



دانشگاه علم و فناوری
دانشکده مهندسی و فناوری اطلاعات

موضوع پژوهش

اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر
سبک‌های مقابله ای دانش آموزان مقطع متوسطه

استاد راهنما

دکتر عباس آریا

استاد مشاور

دکتر یحیی مهاجر

استاد داور

دکتر عبدا... شفیع آبادی

پژوهشگر

علی اکبر معتمدیان

تابستان ۸۸

تقدیر و تشکر

در طی این راه کسانی یاریم کردند که بی وجودشان هرگز انجام این کار ممکن نبود

از استاد راهنمای بزرگوار و عزیزم جناب آقای دکتر آریا که با صبر و حوصله راهنماییهای ارزنده ایی را ارائه نمودند،

از استاد مشاور گرانقدرم جناب آقای دکتر مهاجر که همیشه با صمیمیت و روی باز یاریم کردند،

از استاد داور بزرگوار، جناب آقای دکتر شفیع آبادی که با وجود مشغله های کاری، با صبر و حوصله پایان نامه را مطالعه کرده و با نظراتشان در انجام این کار، راهنماییم کردند کمال تشکر را دارم.

از پدر عزیزم و مادر صبورم به خاطر تمام مشقات و زحماتی که برایم کشیدند از صمیم قلب سپاسگزارم، همچنین از دوست و همکار ارجمندم نیما عظیمی که مرا یاری کردند بسیار متشکرم.

تقدیم به

شکیبایی همسر

و

تنها دختر

چکیده

پژوهش حاضر از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون ، با گروه کنترل است . این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی برسبکهای مقابله ای دانش آموزان سال اول دبیرستان های پسرانه شهر شهریار در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ صورت گرفته است. این پژوهش دارای چهار فرضیه به شرح ذیل می باشد:

فرضیه (۱) : آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر تغییر سبکهای مقابله ای موثر است.

فرضیه (۲) : آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر افزایش استفاده از سبک مقابله مسأله مدار موثر است.

فرضیه (۳) : آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر کاهش استفاده از سبک مقابله هیجان مدار موثر است.

فرضیه (۴) : آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر کاهش استفاده از سبک مقابله اجتناب مدار موثر است.

. در اجرای این پژوهش از بین دبیرستانهای پسرانه شهر شهریار، دبیرستان شهید بهشتی به طور تصادفی انتخاب گردید . سپس پرسشنامه سبکهای مقابله ای بر روی کلیه دانش آموزان سال اول اجرا گردید و از میان آنان ۴۰ نفر که پائین ترین نمره رادرسبک مقابله مسأله مدار کسب کرده بودند از نمونه اولیه به صورت تصادفی انتخاب شدند . پس از جایگزینی تصادفی آزمودنی ها در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و در گروه کنترل (۲۰ نفر)، متغیر مستقل (آموزش مهارت های مثبت اندیشی) به مدت ۸ جلسه ۱/۵ ساعتی بر روی گروه آزمایش صورت گرفت ، یک هفته پس از پایان آموزش، برای گروه آزمایش، مجدداً پس آزمون در مورد هر دو گروه اجرا گردید. نتایج با استفاده از تحلیل کوواریانس و استفاده از نرم افزار آماری SpSS version ۱۵.۰ مورد تحلیل قرار گرفت و نتایج زیر به دست آمد.

در فرض (۱)، با توجه به F محاسبه شده در سطح $\alpha = 5\%$ تفاوت معنی داری وجود دارد بنابراین فرض صفر رد شد و فرض خلاف تایید گردید. در فرض (۲) بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد چون F محاسبه شده در سطح $\alpha = 5\%$ ، تفاوت معنی داری را نشان می دهد. بنابراین فرض صفر رد شد و فرض

خلاف تایید گردید. با توجه به فرض (۳) بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد چون F محاسبه شده در سطح $\alpha=5\%$ ، تفاوت معنی داری را بین دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد. بنابراین فرض صفر رد شد و فرض خلاف تایید گردید. در فرض (۴) بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد چون F محاسبه شده در سطح $\alpha=5\%$ ، تفاوت معنی داری را بین دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد .

۹.....	فصل اول : کلیات پژوهش.....
۱۰.....	مقدمه.....
۱۱.....	بیان مسأله.....
۱۳.....	ضرورت و اهمیت پژوهش.....
۱۴.....	اهداف پژوهش.....
۱۵.....	فرضیه های پژوهش.....
۱۵.....	متغیرهای پژوهش.....
۱۶.....	تعریف مفاهیم و واژگان اختصاصی.....
۱۶.....	مثبت اندیشی.....
۱۷.....	سبکهای مقابله.....
۱۸.....	فصل دوم : ادبیات و پیشینه پژوهش.....

مقدمه.....	۱۹
استرس.....	۱۹
تعریف مقابله.....	۲۱
روبایی کارآمد و ناکارآمد.....	۲۳
فرایند مقابله.....	۲۵
دیدگاههای نظری مفهوم مقابله.....	۲۷
الف) دیدگاه تکاملی و سازگاری رفتاری.....	۲۷
ب) دیدگاه روان تحلیلی گری.....	۲۷
ج) دیدگاه پردازش اطلاعات.....	۲۸
د) دیدگاه تعاملی.....	۲۹
کارکردهای مقابله.....	۳۰

انواع مقابله.....۳۰

انواع مقابله از دیدگاه قرآن.....۳۳

الف (روشهای شناختی مقابله با تنیدگی.....۳۳

۱.ایمان.....۳۳

۲.بینش فرد.....۳۴

۳.توکل.....۳۴

۴.اعتقاد به مقدرات الهی.....۳۴

۵.اعتقاد به رزاقیت الهی.....۳۴

۶.اعتقاد به عدالت الهی.....۳۴

ب) روشهای عاطفی - معنوی مقابله با تنیدگی.....۳۴

۱.یاد خدا.....۳۵

۲.نماز.....۳۵

۳. توبه و استغفار..... ۳۵

۴. قرآن..... ۳۵

۵. حج..... ۳۵

۶. رجاء و امید..... ۳۵

۷. شب زنده داری..... ۳۶

ج) روشهای رفتاری مقابله با تنیدگی..... ۳۶

۱. ازدواج و روابط خانوادگی..... ۳۶

۲. صبر و خویشتن داری..... ۳۶

۳. حمایت مالی واجتماعی..... ۳۶

۴. روابط خویشاوندی..... ۳۶

منابع مقابله..... ۳۷

۳۹	مثبت اندیشی
۴۱	جنبش انسان گرایی
۴۲	روان شناسی مثبت نگر
۴۴	مدل شناخت درمانی
۴۵	مثبت اندیشی در متون دینی و اسلامی
۴۶	مثبت اندیشی و رابطه آن با سلامتی
۴۷	مثبت اندیشی و رابطه آن با عزت نفس
۴۸	مثبت اندیشی و رابطه آن با سبکهای مقابله ای
۴۸	مهارت های مثبت اندیشی
۵۰	مثبت درمانی
۵۱	پژوهشهای انجام شده در داخل و خارج از کشور
۵۳	-پژوهشهای خارجی

۵۵پژوهشهای داخلی
۵۷فصل سوم : روش اجرای پژوهش
۵۸مقدمه
۵۸روش پژوهش
۵۸طرح پژوهش
۵۹جامعه آماری
۵۹نمونه و روش نمونه گیری
۶۰روش اجرا
۶۲ابزار گردآوری اطلاعات
۶۲پرسشنامه سبکهای مقابله ای (CISS)
۶۳ویزگیهای روان سنجی

۶۳.....روش اجرا ونمره گذاری.....

۶۴.....روایی مقیاس مقابله با بحران(CISS).....

۶۴.....پایایی مقیاس مقابله با بحران (CISS).....

۶۵.....روش تجزیه وتحلیل داده ها.....

۶۶.....فصل چهارم : تجزیه وتحلیل داده ها.....

۶۷.....یا فته های توصیفی.....

۷۱.....یافته های استنباطی.....

۷۷.....فصل پنجم : بحث ونتیجه گیری.....

۷۸.....مقدمه.....

۷۹.....یافته های پژوهش.....

۸۱.....نتیجه گیری کلی.....

۸۱.....پیشنهادهای کاربردی.....

پیشنهادهای پژوهشی..... ۸۲

محدودیت های پژوهشی..... ۸۳

منابع..... ۸۴

پیوست ها..... ۹۱

شرح جلسات آموزشی ۹۲

پرسشنامه مقابله ۱۰۹

فصل اول

کلیات پژوهش

در قرن حاضر موضوع فشار روانی و استرس یکی از مهمترین موارد پژوهشی در علوم مختلف بوده است و بررسی تأثیرات استرس بر زندگی انسانها، یکی از گسترده ترین قلمروهای پژوهشی در عصر حاضر تشکیل می دهد. استرس، اضطراب و مقابله با آن، کار هرروزه تمامی انسان هاست، بخصوص در این دوره که دوره ماشین و ازدحام جمعیت و به تبع آن افزایش تنش و استرس است، به لحاظ ماهیت پیچیده و تغییر یابنده جامعه، مردم پیوسته خود را در مبارزه با مشکلات می یابند، البته انسانها برای اینکه به زندگی ادامه دهند و به کار و کوشش بپردازند، می باید مقداری تنیدگی را احساس کنند، صرفنظر از این که در مقابله با مشکلات تا چه اندازه توانا باشند، باز هم در زندگی مواقعی پیش می آید که به ناچار احساس تنیدگی می کنند انگیزه های ما به آسانی ارضاء نمی شوند، باید موانعی را از سر راه برداشت، دست به انتخاب زد و در برابر ناکامی ها شکیبایی نشان داد (بروس^۱، ۲۰۰۷). به طور کلی، همه مادر هر لحظه با موقعیتهایی روبرو می شویم که به احتمال زیاد استرس زا می باشند. این موارد شامل پریشانی های روزمره تا حوادث بزرگ زندگی می باشد و میزان استرس زا بودن این حوادث از فردی به فرد دیگر فرق می کند. ارزیابی فرد از استرس و نحوه برخورد و رویارویی با آن دارای اهمیت بسیاری است. امکان دارد رویدادی برای بعضی تنش زا باشد در حالی که برای بعضی دیگر مطلوب باشد. معمولاً استرس زمانی مضر خواهد بود که فرد آن را نسبت به زندگی خود خطرناک و تهدید کننده تلقی نماید و در عین حال منابع مختلف رویارویی با آن را در اختیار نداشته باشد. تحقیقات نشان داده که به کارگرفتن راهبردهای مقابله ای مؤثر، نقش مهمی در کاهش استرس وارده بر افراد داشته است. شیوه ها یا راهبردهایی که فرد در مقابله با موارد استرس زا به کار می برد، نقش اساسی در سلامت جسمانی و روانی او ایفا می کنند (لازاروس^۲، ۱۹۹۳). و از طرفی با توجه به تحقیقات گذشته، مثبت اندیشی با بیشتر شدن سازش یافته گی جسمانی و روانی با وقایع تنش زای زندگی و سطوح بالاتری از عملکرد و رضایت از زندگی رابطه دارد. در این میان جوانان به عنوان عمده ترین قشر جامعه و قشری که دائماً در معرض تنیدگی ها و فشارهای محیطی و روانی زیادی

^۱ - Bruce, M

^۲ - Lazarus, R

قراردارند، مورد توجه خاص قرار گرفته اند (کلینک^۳، ۱۹۹۸). همچنین با توجه به اینکه مثبت اندیشی یکی از منابع مقابله در تحقیقات ذکر شده است از این رو پژوهش در زمینه اثربخشی ارتباط مثبت اندیشی با سبکهای مقابله با استرس در جوانان، ضروری به نظر می رسد و از اهمیت خاصی برخوردار است.

بیان مسأله

با اندکی تأمل و فکر در می یابیم که در این زمانه، به واسطه زندگی ماشینی، فشار روانی امری اجتناب ناپذیر است و یکی از عواملی که فشار آور است و زندگی نوجوان را تحت شعاع قرار می دهد، داشتن نگرش ها و افکاری است که فرد در زندگی نسبت به خود و دیگران و دنیای اطراف دارد، که این امر می تواند ابعاد زندگی نوجوان و نحوه تعاملات او با اطرافیان را تحت تأثیر قرار دهد. در متون روانشناختی تعاریف بسیاری برای مقابله آمده است، ولی تعریفی که جامعیت بیشتری دارد و همه تعاریف به آن استناد می کنند، تعریف لازاروس و فولکمن^۴ است (۱۹۸۴) «که مقابله عبارتست از تلاشهای فکری و رفتاری مستمر که برای برآوردن احتیاجات خاص بیرونی و درونی فرد به کار می رود، این احتیاجات ممکن است مطابق یا افزون بر منافع و امکانات فرد باشد».

با توجه به تحقیقاتی که به عمل آمده است، عده ای از محققان معتقدند که مراحل یکسانی در روشها با رجوع به فشار روانی وجود دارد و یا به عبارتی، اعتقاد بر این است که افراد در طول زندگی شیوه و روش یکسانی در مقابله به کار می برند. در حالیکه برخی تحقیقات دیگر از جمله رودینگ و سالوی^۵ (۲۰۰۲) نشان می دهد که «سبکهای مقابله در برابر فشار روانی به گونه ای متفاوت ابراز می شود» یعنی افراد با توجه به فشار و محیط اطراف و شرایط ویژه، سبکهای مقابله ی متفاوتی به کار می برند. با این وجود، ابهام کلی مشهودی در زمینه روش های مقابله با فشار روانی وجود دارد، زیرا همانطور که گفته شد عده ای از صاحب نظران نوع مشکل و عوامل فشار آور و عده ای دیگر ویژگی های شخصیتی و تجارب فردی را عامل تعیین کننده سبک های مقابله با

^۳ - Kleinke, C

^۴ - Lazarus & Fulkman

^۵ - Roding & Salvi

فشار روانی عنوان می کنند. همچنین در زمینه ی رابطه ی خوش بینی بر سبکهای مقابله ای تحقیقاتی انجام شده ولی در زمینه ی آموزش مثبت اندیشی و بررسی تاثیر آن بر سبکهای مقابله ای تا آن جا که پژوهشگر جستجو کرده است تحقیقی انجام نشده است. به این ترتیب با توجه به تناقضهای مذکور، تحقیق حاضر سعی در شناسایی سبکهای مقابله ای دانش آموزانی است که مهارتهای مثبت اندیشی به آنان آموزش داده شده، و چنانچه سلیگمن^۶ بین سبکهای مقابله ای افرادی که افکار و احساسات مثبت نسبت به اطراف و خود دارند و آنهایی که در این راستا رویکرد و تفکر منفی و ناکارآمد دارند، تفاوت قائل است.

پرسشنامه های مختلفی در زمینه ی سبکهای مقابله ای وجود دارد، از جمله پرسشنامه ی سبکهای مقابله ای پارکر و اندلر^۷ که عمدتاً شامل مقیاس های مسأله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار می باشد که بطور اخص در روش هیجان مدار به تلاشهایی رجعت دارد که برای تنظیم هیجان های مرتبط با فشار روانی است. در روش اجتنابی، افکار و عدم درگیری ذهن با مسأله و عدم درگیری رفتاری در جهت حل مسأله مورد نظر است و بالاخره در روش مسأله مدار، به طور خاص عامل فشار روانی را هدف قرار داده است. در برخی از پژوهشها نشان داده شده که دختران بیشتر از پسران برای پیوند جویی آمادگی داشته و اجتماعی شده اند، به همین دلیل بیشتر، از حل مسأله از طریق تعامل با دیگران استفاده می کنند، و از طرفی رید^۸ و همکاران (۱۹۹۵) گزارش کرده اند که دختران بیشتر از مقابله اجتنابی استفاده می کنند. همچنین در بحث تفاوتهای فردی در سبکهای مقابله به عامل سن نیز اشاره می شود. همانند یافته های مربوط به جنسیت، یافته های مربوط به سن نیز به صورت ضد و نقیض گزارش شد. لذا با توجه به پژوهشهای بالا، مقابله با فشار روانی در دانش آموزان دارای تفکر مثبت^۹ یکی از اولویتهای پژوهش حاضر قابل ملاحظه می باشد، زیرا با توجه به اینکه داشتن تفکر مثبت و خوش بینی و یا بلعکس تفکر منفی یا بد بینی در بکارگیری سبک مقابله ای و چگونگی برخورد با مشکلات زندگی تأثیر بسزایی دارد. لذا مقایسه ی سبکهای مقابله ای دانش آموزان دارای تفکر مثبت در آموزش مهارتهای تفکر مثبت و به تبع آن، ایجاد سبکهای مقابله ای مطلوب به دانش آموزان دارای

^۶- Sligman, M

^۷-Parker & Andler

^۸- Ride

^۹-positive thinking

تفکر منفی در جهت کنار آمدن با مشکلات روزمره، ضروری به نظر می‌رسد، و با توجه به تحقیقاتی که به عمل آمده آموزش مهارت‌های تفکر مثبت برای روی آوردن به سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و کاهش استرس اینچنین دانش آموزانی کارا تر است، لذا این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سبک‌های مقابله‌ای دانش آموزان موثر است؟

ضرورت و اهمیت پژوهش

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است. پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه‌های روانی اجتماعی دارند. با این حال هرکس به شیوه‌ی خاص خود به مسائل پاسخ می‌دهد. برخی هنگام رو به رو شدن با مشکلات، می‌کوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و

استفاده از راهبردهایی مانند مسئله گشایی، تفکر مثبت و استفاده موثر از پیشنهادی حمایتی با موقعیت مقابله کنند. در برخی دیگر به جای مقابله سازگاران با مسائل سعی می کنند به روشهای مختلف مانند پناه بردن به الکل و مواد مخدر و سایر راهبردهای نا کارآمد و منفی از رویارویی با مشکلات اجتناب می کنند. در دهه گذشته پرداختن به مقابله حجم زیادی از متون روانشناختی را به خود اختصاص داده است و بیشتر به عنوان عامل میانجی بین تنش روانی و اختلالات جسمی یا روانی مطرح بوده است. تحقیقات زیادی در دو دهه گذشته در مورد چگونگی برخورد و مقابله افراد با فشار روانی صورت گرفته است که بیان می دارند نقش فشار روانی در بهزیستی و در روانشناسی سلامت کم اهمیت تر از ارزیابی و مقابله خود با فشار روانی است (کوپر، ۱۹۸۸، ترجمه ی قراچه داغی و شریعت زاده، ۱۳۷۳) و اکنون مثبت گرایی به عنوان روشی برای مقابله با فشار روانی یکی از اولویت های پژوهشی ملاحظه شود. و هم در سالهای اخیر و به دنبال موج تازه ای که در روانشناسی پدید آمده، روان شناسی مثبت گرا به صورت نحله ای تازه و نوین مواجه نشده است، جان کلام این رویکرد نو که به همت روانشناس نامداری چون مارتین سلیگمن^۱ نظریه پرداز توانمند حوزه علوم روانشناختی، ارائه گشته و گسترش یافته، در حقیقت نوعی اعتراض به دیدگاه های موجود در روانشناسی است. همچنین بارها گفته شده که پیشگیری بهتر از درمان است و ما با پیشگیری از طریق آموزش مهارت های مثبت اندیشی می توانیم به سلامت و بهداشت روانی جامعه کمک کنیم (سلیگمن، ۱۹۹۵). تعداد زیادی از کسانی که در این جامعه زندگی می کنند و در مقابل فشارها و استرس های زندگی هستند دانش آموزانند. و در این میان مطمئناً دانش آموزانی که دید و تصور منفی نسبت به خود، دیگران و دنیا دارند، با این مشکلات بیشتر دست به گریبانند، با توجه به مطالب گفته شده و اهمیت سبک های مقابله ایی و مهارت های مثبت اندیشی ضروری به نظر می رسد که در این راستا ما می توانیم با آموزش مهارت های مثبت اندیشی به دانش آموزان نحوه درست مقابله با فشارها و استرس های زندگی را به آنان آموزش دهیم.

^۱ Martin seligman

اهداف پژوهش

از آنجا که روشهای گوناگونی برای مقابله با فشار روانی وجود دارد و در تمامی این روشها با راهبردهای متفاوتی سر و کار داریم و به لحاظ اهمیت تفکر مثبت در برخورد با موقعیت های فشارزا، هدف تحقیق، حرکت در جهت افزایش روشهای مقابله صحیح افراد در برابر عوامل فشارزا می باشد. بدین ترتیب که با مقایسه ی راهبردهای مقابله در دانش آموزان آموزش دیده و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند، می توان راهکارهای مناسب در مقابله با فشارهای روانی را به دانش آموزان آموزش داد و لذا اهداف تحقیق حاضر به قرار زیر است:

- ۱) تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی برسبکهای مقابله ای دانش آموزان
- ۲) تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی برافزایش استفاده ی دانش آموزان از سبک مقابله مسأله مدار.
- ۳) تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی برکاهش استفاده ی دانش آموزان ازسبک مقابله هیجان مدار.
- ۴) تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی برکاهش استفاده ی دانش آموزان ازسبک مقابله اجتناب مدار .

فرضیه های پژوهش

- آموزش مهارتهای مثبت اندیشی برتغییر سبکهای مقابله ای موثر است.
- آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر افزایش استفاده از سبک مقابله مسأله مدار موثر است.
- آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر کاهش استفاده از سبک مقابله هیجان مدار موثر است.
- آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر کاهش استفاده از سبک مقابله اجتناب مدار موثر است.