در مورد او صادق است، پاسخ مثبت و به عبارتی که در مورد او صدق نمی‌کند پاسخ منفی دهد. پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، +۱ دریافت می‌کند پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، -۱ دریافت می‌کند. پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، +۱ دریافت می‌کند. به پاسخ‌های مخالف به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، +۱ تعلق می‌گیرد. نمره بالاتر از صفر نشان دهنده عزت نفس بالا و نمره کمتر از صفر نشان دهنده عزت نفس پایین است. نمره ۱۰+ نشان دهنده عزت نفس خیلی بالا و نمره ۱۰- نشان دهنده عزت نفس خیلی پایین است بنابراین هر چه نمره بالاتر باشد به همان اندازه سطح عزت نفس بالاتر خواهد بود و بر عکس. مطالعات متعددی به منظور بررسی روایی و پایانی مقیاس عزت نفس روزنبرگ انجام شده است. لورنزو (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۸ را برای نسخه‌ی انگلیسی و ۰.۷۷ را برای نسخه اسپانیایی گزارش داده است.

در این پژوهش نیز اعتبار پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که ضریب محاسبه شده (x=71%) نشان از اعتبار بالای پرسشنامه دارد.

**۵) شیوه‌ی اجرا:** ۱- مراجعه به مدیریت آموزش و پرورش و ارایه‌ی درخواست مبنی بر اجرای پژوهش و توضیح در مورد هدف پژوهش، عنوان پژوهش و شیوه‌ی اجرای آن. ۲- دستور مدیر

محترم آموزش و پرورش. ۳- ارجاع درخواست به مسئول محترم حراست و کارشناس محترم مشاوره متوسطه. ۴- انتخاب چهار مدرسه به گونه‌ی تصادفی و اخذ معرفی‌نامه برای مدارس انتخاب شده. ۵- مراجعه به مدارس و بیان هدف پژوهش و روش کار برای مدیران مدارس. ۶- انتخاب یک کلاس به گونه‌ی تصادفی از بین کلاس‌های پایه‌ی اول هر مدرسه. ۷- توضیحات مدیر و مشاور مدرسه و توجیه دانش‌آموزان نسبت به هدف پژوهش و چگونگی پاسخگویی به پرسشنامه. در پایان از دانش‌آموزان خواسته شد تا با توجه به وضعیت موجود خود به پرسشنامه‌ی انگیزه‌ی پیشرفت هرمنس، شادکامی آکسفورد و عزت نفس روزنبرگ پاسخ دهند. این پرسشنامه‌ها بدون نام بوده و دانش‌آموزان هیچ نگرانی از افشا شدن نام یا باخبر شدن دیگران از نتیجه‌ی آن نداشتند. پس از استخراج نتایج و تعیین گروه آزمایش و کنترل، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی (متغیر مستقل) روی آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه‌ی یک و نیم ساعته در شش هفته اجرا شد.

### یافته‌های پژوهش

فرضیه‌ی ۱: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان مؤثر است.

جدول ۱- آماره‌های آزمون  $t$  برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های انگیزه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان در

#### گروه آزمایش و گواه

معنی داری $P <$	درجه‌ی آزادی (DF)	آماره‌ی $t$	گواه			آزمایش		گروه متغیر	
			انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین		تعداد
۰/۰۰۱	۲۶	۳/۸۱	۳/۷۰	۱	۱۴	۸/۲۶	۱۰/۲۱	۱۴	انگیزه‌ی پیشرفت

مقایسه‌ی انگیزه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان در گروه آزمایش و گواه بر اساس محاسبات از راه آزمون  $t$  بدست آمده و چون  $p$ - مقدار (معنی داری) متغیر بالا در گروه آزمایش و گواه برابر با ۰/۰۰۱ و کوچک‌تر از سطح معنی داری  $\alpha = 0.05$  است، لذا در این سطح، فرض  $H_0$  رد می‌شود و در نتیجه می‌توان گفت انگیزه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان در گروه آزمایش و گواه تفاوتی معنی‌دار دارد و مقایسه‌ی میانگین‌ها نشان می‌دهد که انگیزه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان در گروه آزمایش بهتر



از گروه گواه است یا به بیان دیگر، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت دانش آموزان مؤثر است.

**فرضیه‌ی ۲:** آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان مؤثر است.

**جدول ۲- آماره‌های آزمون t برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه**

گروه متغیر	آزمایش		گواه		آماره‌ی t	درجه‌ی آزادی P> (DF)	معنی داری		
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد				میانگین	انحراف معیار
عزت نفس	۱۴	۳/۸۶	۳/۹۶	۱۴	۲/۱۴	۴/۲۶	۱/۱۰	۲۶	۰/۲۸

مقایسه‌ی عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه بر اساس محاسبات از راه آزمون **t** بدست آمده و چون **p**- مقدار (معنی‌داری) متغیر بالا در گروه آزمایش و گواه برابر با ۰/۲۸۰ و بزرگ‌تر از سطح معنی داری  $\alpha = 0.05$  است، لذا در این سطح، فرض  $H_0$  رد نمی‌شود و در نتیجه نمی‌توان گفت که عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه تفاوتی معنی‌دار دارد. البته، مقایسه‌ی میانگین‌ها نشان می‌دهد که به گونه‌ی نسبی، عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایش بهتر از گروه گواه است یا به بیان دیگر، به گونه‌ی نسبی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان مؤثر است.

**فرضیه‌ی ۳:** آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر افزایش شادکامی دانش آموزان مؤثر است.

**جدول ۳- آماره‌های آزمون t برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های شادکامی دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه**

گروه متغیر	آزمایش		گواه		آماره‌ی t	درجه‌ی آزادی	معنی- داری		
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد				میانگین	انحراف معیار
شادکامی	۱۴	۱۲/۹۳	۱۰/۸۴	۱۴	-۳	۹/۰۶	۴/۲۲	۲۶	%

مقایسه‌ی شادکامی دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه بر اساس محاسبات، از راه آزمون  $t$  بدست آمده و چون  $p$ -مقدار (معنی‌داری) متغیر بالا در گروه آزمایش و گواه برابر با  $0/000$  و کوچک‌تر از سطح معنی‌داری  $0.05 = \alpha$  است، لذا در این سطح، فرض  $H_0$  رد می‌شود و در نتیجه می‌توان گفت شادکامی دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه تفاوتی معنی‌دار دارد و مقایسه‌ی میانگین‌ها نشان می‌دهد که شادکامی دانش آموزان در گروه آزمایش بهتر از گروه گواه است یا به بیان دیگر، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوهی گروهی بر افزایش شادکامی دانش آموزان مؤثر است.

### بحث و نتیجه گیری

توجه به ویژگی‌ها و جنبه‌های مثبت رفتارهای کودکان و نوجوانان به جای تمرکز بر نقاط ضعف و جنبه‌های منفی رفتار آن دارای اهمیت است. لازم است کودکان و نوجوانان به یک نگرش مثبت و سالم مسلح شوند تا مسیر مستقیم زندگی خود را بیابند. هنگامی که نوجوانان ارزیابی مثبتی از خود، دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری دارند. برای این که آن‌ها به چنین دیدگاهی برسند، بایستی از ویژگی‌های مثبت، توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعداد های ویژه‌ی خود آگاه شده و به آن‌ها احترام بگذارند و از داشتن این ویژگی‌ها احساس رضایت کنند. این پژوهش در این راستا و با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوهی گروهی بر انگیزه‌ی پیشرفت و عزت نفس دانش آموزان پسر دبیرستانی انجام شده است که یافته‌های آن به صورت خلاصه به شرح زیر است:

**فرضیه‌ی نخست:** آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت دانش آموزان موثر است.

فرضیه‌ی بالا با استفاده از آزمون  $t$  برای گروه‌های مستقل مورد آزمون قرار گرفت. پس از مقایسه‌ی میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در انگیزه‌ی پیشرفت، چون  $p$ -مقدار (معنی‌داری) برابر با  $0/001$  و کوچک‌تر از سطح معنی‌داری  $0/05 = \alpha$  است، لذا در این سطح، فرض  $H_0$  رد می‌شود، یعنی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی توانسته است به گونه‌ای معنی‌دار انگیزه‌ی پیشرفت گروه آزمایش را افزایش دهد.

برای مقایسه‌ی نتیجه‌ی بدست آمده، بررسی مشابهی که دقیقاً تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در افزایش انگیزه‌ی پیشرفت نشان دهد، وجود ندارد، اما چون مثبت‌اندیشی یک از مولفه‌های بسیار مهم در بهزیستی روان‌شناختی (شادکامی) است، لذا نتیجه‌ی این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های انجام شده در زیر هم‌خوانی دارد.

اسودی (۱۳۷۹) در پژوهشی اثر بخش درمان شناختی یک را بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت دانش آموزان دختر دبیرستانی مورد بررسی قرار دارد و به این نتیجه رسید که درمان شناختی یک بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت دانش آموزان موثر است. همچنین، جوان بخش (۱۳۸۵) به بررسی اثر بخشی مهارت‌های مثبت اندیشی بر مبنای کنترل دانش آموزان دبیرستانی پرداخت و به این نتیجه رسید که آموزش یاد شده در درونی‌سازی منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی موثر بوده است. نتایج پژوهش تاج آبادی (۱۳۸۵) حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش رضایت شغلی و همچنین، شادکامی کارکنان موثر است.

حسن شاهی (۱۳۸۱)، در پژوهشی به بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان پرداخته است. نتیجه‌ی مطالعات وی نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین به بهترین شکل ممکن با مشکلات مقابله می‌کنند و سعی در پذیرش واقعیت دارند نه این که در پی گریز از آن باشند.

**فرضیه‌ی دوم:** آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان موثر است.

البته مقایسه‌ی میانگین‌ها نشان می‌دهد که عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایش بهتر از گروه گواه است و به گونه‌ی نسبی، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان موثر است، اما بین عزت نفس دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار وجود ندارد. تحلیل و بررسی این فرضیه، با استفاده از آزمون  $t$  گروه‌های مستقل بر روی میانگین نمره‌های اکتسابی آزمودنی‌ها در پس آزمون عزت نفس در بین گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر عزت نفس دانش آموزان تأثیری معنی دار نداشته است. چون  $p$ -مقدار (معنی داری) متغیر یاد شده در گروه آزمایش و گواه برابر  $0/280$  و بزرگ‌تر از سطح معنی  $a=0/05$  است، لذا این فرضیه مورد تأیید قرار نگرفت و رد شد.

نتیجه‌ی این فرضیه با یافته‌های سلیگمن و همکاران (۱۹۹۶) روی ۱۴۲ کودک ۱۰ تا ۱۳ ساله، مبنی بر این که آموزش مهارت‌های خوش‌بینی موجب ارتقای عزت نفس و مسئله‌گشایی در کودکان و نوجوانان می‌شود و پژوهش خدایاری فرد که با کاربرد روش مثبت‌نگری در درمان، افرادی که به گونه‌ای مثبت‌تر به تشریح وضعیت خود پرداختند، از اعتماد به نفس بیش‌تری برخوردار شدند و افسردگی مراجعان رو به بهبودی گذاشت، هماهنگی ندارد. در تبیین علت این تفاوت یا ناهماهنگی می‌توان استدلال نمود که ماهیت پژوهش‌های پیشین، تعداد زیاد جلسه‌های آموزشی، میزان ساعت آموزش، نظارت، سرپرستی و پیگیری بلندمدت در آن پژوهش‌ها می‌تواند در بدست آوردن نتایج یاد شده موثر باشد که در این پژوهش عامل‌های ذکر شده وجود نداشته و یا محدود بوده است.

**فرضیه‌ی سوم:** آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش آموزان موثر است.

فرضیه‌ی بالا با استفاده از آزمون  $t$  گروه‌های مستقل مورد آزمون قرار گرفت. نتایج این تحلیل نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان تاثیر داشته است. چون  $p$  مقدار (معنی‌داری) متغیر بالا در گروه آزمایش و گواه برابر با  $0/000$  و کوچک‌تر از سطح معنی‌داری  $a = 0/05$  است، لذا این فرضیه مورد تایید قرار گرفت. نتیجه‌ی این پژوهش نیز با یافته‌های تاج‌آبادی پور (۱۳۸۵) مبنی بر این که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی سبب افزایش شادکامی در کارکنان معدن مس سرچشمه شده، همخوانی دارد.

یافته‌های پژوهش نشان داد که تغییرات ایجاد شده در میزان انگیزه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان در اثر ارایه‌ی متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی) بوده است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی نقش قابل‌توجهی در افزایش انگیزه‌ی پیشرفت و شادکامی دانش‌آموزان دارد و می‌توان روش بکار گرفته شده در این پژوهش را روشی مناسب جهت مداخلات روانی - تربیتی و مشاوره‌ای و درمانی در کودکان و نوجوانانی که نسبت به خود و زندگی منفی‌گرا بوده و دارای انگیزه‌ی پیشرفت و شادکامی پایینی هستند قلمداد نمود.

### تنگناها

- ۱- انجام پژوهش فقط در مورد جنس مذکر ( پسر ) از قابلیت تعمیم نتایج به جامعه‌های دیگر می‌کاهد.
- ۲- محدودبودن پژوهش به شهر جیرفت، از قابلیت تعمیم نتایج می‌کاهد.
- ۳- عدم بررسی تاثیر ویژگی‌های دموگرافیک در میزان شادکامی، انگیزه‌ی پیشرفت و عزت نفس دانش‌آموزان.

### پیشنهادها

- ۱- بر اساس نتایج پژوهش که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش انگیزه‌ی پیشرفت و شادکامی در دانش‌آموزان می‌گردد، پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی به صورت یک برنامه‌ی منظم و مدون در طول سال تحصیلی به دانش‌آموزان آموزش ارایه شود.
- ۲- با توجه به این‌که تفکر مثبت، شادکامی و عزت نفس از عامل‌های مهم در موفقیت تحصیلی و شغلی و بالا رفتن اعتماد به نفس و خود پنداره و ... می‌باشند، پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزش و پرورش برای بهبود کیفیت آموزش و خودشناسی دانش‌آموزان

به این عامل‌ها توجهی بیش‌تر نموده و برای معملان خود کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی بمنظور تقویت و ارتقای احساس شادکامی، عزت نفس و توانمندسازی دانش‌آموزان پیش‌بینی و برگزار نمایند.

۳- به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود که تاثیر آموزش مثبت‌اندیشی را روی گروه‌های متفاوت ( از نظر جنس، سن، مقطع تحصیلی ) بسنجند و با نتایج بدست آمده از این پژوهش مقایسه شود.

۴- به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود که تاثیر آموزش مهارت‌های گوناگون بر انگیزه‌ی پیشرفت، عزت نفس و شادکامی بررسی و با نتایج این پژوهش مقایسه شود.

### منابع

- اسودی، مریم. (۱۳۷۹). اثر بخشی درمان شناختی یک به شیوه‌ی گروهی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت دانش‌آموزان دختر، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی. تهران.
- تاج‌آبادی پور، حسین. (۱۳۸۵). اثر بخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر رضایت شغلی کارکنان معدن مس سرچشمه‌ی کرمان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- جوان بخش، عبدالرحمان. (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه‌ی گروهی بر مبنای کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- حسن شاهی، محمد مهدی. (۱۳۸۱). بررسی ارتباط میان خوش بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه، فصلنامه‌ی اصول بهداشت روانی، سال چهارم شماره‌ی ۱۵ و ۱۶.
- خدا یاری فرد، محمد ( ۱۳۸۳). کاربرد مثبت نگری در روان‌درمانگری با تاکید بر دیدگاه اسلامی ، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره‌ی جدید سال پنجم، شماره‌ی ۱.
- سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۹۹۶). کودک خوش بین. ( ترجمه‌ی فروزنده داور پناه، ۱۳۸۳ ). تهران. رشد، چاپ اول.
- شفیع‌آبادی، عبد الله و ناصری، غلامرضا، (۱۳۸۴). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شکر کن، حسین و باقری، مسعود. (۱۳۷۳). رابطه‌ی شیوه‌های فرزند پروری با انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان پسر دوره‌ی راهنمایی اهواز، مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- علی پور، احمد، نور بالا، احمد علی. (۱۳۸۷). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن، مجله‌ی روان‌شناسی، سال چهارم، شماره‌ی ۳.

*Luchman, J, E & Dunn, S.E ( 1993 ). Andescription of the anger Coping Program. School Psychology Review 22, 458-471.*

*Luthers, U. & Levy.s. (1988 ): « Social Support and - Self esteem» Journal of youth and adolescence, Vol17, No4.*

*Rosenberg. M. (1965): « Social and the adobscent Self Images», Princeton, NJ, Princeton University Press.*

*Smith, R.L. & Troth, W. A (1975 ). Achievement Motivation: An rational approach to Psychological aducation. Journal of Counseling Psychology, 75, 500-503*