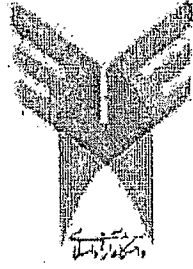


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
رشته مشاوره و راهنمایی

عنوان :

«اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه
پیشرفت و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه اول مقطع متوسطه شهر
جیرفت»

استاد راهنما :

دکتر ژاله رفاهی

استاد مشاور :

دکتر کیومرث فرح بخش

نگارش :

حمید برخوردار

پاییز ۸۷

استاد راهنما: دکتر ژاله رفاهی

۱۳۸۸/۱۲/۲

۱۳۱۲۰۰

تقدیر و سپاس :

((قالو الحمدالله الذی هدائنا لهذا و ما كنا لنهتدی لولا ان هدائنا الله))

حمد و سپاس خدایی را که ما را بر این مقام راهنمایی کرد ، اگر هدایت و لطف الهی نبود ما به خود به این مقام راه نمی یافتیم. (قرآن کریم سوره اعراف آیه ۴۳)

در ابتدا بر خود لازم می دانم از سرکار خانم دکتر ژاله رفاهی که به عنوان استاد راهنما همواره راهگشای مشکلاتم در انجام این پژوهش و سایر کارها بودند ، صمیمانه تشکر و قدردانی نموده و از درگاه خداوند متعال سعادت ، سلامت و توفیق روز افزون ایشان را در راه خدمت به حوزه علم و فرهنگ مسئلت نمایم.

همچنین از استاد ارجمند جناب آقای دکتر کیومرث فرحبخش که با دانش و آگاهی و دلسوزی صمیمانه در تهیه این پژوهش به عنوان استاد مشاور راهنمای اینجانب بوده اند کمال تشکر و امتنان را دارم .

از استاد گرامی و بزرگوار سرکار خانم دکتر زهرا قادری که داوری این پژوهش را پذیرفتند، صمیمانه سپاسگذاری می نمایم.

جا دارد از زحمات همه کسانی که در انجام این پژوهش به نحوی با من همکاری مشفقانه داشته اند قدردانی نمایم.

تقدیم به :

پدر و مادر عزیزم که همیشه دعای خیرشان بدرقه راهم بود.

و تقدیم به :

همسرم ، همسفرم در فراز و نشیب زندگی "فاطمه" و امیدان زندگی "عاطفه
، کیمیا، بهار".

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول: کلیات	
۲.....	مقدمه
۵.....	بیان مسئله.....
۸.....	اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۱۱.....	موضوع تحقیق.....
۱۱.....	اهداف پژوهش.....
۱۱.....	فرضیه های پژوهش.....
۱۲.....	تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها.....
فصل دوم: مروری بر ادبیات تحقیق	
۱۵.....	مقدمه.....
۱۶.....	روانشناسی مثبت نگر و مثبت درمانی.....
۱۶.....	جنبش انسان گرایی.....
۱۷.....	جنبش روان شناسی مثبت نگر.....
۲۰.....	مثبت درمانی.....
۲۲.....	مثبت نگری در متون دینی و اسلامی.....
۲۴.....	مثبت اندیشی.....
۲۹.....	مهارت های خوش بینی (مثبت اندیشی).....
۳۰.....	مثبت اندیشی و رابطه آن با سلامتی.....
۳۲.....	مثبت اندیشی و رابطه آن با عزت نفس.....
۳۵.....	خوش بینی، امید و موفقیت تحصیلی.....
۳۵.....	خوش بینی و رابطه آن با امید.....
۳۸.....	انگیزه پیشرفت.....
۴۰.....	تاریخچه نظریات انگیزه پیشرفت.....
۴۰.....	نظریه هنری موری.....
۴۱.....	نظریه مک کللند.....
۴۴.....	نظریه اتکینسون.....
۴۶.....	ابعاد انگیزه پیشرفت.....

۵۱	ارتباط انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی
۵۱	ارتباط انگیزه پیشرفت و شغل
۵۲	روشهای ایجاد انگیزه پیشرفت
۵۴	عزت نفس
۵۵	عزت نفس چیست
۵۶	تاثیر گروه همسالان بر عزت نفس کودکان و نوجوانان
۵۷	همسالان به عنوان سرمشق
۵۷	نوجوان و گروه همسال
۵۸	روشهای افزایش عزت نفس
۶۰	پیشینه تحقیق
۶۰	پژوهش های انجام شده در خارج
۶۴	پژوهش های انجام شده در داخل کشور

فصل سوم: روش اجرای پژوهش

۶۸	روش تحقیق
۶۸	جامعه آماری
۶۹	نمونه و روش نمونه گیری
۷۰	ابزار اندازه گیری
۷۰	پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس
۷۲	اعتبار و پایای آزمون هرمنس
۷۲	پرسشنامه شادکامی اکسفورد
۷۳	مقیاس عزت نفس روز نبرگ
۷۴	طرح پژوهش
۷۵	روش اجرای تحقیق
۷۹	روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۸۲	مقدمه
۸۳	یافته های توصیفی
۹۵	یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۰۰	مقدمه
۱۰۱	برآورد فرضیه های پژوهش
۱۰۵	نتیجه نهایی یافته ها

محدودیت های پژوهش	۱۰۵
پیشنهادها	۱۰۶
الف) پیشنهادات کاربردی	۱۰۶
ب) پیشنهادات پژوهشی	۱۰۶
کاربرد تربیتی یافته ها	۱۰۷
منابع فارسی	۱۰۸
منابع انگلیسی	۱۱۱
پیوست ها	۱۱۳

۱- پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس و پاسخنامه

۲- پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پاسخنامه

۳- مقیاس عزت نفس روزنبرگ

۴- چکیده انگلیسی

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۴-۱: توزیع فراوانی وضعیت گروه دانش آموزان	۸۳
جدول ۴-۲: توزیع فراوانی وضعیت میزان تحصیلات مادر دانش آموزان	۸۴
جدول ۴-۳: توزیع فراوانی وضعیت میزان تحصیلات پدر دانش آموزان	۸۵
جدول ۴-۴: توزیع فراوانی وضعیت ترتیب تولد خانواده	۸۶
جدول ۴-۵: توزیع فراوانی وضعیت تعداد افراد خانواده	۸۷
جدول ۴-۶: توزیع فراوانی وضعیت شغل مادر دانش آموزان	۸۸
جدول ۴-۷: توزیع فراوانی وضعیت شغل پدر دانش آموزان	۸۹
جدول ۴-۸: توزیع فراوانی و آماره های توصیفی متغیر انگیزه پیشرفت پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه	۹۰
جدول ۴-۹: توزیع فراوانی و آماره های توصیفی متغیر عزت نفس پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه	۹۱
جدول ۴-۱۰: توزیع فراوانی و آماره های توصیفی متغیر شادکامی پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه	۹۲
جدول ۴-۱۱: نمره های پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی در گروه آزمایش	۹۳
جدول ۴-۱۲: نمره های پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی در گروه گواه	۹۴
جدول ۴-۱۳: آماره های آزمون t برای مقایسه میانگین نمرات انگیزه پیشرفت دانش آموزان (اختلاف نمره پیش آزمون و پس آزمون انگیزه پیشرفت) در گروه آزمایش و گواه	۹۵
جدول ۴-۱۴: آماره های آزمون t برای مقایسه میانگین نمرات عزت نفس دانش آموزان (اختلاف نمره پیش آزمون و پس آزمون عزت نفس) در گروه آزمایش و گواه	۹۶
جدول ۴-۱۵: آماره های آزمون t برای مقایسه میانگین نمرات شادکامی دانش آموزان (اختلاف نمره پیش آزمون و پس آزمون شادکامی) در گروه آزمایش و گواه	۹۷

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار ۱-۴: درصد فراوانی وضعیت گروه دانش آموزان.....	۸۳
نمودار ۲-۴: درصد فراوانی وضعیت میزان تحصیلات مادر دانش آموزان.....	۸۴
نمودار ۳-۴: درصد فراوانی وضعیت میزان تحصیلات پدر دانش آموزان.....	۸۵
نمودار ۴-۴: درصد فراوانی وضعیت فرزند چندم خانواده.....	۸۶
نمودار ۵-۴: درصد فراوانی وضعیت تعداد افراد خانواده.....	۸۷
نمودار ۶-۴: درصد فراوانی وضعیت شغل مادر دانش آموزان.....	۸۸
نمودار ۷-۴: درصد فراوانی وضعیت شغل پدر دانش آموزان.....	۸۹
نمودار ۸-۴: درصد فراوانی متغیر متغیر انگیزه پیشرفت پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه.....	۹۰
نمودار ۹-۴: درصد فراوانی متغیر متغیر عزت نفس در دو گروه آزمایش و گواه.....	۹۱
نمودار ۱۰-۴: درصد فراوانی متغیر متغیر شادکامی در دو گروه آزمایش و گواه.....	۹۲
نمودار ۱۱-۴: نمودار جعبه ای برای مقایسه نمرات انگیزه پیشرفت دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه.....	۹۵
نمودار ۱۲-۴: نمودار جعبه ای برای مقایسه نمرات عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه.....	۹۶
نمودار ۱۳-۴: نمودار جعبه ای برای مقایسه نمرات شادکامی دانش آموزان در گروه آزمایش و گواه.....	۹۷

چکیده

این پژوهش به منظور بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستانهای دولتی شهر جیرفت در سال تحصیلی (۸۶-۸۷) انجام گردید. نمونه اولیه این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانش آموزان بودند که به روش تصادفی خوشه ای از میان جامعه پژوهش انتخاب شدند. ابتداء پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس، مقیاس شادکامی آکسفورد و عزت نفس روزنبرگ به عنوان پیش آزمون اجرا گردید. سپس جهت بررسی فرضیه های تحقیق، ۲۸ نفر از افرادی را که در آزمونهای انگیزه پیشرفت هرمنس و شادکامی آکسفورد نمرات پائینی را کسب نموده بودند انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. در مرحله بعد به گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۱/۵ ساعته مهارت‌های مثبت اندیشی آموزش داده شد در حالیکه گروه گواه هیچگونه آموزشی را دریافت نکردند. یک هفته پس از اتمام جلسات آموزشی پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس، شادکامی آکسفورد و عزت نفس روزنبرگ به عنوان پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون T گروههای مستقل بر روی تفاضل میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی تأثیر معنی داری بر افزایش نمرات انگیزه پیشرفت ($P < 0/001$) و افزایش نمرات شادکامی ($P < 0/000$) داشته است. همچنین این نتایج بیانگر این بود که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر عزت نفس دانش آموزان تأثیر معنی داری نداشته است ($p > 0/280$). به طور کلی نتایج بدست آمده در این تحقیق سودمندی و تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در افزایش انگیزه پیشرفت و شادکامی دانش آموزان دبیرستانی را تأیید می کند.

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

پیشرفتهای سریع فناوری و اطلاع رسانی، علی رغم مزایای فراوان، خلأی را برای انسان معاصر بوجود آورده است. موج فزاینده بدبینی و افسردگی، یاس و ناامیدی، پائین آمدن سن خود کشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی - اجتماعی دیگر، واقعیت های انکار ناپذیری هستند که نشان می دهند گویا شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است. به گفته رولومی (۱۹۶۷) انسان ها به قدری سرگرم و شیفته ماشین (تکنولوژی) شده اند که هویت انسانی خود را با خویشتن و نیز دیگران از دست می دهند (شفیع آبادی، ۱۳۸۵).

در چنین شرایطی آموزش مهارت های مثبت اندیشی برای مردم به ویژه کودکان و نوجوانان به منظور 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 به نظر می رسد.

بررسی ها نشان داده است که می توان مهارتهای لازم برای برخوردار بودن از خوش بینی و مثبت نگری همراه با انعطاف پذیری و مبتنی بر واقعیت را یاد گرفت و در برابر مسائل و مشکلات اجتناب ناپذیر زندگی از نظر روان شناختی ایمن شد.

آموزش این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و در باره نظر خود درباره خویشتن و در باره جهان (زندگی) کنجکاوی به خرج دهند. در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام خود و عزت نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانائی شناخت جنبه های مثبت دیگران را کسب کنند.

آنان همچنین می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند. نه اینکه هرآنچه بر سرشان می آید به گونه ای منفعل بپذیرند.

به طور کلی مثبت اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای موثرتر کنار آمدن با فشار روانی هستند. خلق خوب، پردازش اطلاعات ما را موثرتر می کند، از ما موجودات نوعدوست تری می سازد و عزت نفس مان را زیاد می کند، در ضمن، خوش بینی معمولاً بهتر از بدبینی است چون این احساس را در ما ایجاد می کند که بر محیط اطراف مان کنترل داریم. هدف از آموزش مهارتهای خوش بینی و مثبت اندیشی این است که دانش آموزان دیدگاهی واقع بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی به درستی قضاوت کنند.

از دیدگاه علوم رفتاری و روان شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه به درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ما نشأت می گیرد. ما هرچه بزرگتر، سالم تر و زیبا تر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده تر و عمیق تر و لذت بخش تر می کنیم، شیوه تفکر ما است که کیفیت زندگی ما را تعیین می کند.

به قول مولانا:

جمله خلقان سخره اندیشه اند ز آن سبب، خسته دل و غم پیشه اند

اپیکتتوس^۱ معتقد است که انسانها به وسیله اشیاء بر آشفته نمی شوند، بلکه نگرشی که نسبت به امور پیدا می کنند آنها را بر آشفته می کند (شفیع آبادی، ۱۳۸۵)

سلیگمن^۲ (۱۹۹۶، ترجمه داور پناه، ۱۳۸۳) از آزمایشهای تجربی با حیوان ها به نظریه ای دست یافته که آن را «درماندگی آموخته شده» نامید. اساس این نام گذاری این بود که هر گاه حیوان نمی توانست برای محافظت از خود در برابر ضربه الکتریکی درد آور اقدام مفیدی بکند، از تلاش کردن دست می کشید و منفعلانه و «درمانده» درد را تحمل می کرد.

^۱ . Apictetos

^۲ . Seligman

سلیگمن این نظریه را به تبیین افسردگی در انسان ها ربط داد، به این صورت که افرادی که نتوانند بر خود و محیط خود کنترلی اعمال کنند یا تصورشان براین باشد که چنین قدرتی ندارند خود را به افسردگی وا می نهند. این یافته سلیگمن پیامدهای مهمی در امر پیشگیری و درمان افسردگی در بر داشته است. برخی از روانشناسان معتقدند که روانشناسی بیش از حد به جنبه های منفی رفتار متمرکز شده و به اندازه کافی به جنبه های مثبت رفتار نپرداخته است.

سلیگمن (۱۹۹۶) می گوید: ۹۹٪ درصد از وقت روانشناسان صرف بازگرداندن افراد مشکل دار به وضعیت طبیعی می شود و می توان گفت که هیچ تلاشی یا هزینه ای برای کمک به افراد عادی صرف نمی شود. تا آنکه تمام پتانسیل های خود را به فعلیت در آورند و از زندگی ای فراتر از زندگی معمول برخوردار شوند.

مزلو^۱ (۱۹۷۷) نیز در این باره می گوید: زمان آن فرا رسیده است تا در نحوه ارائه خدمات روان شناسی تجدید نظر شود و به جای تکیه و توجه به بیماران روانی که یک درصد جمعیت دنیا را در بر می گیرند به انبوه مردم که بیمار نیستند ولی به روشهای بهتر زیستن نیاز دارند پرداخته شود (به نقل از فیروزبخت ، ۱۳۸۳). از آنجا که کودکان و نوجوانان همواره خود را با دیگران مقایسه می کنند، اغلب خود را در سطح پایین تری می یابند. آنان اغلب تحت تاثیر برخوردها و تفکرات منفی بزرگترها قرار می گیرند. لذا لازم است کودکان و نوجوانان را به یک نگرش مثبت مسلح کنیم تا مسیر مستقیم زندگی خود را بیابند. وقتی جوانان ارزیابی مثبتی از خود، دیگران و زندگی داشته باشند، احساس ارزشمندی بیشتری خواهند نمود. برای این که کودکان و نوجوانان به ویژه دانش آموزان به چنین دیدگاهی برسند بایستی از خصوصیات مثبت، تواناییها، زیبایی ها و استعدادها ی خاص خود آگاه باشند و به آنها احترام گذاشته و از داشتن این ویژه گی ها احساس خوشحالی و رضایت کنند همچنین آنها باید قادر باشند تابه

^۱ . Maslow

طور واقع بینانه، محدودیت‌ها و کاستی‌های خود را ببیند و آنها را به عنوان قسمتی از خود بپذیرد و از وجود آنها شرم‌منده نباشد. این مهم از طریق آموزش مهارت‌های خوش بینی و مثبت اندیشی همراه با واقع بینی، قابل دسترسی است. متأسفانه موضوع تقویت تفکر مثبت در برنامه درسی دانش آموزان تاکنون گنجانده نشده است.

در این تحقیق تلاش پژوهشگر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به دانش آموزان و بررسی میزان اثر بخشی آن بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی آنان است.

بیان مسئله

همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم در جریان این دشواری‌ها در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کنند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآئیم، تسلی بخش است (محمد خانی، ۱۳۸۰، به نقل از جوانبخش، ۱۳۸۵).

اندیشمندان می‌گویند که نگرش مثبت به مسائل روز مره زندگی، انسان را قادر می‌سازد تا زندگی پر نشاطی را برای خود به ارمغان آورد و نگرش منفی انسانها به زندگی، آنها را بیمار و رنجور می‌سازد و موجب مرگ زود رس آنها خواهد شد. آنها می‌گویند: هیچکس در تمامی دوران زندگی خود شاد نیست و با وجود نگرش مثبت گاه لحظات ناخوشایندی برای افراد پیش می‌آید که در چنین لحظاتی به جای شکایت می‌توان با نگرش مثبت با مسائل مواجه شد.

سلیگمن^۱ (۱۹۹۶) عموم مردم خوش بینی را به صورت در نظر گرفتن نیمه پر لیوان یا دیدن لایه ای براق در هر پدیده، یا عادت به انتظار پایدانی خوش داشتن برای هر درد سر واقعی در نظرمی گیرند. زاویه «تفکر مثبت» از مثبت اندیشی و خوش بینی بیانگر آن است که خوش بینی مستلزم تکرار عبارتهای تقویت کننده با خود است مانند اینکه «من هر روز به انحاء مختلف دارم پیشرفت می‌کنم» یا تجسم آن که همه کارها با موفقیت انجام می‌پذیرد.

^۱ . Seligman

در تمامی این موارد تجلیاتی از خوش بینی و مثبت اندیشی وجود دارد. اما با این حال خوش بینی عمیق تر از اینهاست.

مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی، در عبارتهای امیدوار کننده یا تجسم موفقیت جای ندارد بلکه در نحوه تفکر افراد درباره علتها ریشه دارد. هریک از ما در نسبت دادن امور به علل مختلف عادتهای خاصی داریم که این خصلت شخصیتی را سلیگمن «سبک تبیین»^۱ می نامد (داورپناه، ۱۳۸۳).

افراد مثبت اندیش افرادی ترقی خواه هستند آنها به زودی امید خود را از دست نمی دهند بنابراین در موقعیت های دشوار و در صورت شکست باز هم به کار و تلاش ادامه می دهند آنها همواره به خود انگیزه و هدف می دهند و به توانائیهای خود اعتماد دارند. (جوانبخش، ۱۳۸۵)

از طرف دیگر یکی از مسائل عمده دیگر که می تواند عامل مهمی در ایجاد انگیزه جهت پیشرفت در فرد باشد، نگرش، تفکر، عقیده و باور راجع به خودش، محیط، گذشته و آینده است. به عنوان مثال گلرمن^۲ (۱۹۶۳) معتقد است. آنچه که ممکن است فرد را برای پیشرفت و موفقیت سوق دهد نوع و نحوه جهان بینی حاکم بر جامعه ای است که فرد در آن زندگی می کند. یا ترس از شکست نیز عاملی دیگر برای از بین رفتن این انگیزه است که نوعی باور غلط می باشد. در این زمینه مک کلند^۳ و همکاران (۱۹۸۴) مطرح می کنند در افرادی که انگیزه پیشرفت زیر بنای محکمی دارند، تا میزان معینی، رفتار پیشرفت گرا از خود نشان می دهند. میزان مزبور به عوامل زیادی بستگی دارد یکی از این عوامل انگیزه ترس از شکست است که تجلی رفتار پیشرفت را مانع می شود. (مک کلند و همکاران ۱۹۶۱، ایزاکسون، ۱۹۶۴، به نقل از صالحی ناغانی، ۱۳۷۳)

^۱ . explanatory style

^۲ . Gellerman

^۳ . Makkeleland

همچنین گاهی شکستهای مختلف و ناکامیهای متعدد باعث کاهش انگیزه پیشرفت می شود که علت این امر ایجاد یک سری تصورات و باورهای اشتباه در ذهن اشخاص است.

بعنوان مثال سیف (۱۳۷۷) معتقد است تجارب یاد گیری دانش آموزان در درسهای مختلف وقتی به صورت موفقیتها یا شکستهای پی در پی اندوخته شوند به ایجاد تصوراتی در آنها نسبت به توانایی هایشان در رابطه با یادگیری موضوعهای مختلف می انجامد و انگیزش آنها را در رابطه با یاد گیری موضوع های مشابه جدید تحت تاثیر قرار می دهد.

بنابراین می توان گفت نگرش کودک به مسئله بسیار مهم است و زمانی بخوبی می توان با این مسئله برخورد کرد که ابتدا برای فرد فعالیتهایی تدارک دید که احتمال موفقیت در آنها برای فرد زیاد است و ثانیاً باور و نگرش فرد را درباره موفقیت، دیدگاه دیگران راجع به وی، شکستهای گذشته و تعمیم آنها به حال و بسیاری باورها و عقاید دیگر تغییر داد. (پور درویش، ۱۳۷۷). از آنجایی که نگرش فرد نسبت به پیشرفت و شکست اهمیت بسیاری دارد. یکی از روشهای ایجاد و تصحیح نگرشهای افراد، بهره گیری از روشهای درمان شناختی است. افرادی که دارای انگیزه پیشرفت پائینی هستند، دچار یکسری تفکرات و شناختهای اشتباه و اسناد های مخل می باشند، این افراد درباره لیاقت و توانایی خود باورهایی در سر دارند که آنان را از تلاش و فعالیت باز می دارد. همچنین این افراد گاهی به دلیل شکستهای پی در پی و یا سرزنش های مکرر والدین به دلیل شکستهای آنها، دچار یک رشته افکار اتوماتیک و منفی مبنی بر عدم شایستگی یا ترس از شکستهای مجدد می باشند.

درمان شناختی و آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در این باره با یافتن افکار و باورهای منفی در زمان شروع به انجام یک کار و شناخت نوع این افکار، از راهبرد هایی بهره می گیرد که این باور ها جای خود را به باورهای صحیح تر می دهند و فرد را از آسیب های روانی تفکرات اشتباه رها می کند.

پیامد چنین روندی، رهایی فرد از باورهای غلط راجع به توانائی و شایستگی اش می باشد. علاوه بر این، فرد راههای درست اندیشیدن را می آموزد، شناخت صحیح تر از توانائیها و ناتوانایی ها و همچنین عوامل برانگیزاننده محیطی و شخصی کسب می کند. به همین ترتیب فرد عزت نفس بالائی پیدا می کند و خود را شایسته تر و با لیاقت تر در انجام امور می بیند. کاربرد روش مثبت نگری در روان درمانی توسط خدایاری فرد (۱۳۷۹) نشان می دهد که مداخله مبتنی بر تقویت برداشت های مثبت شخصی توانست به افزایش توصیف های مثبت فرد از خود بینجامد و مراجعان از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شوند، ناسازگاری های خانوادگی کاهش چشمگیری یافته و افسردگی مراجعان رو به بهبود گذاشت. حال سؤال اساسی این است آیا یاد گیری عناصر یا ابعاد مربوط به مهارتهای مثبت اندیشی و خوش بینی بر انگیزه پیشرفت دانش آموزان تاثیر دارد یا خیر؟

آیا آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر عزت نفس دانش آموزان تأثیر دارد؟
 آیا می توان با ارائه برخی آموزشها و تقویت مثبت نگری در جنبه های مختلف (خود، دنیا و دیگران) موفقیت و عملکرد بیشتری انتظار داشت؟
 محقق در این پژوهش بدنبال یافتن پاسخ عملی به سوالات فوق و سئوالات مشابه است و از آنجا که مطالعات انجام شده در ایران در این زمینه محدود می باشد، نتایج این پژوهش می تواند از لحاظ نظری و کار بردی راهگشای مسائل موجود در آموزش و پرورش باشد.

اهمیت و ضرورت تحقیق :

سلیگمن ۱۹۹۶ در طی بیست سال تحقیق و پژوهش در زمینه بد بینی که بر روی بیش از نیم میلیون کودک و بزرگسال و در متجاوز از هزار مطالعه انجام داده به این نتیجه رسید که عمل کرد افراد بد بین (منفی نگر) در سه زمینه از عملکرد افراد خوشبین (مثبت نگر) بد تر بوده است:

نخست آنها به مراتب بیشتر به افسردگی دچار می شوند. دوم آنکه آنها در مدرسه یا شغل یا در زمینه ورزش به میزان کمتر از آنچه که از استعداد آنها انتظار می رود پیشرفت می کنند و سوم آنکه سلامت جسمانی آنان در مقایسه با افراد خوش بین ضعیف تر است علاوه بر اینها بد بینی و منفی نگری عادت ذهنی ریشه داری است که عواقبی گسترده و مصیبت بار دارد مانند خلق گرفته، کناره گیری، بی کفایتی در عملکرد و حتی عوارض جسمی خلاف انتظار (داور پناه، ۱۳۸۳).

افکار منفی ممکن است در باره رفتارهای زیانمندی مانند دوری کردن از تمسخر از سوی دیگران شکست در مدرسه و تحصیل یا شکست در موقعیت اجتماعی نقش داشته باشد. بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آن که احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، از طریق آموزش دهی به آنان برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست صورت می گیرد (خدا یاری فرد، ۱۳۷۹).

خوشبختانه روان شناسان به نحوه تغییر دادن بد بینی و منفی نگری دست یافته اند، روان شناسی شناختی در زمینه تغییر دادن عادتهای فکری نا سازگارانه که بسیاری از افراد به هنگام شکست در دام آنها می افتند به روشهای مفیدی دست یافته است.

بررسی ها نشان داده است که می توان مهارتهای لازم برای برخوردار بودن از خوش بینی و مثبت نگری همراه با انعطاف پذیری و مبتنی بر واقعیت را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آنها را در برابر مسائل و مشکلات ایمن سازی روانی کرد (داور پناه، ۱۳۸۳). در خصوص اهمیت انگیزه پیشرفت همین بس که بشر بدون چنین انگیزه ای قادر نبود از حد زندگی اولیه اش در آغاز پیدایش گامی فراتر نهاده و به چنین تحولات شگرفی نایل شود (شکرکن، ۱۳۷۳). و به یمن

وجود افراد پیشرفت گرا ست که هر روز اندیشه ای نو و سیله ای تازه خلق می شود و به حیات انسان سامان می بخشد.

در این خصوص مک کلند معتقد است جوامعی که افراد آن فاقد انگیزه باشند، حتی با وجود امکانات عالی و شرایط مساعد طبیعی کمتر شانس توسعه و ترقی خواهند داشت. همچنین دیوید مک کلند با بررسیهای بسیار دقیق متوجه شد که وضع اقلیمی یک منطقه نمی تواند عامل مهمی در توسعه اقتصادی باشد و همچنین رشد جمعیت غالباً با کاهش توسعه اقتصادی همراه است. مک کلند سر انجام به این نتیجه رسید که رشد اقتصادی یک جامعه به انگیزه پیشرفت افراد بستگی دارد. او معتقد است در کشور هایی که والدین انگیزه پیشرفت را در کودکان خود پرورش داده اند در بزرگسالی این کودکان افراد توسعه جویی از آب در آمدند و به رشد اقتصادی خود کمک کرده اند (ستیز و لیمان، ترجمه علوی، ۱۳۷۳، نقل از اسودی، ۱۳۷۹).

به نظر می رسد که بسیاری از دانش آموزان بدلیل داشتن افکار بد بینانه و منفی غیر سازگارانه و غیر منطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلاء به مسائل روانی مانند افسردگی بیش از پیش سلامت آنها را تهدید می کند. جمعیت قابل توجهی از دانش آموزان نسبت به مشکلات شان نگاهی مبالغه آمیز و آشفته کننده دارند و خودشان را بعنوان فردی که هیچ کنترلی بر محیط ویا بر رفتار های مخرب خود ندارد می پندارند.

لذا برای اینکه دانش آموزان (مقاطع مختلف تحصیلی) از روحیه ای مثبت نگرانه در باره خود دیگران و دنیا (زندگی) بر خوردار شوند و خود را مفید و اثربخش دانسته و بتوانند زندگی خود را با اندیشه ای روشن، دیدی واقع بینانه تر و بااطمینان سپری کنند، نیاز به مداخله و آموزش برای آنان بیش از هر زمان دیگری احساس می شود تا آنها به امید و انگیزه بیشتری به تحصیل بپردازند نکات گفته شده همگی تأکیدی بر ضرورت بررسی این موضوع است.