



الله الزم محمد بن





دانشگاه الزهرا(س)

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته راهنمایی و مشاوره

عنوان:

اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه ی گروهی بر انگیزه پیشرفت و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان اسفراین

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر مه سیما پور شهریاری

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر حمید رضائیان

دانشجو:

سارا سادات آقایی

شهریور ماه سال ۱۳۹۱

کلیه دستاوردهای این  
تحقیق متعلق به دانشگاه  
الزهرامی باشد.

## تقدیم به پدر و مادر عزیزم

این اسوه‌های صبوری و ایثار که در مکتب زندگی، مفهوم زیستن را به ما آموختند و آغوش‌های گرم‌شان را در سخت‌ترین لحظات بر ما گشودند و عشق و ایمانشان بهترین دلگرمی ما، در دوران تحصیل بوده است.

عمرشان پاینده و با عزت ،

عشق‌شان جاویدان،

زندگی‌شان همواره سبز

## تقدیم به همسرم امیرعلی

به پاس یآوری‌های صبورانه‌اش که مرا در سختی‌های راه یگانه همراه دلسوز بود.

## تقدیم به پسرم نیما

که با زبان کودکانه‌اش پایان سفرم را انتظار می‌کشید. به امید جبران لحظاتی که از او دریغ نموده-  
ام.

## «من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق»

با تقدیر و تشکر شایسته از استاد راهنمایم سرکار خانم دکتر مه‌سیما پورشهریاری، که نه تنها در مقام انسانیت بی‌همتا و وارسته است، بلکه به حق برازنده واژه استادی است.

با سپاس از استاد صبور و با تقوا، جناب آقای دکتر رضائیان، که با نظرات سازنده خود کاستی‌های پژوهش من را نمایان ساختند.

با تشکر از سرکار خانم دکتر سیمین حسینیان که زحمت داوری این پایان‌نامه را پذیرفتند.

و سپاس و قدردانی از همه اساتیدی که با زحمات خود در طی سال‌های تحصیل، من را از دانش خودشان سیراب کردند؛ دست یکایک آنها را خاضعانه می‌بوسم .

## چکیده

این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه ی گروهی بر عزت نفس و انگیزه پیشرفت دانش آموزان دختر پایه ی اول دبیرستان های دولتی شهرستان اسفراین در سال تحصیلی (۹۰-۹۱) انجام گردید. نمونه ی این پژوهش ۱۱ نفر از دانش آموزان بودند که به روش تصادفی خوشه ای از میان تمامی دانش آموزان دختر پایه ی اول دبیرستان شهرستان اسفراین انتخاب شدند. ابتدا پرسشنامه ی عزت نفس روزنبرگ و انگیزه ی پیشرفت هرمنس به عنوان پیش آزمون اجرا شد سپس جهت بررسی فرضیه های پژوهش، ۳۰ نفر از افرادی که در آزمون های عزت نفس روزنبرگ و انگیزه ی پیشرفت هرمنس نمره های پایینی کسب کرده بودند، انتخاب و به گونه ای تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. در مرحله بعد، به گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ی ۵ / ۱ ساعته، مهارت های مثبت اندیشی آموزش داده شد در حالیکه گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. یک هفته پس از پایان جلسه های آموزشی، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ و انگیزه پیشرفت هرمنس به عنوان پس آزمون روی هر دو گروه اجرا گردید. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون T گروه های مستقل روی تفاضل میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که آموزش مهارت های مثبت اندیشی تأثیری معنی دار بر افزایش نمره های عزت نفس ( $P < 0/001$ ) و افزایش نمره های انگیزه ی پیشرفت ( $P < 0/000$ ) داشته است. در مجموع، نتایج بدست آمده در این پژوهش، سودمندی و تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی در افزایش عزت نفس و انگیزه ی پیشرفت دانش آموزان دبیرستانی را تأیید می کند.

**کلید واژه ها:** مهارت های مثبت اندیشی، عزت نفس، انگیزه پیشرفت، دانش آموزان دبیرستان

## فهرست

صفحه	فصل اول : کلیات پژوهش
۲.....	مقدمه .....
۳.....	۱-۱- بیان مسئله .....
۵.....	۲-۱- اهمیت و ضرورت .....
۶.....	۳-۱- اهداف پژوهش .....
۷.....	۴-۱- سؤالات پژوهش .....
۸.....	۵-۱- متغیرهای پژوهش .....
۸.....	۶-۱- تعاریف نظری متغیرهای پژوهش .....
۹.....	۷-۱- تعاریف عملیاتی متغیرهای پژوهش .....

## فصل دوم : مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱۱.....	مقدمه .....
۱۱.....	۱-۲- مثبت اندیشی .....
۱۳.....	۱-۲-۱- گام های ایجاد مثبت اندیشی .....
۱۵.....	۲-۱-۲- مهارت های مثبت اندیشی .....
۱۶.....	۳-۱-۲- مثبت اندیشی از دید روان شناسی .....



- ۱۸.....۴-۱-۲- مثبت اندیشی از دید جامعه شناسی
- ۱۹.....۵-۱-۲- مثبت نگری در متون دینی و اسلامی
- ۲۰.....۲-۲- عزت نفس
- ۲۱.....۱-۲-۲- خودپنداره
- ۲۲.....۲-۲-۲- سطوح عزت نفس
- ۲۳.....۳-۲-۲- گوشه های تاریک عزت نفس بالا
- ۲۴.....۴-۲-۲- ابعاد عزت نفس
- ۲۷.....۵-۲-۲- دیدگاه نظری در مورد عزت نفس
- ۳۰.....۳-۲- تعریف انگیزه و انگیزش
- ۳۱.....۱-۳-۲- عوامل تشکیل دهنده ی انگیزه
- ۳۳.....۲-۳-۲- ویژگی انگیزه ها
- ۳۴.....۳-۳-۲- انگیزه پیشرفت تحصیلی
- ۳۶.....۴-۳-۲- رفتارهای مرتبط با انگیزه پیشرفت بالا
- ۳۷.....۵-۳-۲- نظریه های مربوط به انگیزه پیشرفت
- ۴۳.....۴-۲- پیشینه پژوهش

۴۳..... ۱-۴-۲- تحقیقات داخل کشور

۴۵..... ۲-۴-۲- تحقیقات خارج از کشور

۴۷..... ۵-۲- نتیجه گیری

۴۸..... ۶-۲- فرضیات پژوهش

### فصل سوم : روش اجرای پژوهش

۵۰..... مقدمه

۵۰..... ۱-۳- نوع پژوهش

۵۰..... ۲-۳- طرح پژوهش

۵۱..... ۳-۳- جامعه پژوهش

۵۲..... ۴-۳- نمونه و روش نمونه گیری

۵۳..... ۵-۳- ملاحظات اخلاقی

۵۳..... ۶-۳- ابزار پژوهش و نحوه ی نمره گذاری آزمون ها

۵۳..... ۱-۶-۳- آزمون انگیزه پیشرفت هرمنس

۵۴..... ۲-۶-۳- اعتبار و روایی پرسشنامه انگیزه پیشرفت

۵۵..... ۳-۶-۳- مقیاس عزت نفس روزنبرگ

۳-۶-۴- اعتبار و روایی پرسشنامه عزت نفس ..... ۵۶

۳-۷- روش اجرا ..... ۵۶

۳-۸- روش تجزیه و تحلیل داده ها ..... ۵۹

### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

مقدمه ..... ۶۱

۴-۱- آمار توصیفی ..... ۶۲

۴-۲- آمار استنباطی ..... ۶۶

### فصل پنجم : برداشت از یافته ها

مقدمه ..... ۷۴

۵-۱- بحث و نتیجه گیری ..... ۷۴

۵-۲- محدودیت ها ..... ۷۹

۵-۳- پیشنهادات پژوهشی ..... ۷۹

۵-۴- پیشنهادات کاربردی ..... ۸۰

منابع ..... ۸۱

منابع فارسی ..... ۸۲

منابع لاتین ..... ۸۷

ضمائم ..... ۹۲

بسته آموزشی ..... ۹۳

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ ..... ۱۱۹

پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس ..... ۱۲۰

## فهرست جداول و نمودارها

صفحه

- جدول ۴-۱-۱-آمار توصیفی مربوط به عزت نفس دانش آموزان در دو گروه، ..... ۶۲
- نمودار ۴-۱-۱- میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون عزت نفس در دو گروه ..... ۶۳
- نمودار ۴-۱-۲- میزان افزایش در میانگین نمرات عزت نفس دو گروه ..... ۶۳
- جدول ۴-۱-۲- آمار توصیفی مربوط به انگیزه پیشرفت دانش آموزان در دو گروه ..... ۶۴
- نمودار ۴-۱-۳- میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون انگیزه پیشرفت در دو گروه ..... ۶۵
- نمودار ۴-۱-۴- میزان افزایش در میانگین نمرات انگیزه پیشرفت دو گروه ..... ۶۵
- جدول ۴-۲-۱- آزمون کولوموگروف-اسمیرنف برای تعیین نرمال بودن متغیرها ..... ۶۶
- جدول ۴-۲-۲- آزمون t مستقل برای سنجش عزت نفس در دو گروه پیش از آموزش ..... ۶۷
- جدول ۴-۲-۳- آزمون t مستقل برای سنجش عزت نفس در دو گروه پس از آموزش ..... ۶۸
- جدول ۴-۲-۴- آزمون t وابسته برای سنجش تفاوت عزت نفس در گروه آزمایش ..... ۶۹
- جدول ۴-۲-۵- آزمون t مستقل برای سنجش انگیزه پیشرفت در دو گروه پیش از آموزش ..... ۷۰
- جدول ۴-۲-۶- آزمون t مستقل برای سنجش انگیزه پیشرفت در دو گروه پس از آموزش ..... ۷۱
- جدول ۴-۲-۷- آزمون t وابسته برای سنجش تفاوت انگیزه پیشرفت در گروه آزمایش ..... ۷۲

# فصل اول

## کلیات پژوهش

تصور کنید تلسکوپ در دست دارید. اگر از عدسی کوچک آن نگاه کنید اشیاء دور را نزدیک می بینید و اگر از عدسی بزرگ آن نگاه کنید اشیاء نزدیک دور می شوند. نگرش افراد به دنیا مانند همین تلسکوپ است. انتخاب با افراد است که از کدام عدسی به جهان پیرامون شان نگاه کنند افراد همان چیزی را می بینند که می خواهند. با این حال برخی حتی در بیابان برهوت هم زیبایی می بینند و برخی دیگر در دل مزارع سرسبز دلتنگ می شوند. برخی قادرند مشکل کاری را به یک موقعیت مناسب تبدیل کنند و برخی دیگر یک فرصت پیشرفت را به یک مشکل بدل می کنند به هر حال تلسکوپ در دست افراد است از هر طرف که صلاح می دانند نگاه می کنند (سیدا، ۱۳۸۴).

همانطور که می دانیم افکار، احساسات و باورهای ما به هم وابسته اند. شیوه صحبت کردن با خود می تواند در عزت نفس ما تفاوت چشمگیری ایجاد کند. وقتی متوجه می شویم که افکارمان می تواند احساسات ما را درباره ی خودمان خَلق و تقویت کند، روشن می شود که ما مسئول تأثیری هستیم که محیط، بر چگونگی ارزشی که به خودمان می گذاریم دارد. بنابراین، می توانیم با انتخاب شیوه تفکر درباره دنیای اطراف و تفسیر آن، چگونگی احساسی را که نسبت به خود در هر زمان داریم کنترل کنیم. این کار، ساده به نظر می رسد اما نتیجه مهمی به دنبال دارد. وقتی شیوه تفکر خود را تغییر می دهید، سرانجام می توانید با گذشت زمان، باورهایتان را نیز درباره ی خودتان تغییر دهید (شیهان<sup>۱</sup>، ۱۳۸۳).

افکار قدرت زیادی دارند. همه ساخته ها و پرداخته های انسان (باشکوه یا وحشتناک) در ذهن و با اندیشیدن شروع می شوند. بدون اندیشه و تفکر هیچ اتفاقی نمی افتد. موقعیت کنونی ما

---

<sup>۱</sup> sheehan

ناشی از عمری اندیشیدن منفی یا مثبت است . بنابراین افکار مثبت نتایج مثبت تولید می کنند مانند عشق، توجه، محبت، سلامتی، ثروت و ..... و افکار منفی نتایج منفی بر جای می گذارند مانند بی توجهی، بی تفاوتی، فقر، ترس و فقدان و بیزاری (راجر و مک ویلیامز<sup>۱</sup>؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۷۰).

## ۱-۱- بیان مسئله

در دنیای پرهیاهوی کنونی که مادیات همه چیز را تحت شعاع قرار داده است، عواطف و احساسات و بشردوستی می رود که به فراموشی سپرده شود. در دنیایی که جنگ و فساد رو به افزایش است، چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت اندیشی و تغییر و تحول درونی نمی تواند بشر را از این همه نابسامانی و از هم پاشیدگی روانی نجات دهد. (کویلیام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ ترجمه براتی سده و صادقی، ۱۳۸۶).

ساسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) تفکر مثبت را مایه ی رشد و توسعه ی ذهن، افکار، کلمات و تصورات می داند و معتقد است که درمان هایی چون آرامش درونی، تفکر مثبت و تغییر شیوه ی تفکر، داروهای بدون عوارض هستند که نیاز به تجویز پزشک ندارد و محققان دریافته اند که فرق بین انسان های غافل و هوشیار در نظام اندیشه آن هاست . اندیشه مثبت نهال امیدواری در دل ها می کارد و آن را پرورش می دهد . توسعه ی دیدگاه مثبت راهی برای غلبه بر اضطراب است (به نقل از مردان، ۱۳۸۸).

---

<sup>۱</sup> Roger & Mc Williams

<sup>۲</sup> S.Kvilyam

<sup>۳</sup> sasson



از آن جا که جوان و نوجوان در دوره دبیرستان خصوصاً سال اول در دوره گذار و اواسط دوره بحرانی بلوغ قرار دارد بنابراین با مشکلات زیادی از جمله مسأله هویت یابی و عزت نفس و ... روبرو خواهد بود و بالتبع دچار ناسازگاری هایی می شود که هر کدام می تواند تبعات مثبت و منفی زیادی برای آنان داشته باشد بنابراین برای گذر از این مرحله و پشت سر گذاشتن این مشکلات با موفقیت، نیاز به یادگیری مهارت های مختلفی مانند مهارت های زندگی می باشد که یکی از این مهارت ها آموزش مهارت های مثبت اندیشی می باشد .

بنابراین اگر بتوانیم مهارت های مثبت اندیشی را به دانش آموزان آموزش دهیم، می توانیم بر دیگر جنبه های وجود فرد مانند احساس و رفتارش نیز تأثیر مثبتی گذاشته باشیم. چون فرد، مثبت فکر می کند احساس خوبی هم خواهد داشت و بالتبع رفتارهایش هم عمدتاً در جهت مثبت و خوب گرایش خواهد داشت. وقتی یک فرد، تفکر مثبت ، احساس خوب و رفتار درستی داشته باشد طبعاً در جهت ایجاد یک زندگی سالم و تقویت عزت نفس، پیشرفت تحصیلی و سلامت روان خود و اطرافیان قدم مهمی برداشته است.

مثبت اندیشی از کودکی در انسان شکل می گیرد و اندیشه های مثبت یا منفی به طور خواسته یا ناخواسته توسط خانواده یا سازمان ها در فرد ایجاد و بارها و بارها در ذهن او تکرار می شوند یکی از سازمان هایی که می تواند نقش مؤثری در پیدایش خوش بینی و افزایش عزت نفس در افراد داشته باشد ،سازمان آموزش و پرورش است . با این وجود و با توجه به اثرات مثبت آموزش مثبت اندیشی متأسفانه در برنامه های درسی مدارس ،موضوع تقویت تفکر مثبت گنجانده نشده است. بنابراین محقق در این پژوهش تلاش می کند با آموزش مهارت های مثبت اندیشی به دانش آموزان ، میزان اثر بخشی آن را بر عزت نفس و انگیزه پیشرفت آنان بیازماید.

## ۱-۲- اهمیت و ضرورت پژوهش

پیشرفت های سریع فناوری و اطلاع رسانی علیرغم مزایای فراوان ، خلأهایی را برای انسان معاصر به وجود آورده است. موج فزاینده بد بینی و افسردگی ، یأس و ناامیدی ، پایین آمدن سن خودکشی ، افزایش طلاق ها 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 ی رولومی<sup>۱</sup> (۱۹۶۷) انسانها به قدری سرگرم و شیفته ی ماشین (تکنولوژی) شده اند که هویت انسانی خود را با خویشتن و نیز دیگران از دست می دهند (شفیع آبادی، ۱۳۷۲).

درچنین موقعیت هایی آموزش مهارت های اساسی زندگی و مهارت های مثبت اندیشی برای انسان ها و به ویژه برای نوجوانان و جوانان برای تقویت و افزایش ارتباط مثبت با خود یا دیگران و زندگی و بالتبع افزایش عزت نفس و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند می باشد.

سلیگمن با مطالعه ی بر روی بیش از نیم میلیون کودک و بزرگسال در مدت ۲۰ سال به این نتیجه رسیده است ، که افراد خوش بین در سه حوزه با افراد بدبین تفاوت چشمگیر دارند : ۱- افراد خوش بین کمتر به بیماری های روانی مانند افسردگی و اضطراب مبتلا می شوند و در واقع مهمترین عارضه بدبینی افسردگی است. بنابراین می توان با ایجاد خوش بینی در افراد بزرگسال ، افسردگی را در آنان مشاهده و با آموزش آن به کودکان آنان را در برابر افسردگی ایمن سازی کرد . ۲- افراد خوش بین در مدرسه، کار و زمین و ورزش موفق تر از افراد بدبین هستند افراد بدبین با تمرکز بر موانع و محدودیت ها، فرصت ها، توانمندی ها و امکانات را نمی بینند در نتیجه به موفقیت دست نمی یابند ۳- افراد خوش بین سلامت جسمانی بیشتری نسبت به افراد بدبین دارند

---

<sup>۱</sup> Rollo may

افراد بدبین سطوح بالاتری از بیماری فشار خون را دارند و احساس منفی تری نسبت به افراد خوش بین نشان می دهند ( سلینگمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ ترجمه داورپناه ۱۳۸۳).

برطبق بررسی ها می توان مهارت های مثبت اندیشی که مبتنی بر واقع بینی باشد را یاد گرفت تا در برابر مسائل و مشکلات زندگی ایمن شد. آموزش این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند و در باره ی خود، دیگران و زندگی ، بیشتر بیندیشند. در آموزش مهارت های مثبت اندیشی ، دانش آموزان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بشناسند در عین حال توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب کنند آنها همچنین می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند ، نه اینکه هر چه بر سرشان می آید، به گونه ای منفعل بپذیرند به علاوه آنها می آموزند تا ارتباط میان افکار و احساسات و رفتار های خود را درک کنند.

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های مثبت اندیشی این است که دانش آموزان دیدگاهی واقع بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و در جهت تقویت عزت نفس، خود ارزشمندی و پیشرفت تحصیلی خود گام بردارند .

### ۳-۱- اهداف پژوهش

با توجه به اینکه مسأله ی عزت نفس ومقوله ی خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم گیری وابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان و

---

<sup>۱</sup> M. seligman

چگونگی عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد. برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی های بالقوه خود بهره مند شوند می بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف و انگیزه ای غنی برای تلاش برخوردار شوند. بدون تردید نوجوانانی که دارای احساس خود ارزشمندی و عزت نفس قابل توجهی هستند نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارآمدی بیشتری از خود نشان می دهند (بیابانگرد، ۱۳۷۲).

پژوهش حاضر با توجه به موضوع و روشن سازی نقش ارزنده آن در سلامت روان و عزت نفس و انگیزه پیشرفت دانش آموزان در پی آن است که از یک سو مثبت اندیشی را مورد بررسی قرار داده و تأثیر آن را بر افزایش عزت نفس و انگیزه پیشرفت بررسی نماید و از سوی دیگر توجه محققین، روانشناسان و مشاوران و دست اندر کاران امر تعلیم و تربیت را در جهت ایجاد و تقویت تفکر مثبت و تأثیر شگرف آن بر شاد بودن و تأمین بهداشت روان و همچنین پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان جلب نماید.

بنابراین هدف کلی پژوهش به شرح زیر است :

تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر عزت نفس و انگیزه پیشرفت دانش آموزان

#### ۱-۴- سوالات پژوهش

سؤال اصلی :

آیا آموزش مثبت اندیشی، عزت نفس و انگیزه پیشرفت دانش آموزان را بهبود می بخشد؟

سوالات فرعی: