

اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی شهر گرگان

نویسندگان: دکتر فرامرز سهرابی^{۱*} و عبدالرحمن جوانبخش^۲

۱. استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

۲. مربی مراکز تربیت معلم گرگان

* Email: sohrabi@atu.ac.ir

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی اثر بخشی آموزش و تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستان‌های شهرستان گرگان انجام شده است. فرضیه اصلی این تحقیق این بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی درونی‌سازی منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی را افزایش می‌دهد.

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های نیمه آزمایشی (مداخله‌ای) با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. در این تحقیق از بین جامعه آماری پژوهش که دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرستان گرگان در سال تحصیلی ۸۵-۸۴ بودند، نمونه‌ای شامل ۴۰ نفر از دانش‌آموزان پایه دوم به شیوه تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. قبل از انجام مداخله آموزشی (ارائه متغیر مستقل) دو گروه با استفاده از پرسشنامه‌های منبع کنترل راتر و شادکامی آکسفورد (مثبت‌اندیشی) پیش‌آزمون شدند. سپس آزمودنی‌ها بر اساس نمرات اکتسابی در آزمون راتر به دو گروه منبع کنترل درونی و بیرونی تقسیم شدند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (۲۰ نفر با منبع کنترل بیرونی، ۲۰ نفر درونی) در مرحله بعد به گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه یک ساعته مهارت‌های مثبت‌اندیشی آموزش داده شد. یک هفته پس از انجام مداخله دوباره هر دو گروه پس‌آزمون شدند.

تحلیل نتایج با استفاده از آزمون t مستقل نشان داد که تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است ($p < 0.007$). به این بیان که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در تغییر منبع کنترل مؤثر بوده است. نتایج به دست آمده در این تحقیق همسو با سایر تحقیقات بوده و سودمندی و تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی را تأیید می‌کند.

کلید واژه‌ها: مثبت‌اندیشی، منبع کنترل درونی، منبع کنترل بیرونی، خوشبینی

فراخ‌تر، بزرگتر، سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت بخش‌تر می‌کنیم. شیوه تفکر ما است که کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند. به قول مولانا:

مقدمه

از دیدگاه علوم رفتاری و روان‌شناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه ما نشأت می‌گیرد. ما هر چه

• دریافت مقاله: ۸۶/۹/۱۹

• ارسال برای داوران:

(۱) ۸۶/۹/۲۸

(۲) ۸۷/۳/۲۰

(۳) ۸۷/۳/۲۰

• دریافت نظر داوران:

(۱) ۸۷/۳/۱۱

(۲) ۸۷/۴/۱۰

• ارسال برای اصلاحات:

(۱) ۸۷/۴/۱۲

(۲) ۸۷/۹/۱۸

• دریافت اصلاحات:

(۱) ۸۷/۶/۱۰

(۲) ۸۷/۱۱/۸

• ارسال برای داور نهایی:

(۱) ۸۷/۶/۱۹

(۲) ۸۷/۱۱/۱۳

• دریافت نظر داور نهایی:

(۱) ۸۷/۹/۹

(۲) ۸۸/۱/۲۲

• پذیرش مقاله: ۸۷/۲/۷

Scientific-Research Journal
Of Shahed University
Sixteenth Year, No.37
Oct.-Nov. 2009
Clinical Psy. & Personality

دوماهانامه علمی - پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال شانزدهم - شماره ۳۷

آبان ۱۳۸۸

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای
گر بُود اندیشه‌ات گل، گلشنی و ر بُود خار تو هیمة گلخنئی

یکی از مفاهیم ویژه و پر اهمیت در نظریه یادگیری اجتماعی راتر منبع یا مکان کنترل است که به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی تأثیر مهمی بر رفتار افراد می‌گذارد. برخی شواهد پژوهشی وجود دارند که نشان می‌دهد بسیاری از مسائل و مشکلات انسان‌ها ناشی از منبع کنترل بوده و تحقیقات متعددی نیز وجود رابطه بین سلامت روان، پیشرفت تحصیلی، عزت‌نفس را با منبع کنترل مشخص نموده است [۲۱].

همچنین، این عقیده وجود دارد که خوش‌بینی می‌تواند به شادکامی، پیشرفت تحصیلی، سلامتی، عزت‌نفس و منبع کنترل درونی منجر شود [۳]. واینر در ۱۹۸۰ نیز معتقد بود که افراد موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عوامل درونی (تلاش و توانایی) و بیرونی (شانس و دشواری) نسبت می‌دهند [۴].

بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می‌آورند، 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 می‌گیرد [۵].

بررسی‌ها نشان داده است، دانش‌آموزانی که منبع کنترل بیرونی دارند، موفقیت‌ها را به شانس اسناد می‌دهند، اما دانش‌آموزانی که منبع کنترل درونی دارند، موفقیت‌ها را به توانایی خود نسبت می‌دهند. بنابراین، وقتی دانش‌آموزان بفهمند که افکار آنها اعمال شان را کنترل می‌کند، به طور مؤثرتری روی باورها، انگیزش و عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارند [۶].

مشاهده تفاوتی که افراد در برداشت‌هایشان از میزان کنترلی که بر زندگی شان دارند، سال‌هاست که توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است. افرادی که مسئولیت وقایعی را که برایشان اتفاق می‌افتد می‌پذیرند، درونی‌ها نامیده می‌شوند، زیرا آنها دارای کانون کنترل درونی هستند و برعکس کسانی که معتقدند بیشتر

مسائلی که برایشان اتفاق می‌افتد، خارج از کنترل‌شان است، بیرونی‌ها نامیده می‌شوند، زیرا آنها دارای کانون کنترل بیرونی هستند. ذکر این نکته مهم است که ما به عنوان افراد درونی یا بیرونی به دنیا نمی‌آییم، بلکه کانون کنترل بر اساس یادگیری و تجاربمان در جریان رشد ایجاد می‌شود. مطلب مهم‌تر این که چون کانون کنترل مبتنی بر ادراکات فرد از زندگی است، از این رو می‌توان آن را مجدداً ارزیابی کرد و تغییرش داد [۷].

خوشبختانه روان‌شناسان به نحوه تغییر دادن بدبینی و منفی‌نگری دست یافته‌اند. روان‌شناسی شناختی، در زمینه تغییر دادن عاداتهای فکری ناسازگارانه که بسیاری از افراد به هنگام شکست در دام آنها می‌افتند، به روش‌های مفیدی دست یافته است. بررسی‌ها نشان داده است که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخورداری بودن از خوش‌بینی و مثبت‌نگری همراه با انعطاف‌پذیری و مبتنی بر واقعیت را به کودکان و نوجوانان آموزش داد و آنها را در برابر مسائل و مشکلات ایمن‌سازی روانی کرد [۸].

سلیگمن در ۱۹۹۱ معتقد است که افسردگی، یک سازه یا پدیده اکتسابی و یاد گرفته شده است و از آن به عنوان «درماندگی آموخته شده» نام می‌برد. به عقیده او، اینکه فردی وقایع زندگیش یا پیشامدهای هر روزه زندگی خود را چگونه تفسیر می‌کند، به سلامت روانی او بستگی دارد. به گفته سلیگمن اگر افسردگی قابل آموختن باشد، خوش‌بینی هم قابل یادگیری است. آموزش مهارت‌های خوش‌بینی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و درباره نظریه خود درباره خویش و درباره جهان (زندگی) کنجکاوی به خرج دهند. 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 عزت‌نفس بازشناسی کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند، نه این که هر آنچه بر سرشان می‌آید، به گونه‌ای

در سال‌های اخیر مطالعاتی پیرامون اثر بخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی با هدف پیشگیری از افسردگی در کودکان و نوجوانان صورت گرفته است. در ذیل به نتایج جالب توجه چند نمونه از پژوهش‌های انجام شده در خارج و داخل کشور اشاره می‌کنیم.

در مطالعات پروژه پیشگیری پنسیلوانیا، پژوهشگران اصول درمان شناختی را در مورد کودکان بهنجار به کار بردند برای اینکه ببینند آیا نشانه‌های افسردگی را می‌توان از قبل پیشگیری کرد در این پژوهش کودکان در معرض خطر ده تا سیزده ساله مهارت‌های شناختی و مسأله‌گشایی را آموختند. این برنامه توسط دانشجویان فوق لیسانس در رشته روان‌شناسی بالینی که ۱۲ جلسه دو ساعته بعد از مدرسه برگزار می‌شد، آموزش داده شد. ۶۹ کودک شرکت‌کننده در گروه‌های پیشگیری با ۷۳ کودک گروه‌های گواه مقایسه شدند. نتایج نشان دادند که نشانه‌های افسردگی به طور چشمگیری در گروه‌های پیشگیری در مقایسه با گروه‌های گواه کاهش یافتند [۱۳]. برنامه پیشگیری پنسیلوانیا به صورتی چشمگیر باعث کاهش روند طبیعی و روبه‌رشد افسردگی شده بود. نخستین سؤالی که سلیگمن در این پروژه مطرح کردند این بود که: «آیا برنامه ما، از بروز افسردگی پیشگیری کرد؟» پاسخ این سؤال، مثبت بود. دومین سؤالی که آنها مطرح کردند این بود که: «آیا این برنامه، باعث افزایش خوش‌بینی در کودکان شد؟» در این مورد هم، پاسخ مثبت بود. آنها می‌گویند ما همواره با این نتیجه مواجه می‌شدیم که کودکانی که در گروه‌های پیشگیری قرار گرفته بودند، به احتمال بسیار کمتری وقایع مختلف را به‌گونه‌ای بدبینانه تبیین می‌کردند. تأثیر برنامه پیشگیری، به‌ویژه از این حیث بود که باعث شده بود کودکان این گروه، تمایل خود را به نسبت دادن مشکلات خود به علت‌هایی همیشگی، کاهش دهند [۸].

حسن شاهی در پژوهشی به بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان

منفعل پذیرند. به علاوه آنها از طریق آموزش این مهارت‌ها قادر می‌شوند ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارهای خود را درک کنند [۹].

در حالی که کودکان و نوجوانان اغلب باورها و تفسیرهای خود را حقایق خدشه‌ناپذیر (غیرقابل تغییر) می‌دانند، پس از آموزش این مهارت‌ها می‌توانند با تأمل، به بررسی اعتقادهای خود بپردازند و درستی یا نادرستی آنها را مشخص کنند. با این آموزش‌ها، آنان برای مقابله با دشواری‌ها آماده می‌شوند و می‌توانند برای غلبه بر مشکلات خود، به تلاشی حساب‌شده دست بزنند و این توانایی را پیدا کنند که به جای یأس و ناامیدی و تفسیرهای بدبینانه، رویدادها را به گونه‌ای مثبت معنا کنند و با آنها به صورتی سازنده روبرو شوند. هدف از آموزش مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی این است که دانش‌آموزان دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی پیدا کنند و درباره مشکلات واقعی خود به درستی قضاوت کنند [۱۰].

برخی از روانشناسان معتقدند که روانشناسی بیش از حد بر جنبه‌های منفی رفتار متمرکز شده و به اندازه کافی به جنبه‌های مثبت رفتار نپرداخته است. سلیگمن در سال ۲۰۰۰ می‌گوید: ۹۹ درصد وقت روان‌شناسان، صرف بازگرداندن افراد مشکل‌دار به وضعیت نرمال می‌شود و می‌توان گفت که هیچ تلاش یا هزینه‌ای برای کمک به افراد عادی صرف نمی‌شود تا آنکه تمام پتانسیل‌های خود را به فعلیت در آورند و از زندگانی‌ای فراتر از زندگی معمول برخوردار شوند [۱۱].

به تازگی علم روان‌شناسی به بررسی موضوعات و پدیده‌های جدیدی پرداخته است و حرف‌های تازه‌ای برای گفتن در این زمینه‌ها دارد و سرکار روان‌شناسی دیگر بررسی صرف علائم بیمارگون رفتار انسان نیست. پیدایش گرایش‌های جدیدی مانند روان‌شناسی سلامت و مثبت‌گرا و بررسی موضوعاتی مانند شادکامی، خوش‌بینی، شجاعت و خردمندی و... شاهدهی بر این ادعاست [۱۲].

روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پژوهش‌های مداخله‌ای (Interventional studies) می‌باشد. طرح پژوهش مورد استفاده در این پژوهش، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. این طرح از دو گروه آزمودنی تشکیل می‌شود که هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. اولین اندازه‌گیری پس از مداخله با اجرای یک پیش‌آزمون و دومین اندازه‌گیری با اجرای یک پس‌آزمون صورت می‌گیرد. برای تشکیل گروه‌ها، پژوهشگر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای نیمی از آزمودنی‌ها را در گروه اول (۲۰ نفر) و نیمی دیگر را در گروه دوم (۲۰ نفر) جایگزین می‌کند. دو گروهی که به این ترتیب تشکیل می‌شود مشابه هم هستند و اندازه‌گیری متغیر وابسته برای هر دوی آنها در یک زمان و تحت یک شرایط صورت می‌گیرد.

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان‌های پسرانه شهرستان گرگان تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی ۸۵ - ۸۴ به تحصیل اشتغال دارند.

روش نمونه‌گیری و تعداد نمونه

در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای استفاده شده است. برای این کار از بین کلیه دبیرستان‌های پسرانه شهرستان گرگان (به جز مدارس نمونه، تیزهوشان، شاهد و غیر انتفاعی) دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شده و در مرحله بعد از میان دانش‌آموزان این مدارس تعداد ۱۴۰ نفر (نمونه اولیه) به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس پرسشنامه منبع کنترل راتر و مقیاس شادکامی آکسفورد به منظور اجرای پیش‌آزمون پیاده شدند، سپس آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (گواه) جایگزین شدند. پس از بررسی نتایج در هر مدرسه از بین کسانی که نمره بالا (کنترل بیرونی) و نمره پایین (کنترل درونی) در مقیاس راتر به دست آوردند تعداد ۲۰ نفر

پرداخته است. در این تحقیق تعداد ۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان (۱۱۰ دختر و ۹۰ پسر) که با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده بودند، با استفاده از پرسشنامه‌های جهت‌یابی زندگی (شایر و کارور، ۱۹۸۵) و مقیاس راهبردهای مقابله‌ای (بلینگز و موس، ۱۹۸۵) مورد بررسی قرار گرفتند. نتیجه مطالعات وی نشان می‌دهد که افراد خوش بین بیش از افراد بدبین از روش مقابله‌ای فعالانه (در برابر استرس) استفاده می‌کنند و کمتر از شیوه‌های مقابله‌ای اجتنابی و هیجان مدار استفاده می‌کنند [۱۴].

خدایاری فرد کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی را به عنوان رویکردی درمانی (به صورت مطالعه موردی) بر روی ۵ دانشجو و ۱۲ خانواده مورد بررسی قرار داده است. که نتیجه آن نشان می‌دهد مداخله‌های مبتنی بر تقویت برداشت‌های مثبت شخصی می‌تواند به افزایش توصیف‌های مثبت فرد از خود بیانجامد و ممکن است نتیجه این برداشت‌های جدید سازگاری مؤثرتر و رفتار بهتر فرد را سبب شود. به علاوه این تحقیق نشان می‌دهد که با کاربرد روش مثبت‌نگری در درمان، افراد به نحو مثبت‌تری به تشریح وضعیت خود پرداختند، از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شدند، ناسازگاری‌های خانوادگی کاهش چشمگیری یافت و افسردگی مراجعان رو به بهبود گذاشت [۵]. در این تحقیق پژوهشگر تلاش می‌کند برای این سؤال اساسی تحقیق پاسخ علمی بیابد که آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموزان بر منبع کنترل آنان اثر بخش است؟

در پژوهش حاضر دو فرضیه مورد آزمون قرار می‌گیرند که عبارتند از:

- تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی، درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی را افزایش می‌دهد.
- آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تغییر منبع کنترل (درونی - بیرونی) تأثیر یکسان دارد.

- مثبت نگری و شناخت ویژگی‌های مثبت خود به شیوه بحث گروهی و عملی (انجام فعالیت‌های تکمیلی)
- معرفی و شناسایی افکار غیر منطقی که سبب بدبینی و منفی نگری نسبت به خود، دیگران و زندگی می‌شود.

- تأثیر خودگویی‌های مثبت و منفی بر احساس و رفتار
- ویژگی افراد مثبت نگر و منفی نگر
- محدودیت‌های خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی
- ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار (ارائه مدل ABC الیس در قالب مثال‌های ساده) [۱۵].

روش آموزش به این ترتیب بود که ابتدا مشاور (پژوهشگر) موضوع هر جلسه و هدف آن را بیان می‌کرد و در حدود ۱۵ دقیقه به ارائه موضوع می‌پرداخت. سپس مهارت‌ها در قالب مثال برای دانش‌آموزان ارائه می‌شد و بعد از آن دانش‌آموزان به چهار گروه ۵ نفره تقسیم شده و به انجام فعالیت‌های عملی ارائه شده در کلاس می‌پرداختند. در حین انجام فعالیت‌ها پژوهشگر به نوبت در گروه‌ها شرکت کرده و راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌نمود. بعد از آن پاسخ‌ها جمع‌آوری و نماینده گروه به ارائه نتایج کار گروه خود می‌پرداخت. باز خوردهای لازم توسط مشاور به گروه داده می‌شد و در پایان هر جلسه نیز تکلیفی تحت عنوان فعالیت در منزل به دانش‌آموزان ارائه می‌شد. یک هفته پس از آخرین جلسه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی (متغیر مستقل) هر دو گروه مجدداً مورد پس آزمون قرار گرفتند.

ابزار تحقیق: به منظور جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از آزمودنی‌ها خواسته شد که به دو نوع پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مقیاس منبع کنترل راتر پاسخ دهند.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (مثبت‌اندیشی):

این پرسشنامه از ۲۹ سؤال تشکیل شده و علی پور و نوربالا (۱۳۷۹) ضرایب آلفا و پایایی ۹۲ و ۹۳ درصد و میانگین شادکامی ۴۵/۵ برای مردان و ۴۶ برای زنان را

(۱۰ نفر منبع کنترل بیرونی و ۱۰ نفر منبع کنترل درونی) به منظور شرکت در پژوهش (گروه آزمایش) و ۲۰ نفر (۱۰ نفر منبع کنترل بیرونی و ۱۰ نفر منبع کنترل درونی) به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند.

فرآیند اجرای تحقیق

قبل از شروع برنامه آموزشی تمام آزمودنی‌ها (آزمایش و کنترل) در یک زمان مورد آزمون قرار گرفتند. به عبارت دیگر پیش آزمون در یک شرایط زمانی برای هر دو گروه اجرا شد. سپس برنامه آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی (متغیر مستقل) روی آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه یک ساعته در ۵ هفته متوالی اجرا شد. برنامه آموزشی به کار برده شده در این پژوهش از چندین منبع معتبر علمی توسط پژوهشگر تهیه شد و محتوای برنامه قبل از اجرا توسط اساتید متخصص مورد تأیید قرار گرفت. علاوه بر این جزوه آموزشی در چهار جلسه متوالی (جلسه دوم تا پنجم) از سی‌دی رایانه‌ای که توسط استاد روان‌شناسی دانشگاه سیدنی استرالیا (دکتر علی صاحبی) تهیه شده بود و برنامه‌هایی مانند آزادی از زندان باورها، راز شاد زیستن (تحسین زندگی)، روان‌شناسی تغییر و... را شامل می‌شد به مدت ۲۰ دقیقه در ابتدای هر جلسه ارائه می‌شد و آزمودنی‌ها موظف بودند ضمن گوش دادن نکاتی را که به نظر آنها جالب و مهم بود یادداشت کنند.

برنامه آموزشی ارائه شده شامل سه حوزه کلی مثبت‌اندیشی نسبت به خود، مثبت‌اندیشی نسبت به دیگران، مثبت‌اندیشی نسبت به زندگی (دنیا) بود. عناوین و موضوعات جزئی برنامه آموزشی جلسات هشتگانه به عبارت بودند از:

- معنا و مفهوم مهارت‌های خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی و بیان اهداف جلسه
- خود آگاهی و خودشناسی
- پذیرش خود و عزت‌نفس
- شناسایی مسئولیت‌ها و رفتار مسئولانه
- من در نگاه دیگران
- خوش‌بینی و امید

گزارش کرده‌اند [۱۶]. این پرسشنامه شامل پنج بعد است که عبارتند از: خوشنودی از زندگی، سلامتی، خلق مثبت، کارآمدی و عزت نفس، ضریب آلفای این پرسشنامه مقدار ۰/۹۱ می‌باشد [۱۷].

مقیاس منبع کنترل راتر: راتر (۱۹۶۶) این مقیاس را به منظور ارزیابی منبع کنترل تهیه کرد که به سنجش برداشت و ادراک فرد از منبع کنترل می‌پردازد. در نمونه اصلی مقیاس نمره بالا به منزله جهت‌گیری بیرونی و نمره پایین نشان‌دهنده جهت‌گیری درونی است [۱]. ضریب پایایی این مقیاس که با روش‌های دو نیمه کردن و کودریرچاردسون محاسبه شده به ۰/۷۰ نزدیک است. همچنین ضریب پایایی این مقیاس با روش باز آزمایی در فاصله یک یا دو ماه نیز در همان سطح بوده است [۱۸]. آناستازی (۱۳۷۹)، حد متوسط ضریب اعتبار این مقیاس را در حدود ۰/۷۰ اعلام کرده است. در مطالعه‌ی مقدماتی این پژوهش اعتبار آزمون با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۸ به دست آمد [۲].

نتایج

به‌طور کلی نتایج نشان داد پس از آزمون برای هر دو گروه معنادار نبوده، بلکه فقط گروه آزمایشی که تحت تأثیر برنامه مداخلاتی بودند نمرات پس از آزمون شان در مقایسه با پیش آزمون تغییر پیدا کرده است. با تحلیل نتایج چنین استنباط گردید که میزان جهت‌گیری درونی (منبع کنترل درونی) آزمودنی‌های گروه آزمایشی تحت تأثیر برنامه‌های مداخلاتی (آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی) افزایش یافته است.

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود میانگین نمرات در پیش آزمون در بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل در متغیر منبع کنترل تفاوت چندانی وجود ندارد اما در پس آزمون میانگین نمرات دو گروه با همدیگر تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. اطلاعات مندرج در این جدول نشان می‌دهد که افراد گروه کنترل در پس آزمون مثبت‌اندیشی نمرات کمتری (۴۵) نسبت به میانگین نمرات افراد گروه آزمایش (۵۱/۸۵) به دست آورده‌اند. از طرف دیگر نمرات افراد گروه آزمایش در پس آزمون منبع کنترل به طور معناداری پایین آمده است. بدین معنی که نمره منبع کنترل از ۸/۶ به ۴/۱ تغییر کرده، یعنی جهت‌گیری درونی تقویت شده است. در صورتی که نمرات افراد گروه کنترل در پس آزمون تقریباً ثابت مانده و تغییر محسوسی نکرده است (۸/۲۵ به ۷/۷). در واقع این امر نشان می‌دهد که هدف اصلی این پژوهش که تقویت منبع کنترل درونی می‌باشد محقق شده است. تغییرات مذکور در ستون میانگین کل نیز مشاهده می‌شود.

اطلاعات مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات پیش آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای مثبت‌اندیشی، منبع کنترل، تفاوت معناداری وجود ندارد و این بدان معنا است که گروه‌های آزمایش و کنترل در این پژوهش قبل از انجام مداخلات آزمایشی حداقل در متغیرهای مذکور با همدیگر تفاوت معناداری ندارند و تقریباً یکسان هستند. ذیلاً به بررسی فرضیه‌های پژوهش می‌پردازیم که با استفاده از ضریب همبستگی و آزمون t گروه‌های مستقل مورد آزمون قرار گرفته‌اند.

جدول ۱: نمرات آزمودنی‌ها در پیش و پس آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه‌ها	آزمایش			کنترل			کل		
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون مثبت‌اندیشی	۲۰	۴۴/۵۵	۸/۳۹	۲۰	۴۸/۷۵	۱۴/۱۶	۴۰	۴۶/۶۵	۱۱/۶۹
پس آزمون مثبت‌اندیشی	۲۰	۵۱/۸۵	۱۰/۸۶	۲۰	۴۵	۱۲/۴۰	۴۰	۴۸/۴۲	۱۲/۰۲
پیش آزمون منبع کنترل	۲۰	۸/۶۰	۵/۲۶	۲۰	۸/۲۵	۵/۵۹	۴۰	۸/۴۲	۵/۳۶
پس آزمون منبع کنترل	۲۰	۴/۱۰	۳/۱۹	۲۰	۷/۷۰	۴/۷۱	۴۰	۵/۹۰	۴/۳۷

جدول ۲: مقایسه نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون متغیرهای مثبت‌اندیشی و منبع کنترل

متغیر	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
مثبت‌اندیشی	آزمایش	۲۰	۴۴/۵۵	۸/۳۹	-۱/۱۴۱	۳۸	۰/۲۶۱
	کنترل	۲۰	۴۸/۷۵	۱۴/۱۶			
منبع کنترل	آزمایش	۲۰	۸/۶	۵/۲۶	۰/۲۰۴	۳۸	۰/۸۳۹
	کنترل	۲۰	۸/۲۵	۵/۵۹			

جدول ۳: فراوانی و درصد آزمودنی‌ها در پیش و پس آزمون منبع کنترل راتر به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

موقعیت	گروه‌ها	آزمایش		کنترل		کل	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
پیش آزمون	درونی	۹	۴۵	۱۰	۵۰	۱۹	۴۸
	بیرونی	۱۱	۵۵	۱۰	۵۰	۲۱	۵۲
پس آزمون	درونی	۱۹	۹۵	۱۰	۵۰	۲۹	۷۳
	بیرونی	۱	۵	۱۰	۵۰	۱۱	۲۷

جدول ۴: نتایج آزمون t گروه‌های مستقل روی میانگین نمرات آزمودنی‌ها در پس آزمون منبع کنترل در بین گروه‌ها

گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
آزمایش	۲۰	۴/۱	۳/۱۹	-۲/۸۳	۳۸	۰/۰۰۷
کنترل	۲۰	۷/۷	۴/۷۱			

بر روی میانگین نمرات اکتسابی آزمودنی‌ها در پس آزمون منبع کنترل راتر در بین گروه‌های آزمایش و کنترل مورد تحلیل قرار گرفت. جدول ۴ نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات می‌توان گفت که فرضیه اول پژوهش مبنی بر این که تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی را افزایش می‌دهد، تأیید می‌شود.

آزمون فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تغییر منبع کنترل درونی و منبع کنترل بیرونی تأثیر یکسان دارد.

برای آزمودن فرضیه فوق میانگین نمرات اکتسابی آزمودنی‌ها در پس آزمون منبع کنترل راتر با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل در میان دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک منبع کنترل انجام شد. نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر آزمودنی‌هایی که منبع کنترل آنها تأثیر داشته است

جدول ۳ فراوانی و درصد آزمودنی‌های پژوهش در پیش و پس آزمون منبع کنترل راتر را با احتساب نقطه برش ۹ به تفکیک در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود مقایسه فراوانی و درصدهای آزمودنی‌ها (نمرات) در پیش و پس آزمون منبع کنترل (درونی - بیرونی) در گروه آزمایش تفاوت معناداری کرده است. این تغییرات در ستون کل جدول نیز مشاهده می‌شود یعنی در مجموع نیز نمرات آزمودنی‌ها از بیرونی به درونی تغییر نموده است. در صورتی که در گروه کنترل چنین نیست و در نمرات آزمودنی‌های این گروه در هر دو مرحله تغییری صورت نگرفته است.

آزمون فرضیه اول: تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی، درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی را افزایش می‌دهد. برای آزمون این فرضیه که فرضیه اصلی پژوهش می‌باشد آزمون t گروه‌های مستقل

جدول ۵: نتایج آزمون ۱ بر روی نمره پیش و پس آزمون آزمودنی‌های با منبع کنترل بیرونی و درونی

منبع کنترل	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
بیرونی	آزمایش	۱۱	۵/۵۵	۳/۱۴	-۳/۱۵	۱۹	۰/۰۰۵
	کنترل	۱۰	۱۰/۹	۴/۳۳			
درونی	آزمایش	۹	۲/۳۳	۱/۷۳	-۲/۲۸	۱۷	۰/۰۳۶
	کنترل	۱۰	۴/۵	۲/۳۲			

جدول ۶: نتایج آزمون ۱ بر روی نمرات تفاضل پیش و پس آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل به تفکیک متغیرهای مثبت‌اندیشی و منبع کنترل

متغیر	گروه	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	میانگین تفاضل	t	df	معناداری
مثبت‌اندیشی	آزمایش	۴۴/۵۵	۵۱/۸۵	-۷/۳	-۳/۸۲	۳۸	۰/۰۰۰۱
	کنترل	۴۸/۷۵	۴۵	۳/۷۵			
منبع کنترل	آزمایش	۸/۶	۴/۱	۴/۵	۳/۰۹	۳۸	۰/۰۰۴
	گروه کنترل	۸/۵	۷/۷	۰/۵۵			

دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شده است که یافته‌های آن به صورت خلاصه به شرح زیر است:

فرضیه اول پژوهش حاضر این بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، درونی‌سازی منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی را افزایش می‌دهد که با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل بر روی میانگین نمرات اکتسابی آزمودنی‌ها در پس آزمون منبع کنترل راتر در بین گروه‌های آزمایش و کنترل مورد تحلیل قرار گرفت. این فرضیه با سطح معناداری ($p < 0/007$) مورد تأیید قرار گرفت که نشان دهنده تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تغییر منبع کنترل می‌باشد. برای مقایسه نتیجه به دست آمده بررسی مشابهی که دقیقاً تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در تغییر منبع کنترل نشان دهد وجود نداشت، اما چون مثبت‌اندیشی یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم در بهزیستی روان‌شناختی (شادکامی) است لذا نتیجه این پژوهش با یافته‌های لو و همکاران در ۱۹۹۷ بر روی ۴۹۴ بزرگسال تایوانی مبنی بر وجود رابطه منبع کنترل درونی با شادی همسویی دارد. مطالعات زیادی نیز ارتباط بین نمره بالا در کنترل درونی و خوشبختی فردی را مشخص کرده‌اند. نتایج این تحقیق همچنین با یافته‌های گراب و همکاران در ۱۹۹۶ بر روی ۳۸۴۴ نوجوان در ۱۴

($t = -3/15$ ، $p < 0/005$ و $df = 19$ برای گروهی که منبع کنترل بیرونی داشتند و $t = -2/28$ ، $df = 17$ و $p < 0/036$) برای گروهی که منبع کنترل بیرونی داشتند و $t = -2/28$ ، $df = 17$ و $p < 0/036$ با توجه به این نتایج می‌توان گفت که این فرضیه پژوهش نیز تأیید می‌شود.

برای صحت گذاشتن بر تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر منبع کنترل آزمودنی‌ها، آزمون تفاضل میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۶ آورده شده است.

همان گونه که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، مقدار t به دست آمده از تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون در مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل از مقدار t جدول بیشتر است و با عنایت به اینکه $p < 0/01$ می‌باشد، بنابراین، با اطمینان بیش از ۰/۹۹ می‌توان گفت که آموزش مهارت مثبت‌اندیشی توانسته است به طور معنادار در منبع کنترل دانش‌آموزان گروه آزمایش تغییر به وجود آورد.

بحث نتایج

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل

گرفته شده در پژوهش حاضر را روش مناسبی جهت مداخلات روانی - تربیتی و مشاوره‌ای و درمانی در کودکان و نوجوانانی که نسبت به خود و زندگی منفی گرا بوده و دارای جهت‌گیری بیرونی هستند، قلمداد نمود. نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه در مشاوره و روان درمانی کاربرد زیادی دارد، زیرا بعضی از مراجعان مسائل و مشکلاتشان را جدای از خودشان می‌دانند و باور دارند که هیچ‌گونه کنترلی بر آنها ندارند و همین باور باعث بروز مشکلاتشان و یا وخیم‌تر شدن آنها شده است. لذا در کلینیک‌های روان‌شناسی و مشاوره می‌توان از یافته‌های این پژوهش برای پیشگیری از افسردگی، تقویت عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان استفاده کرد. این پژوهش در اجرا با محدودیت‌هایی روبرو بوده است که از آن جمله می‌توان گفت که پژوهش فقط در نمونه جنس مذکر اجرا شد، لذا برای جنس مونث قابل تعمیم نیست. همچنین با توجه به این که مطالعه حاضر روی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان گرگان انجام گردید، لازم است در تعمیم نتایج به مناطق دیگر کشور جانب احتیاط در نظر گرفته شود.

بر اساس نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که پژوهشگرانی که به موضوع این تحقیق علاقمندند تأثیر مثبت‌اندیشی را در سایر حوزه‌ها مانند پیشگیری و درمان افسردگی در کودکان و نوجوانان، اضطراب امتحان، سازگاری، ارتقای بهداشت روانی و پیشرفت تحصیلی و مقابله با استرس در دانش‌آموزان مورد بررسی و مطالعه قرار دهند. همچنین بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی به صورت یک برنامه منظم و مدون در طول سال تحصیلی به دانش‌آموزان آموزش داده شود و نهادهای آموزشی کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای معلمان، مشاوران و والدین به منظور تقویت و ارتقاء احساس شادکامی، عزت‌نفس و توانمندسازی افراد پیش‌بینی و برگزار کنند.

کشور جهان مبنی بر همبستگی بین «انتظارات کنترل» با نگرش مثبت نسبت به زندگی همخوانی زیادی دارد [۱۷]. همچنین، نتیجه این تحقیق نظر لینلی و جوزف در ۲۰۰۴ را مبنی بر اینکه خوشبینی می‌تواند به شادکامی، پیشرفت، سلامتی، عزت‌نفس و منبع کنترل درونی منجر شود را مورد تأیید قرار می‌دهد [۳].

فرضیه دوم تحقیق عبارت بود از این که: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر تغییر منبع کنترل (درونی - بیرونی) تأثیر یکسان دارد. برای آزمودن این فرضیه، میانگین نمرات اکتسابی آزمودنی‌ها در پس آزمون منبع کنترل راتر با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل در میان دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک منبع کنترل انجام شد. نتایج این تحلیل نشان داد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر دانش‌آموزانی که منبع کنترل آنها درونی و بیرونی بوده تأثیر داشته است (سطح معناداری ۰/۰۰۵ برای افراد بیرونی و ۰/۰۳۶ برای افراد درونی) همچنین، اجرای آزمون بر روی نمرات تفاضل پیش و پس آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل به تفکیک متغیرهای مثبت‌اندیشی و منبع کنترل تأثیر گذاری آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر منبع کنترل دانش‌آموزان را تأیید کرد. لذا این فرضیه نیز مورد تأیید قرار گرفت. به این بیان که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث پایدارتر کردن منبع کنترل درونی و تبدیل منبع کنترل بیرونی به درونی شده است. از سوی دیگر چون دو گروه آزمایش و کنترل پیش از اعمال متغیر مستقل (آموزش مثبت‌اندیشی) تفاوت معناداری نداشتند از این رو تفاوت به‌دست آمده در پس آزمون، نشانگر تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر منبع کنترل است.

به طور کلی، نتایج پژوهش نشان داد که تغییرات ایجاد شده در میزان منبع کنترل دانش‌آموزان در اثر ارائه متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی) بوده است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان ادعا کرد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در درونی‌سازی منبع کنترل یا به عبارت دیگر در تقویت جهت‌گیری درونی دانش‌آموزان دبیرستانی مؤثر بوده و می‌توان روش بکار

منابع

- 11- Seligman, Martin. E. P. and Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). Positive Psychology, An introduction. Journal of American psychologist. Vol. 55. No.9: 5-14.
- ۱۲- کوچکی، عاشور محمد. (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی - اجتماعی نوجوانان بزهکار در شهرستان گنبد کاووس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، چاپ نشده.
- ۱۳- روزنهان، ال دیوید، و سلیگمن، پی. مارتین. (۱۳۸۰). آسیب‌شناسی روانی، جلد دوم، تهران، انتشارات ارسباران.
- ۱۴- حسن شاهی، محمد مهدی. (۱۳۸۱). بررسی ارتباط میان خوش‌بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال چهارم، شماره ۱۵ و ۱۶، ص ۸۶-۹۸
- 15- Carr, Alan. (2004). Positive psychology. The science of happiness and human strengths. USA, New York, Brunner-Routledge
- ۱۶- علی‌پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی؛ اژه‌ای، جواد و مطیعان، حسین. (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روان‌شناسی، سال چهارم، شماره ۳، ص ۲۳۳-۲۱۹.
- ۱۷- یزدانی، فضل‌اله و آزاد، حسین. (۱۳۸۲). بررسی روابط بین نگرش دینی، سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی در دختران و پسران دبیرستانی اصفهان در سال تحصیلی ۸۱-۸۲. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، شماره ۱۶، ص ۴۷-۲۹.
- ۱۸- ولی نوری، ابوالفضل و سیف، علی‌اکبر. (۱۳۷۴). روابط منبع کنترل درونی - بیرونی و الگوهای رفتاری تیپ A و تیپ B با افکار خودکشی. مجله پژوهش‌های روانشناختی دوره ۳، شماره ۳ و ۴، ص ۳۷-۲۴.
- ۱- حیدری، احمد؛ محجوب، حسین و ضرایبان، محمدکاظم. (۱۳۷۸). رابطه منبع کنترل درونی - بیرونی با افسردگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال چهارم، شماره ۴، ص ۲۳-۳.
- ۲- اصغر نژاد، طاهره، خدایپناهی، محمد کریم و حیدری، محمود. (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی، مسند مهارت‌گذاری با موفقیت تحصیلی. مجله روان‌شناسی، سال هشتم، شماره ۳، ص ۲۲-۲۱۸.
- 3- Linley, Alex, P. and Joseph, Stephen. (2004). Positive psychology in practice. USA, New Jersey, John Wiley & Sons, Inc.
- 4- Lefrancois, Guy, R. (1991). Psychology for teaching. Thomson information/ publishing group. Wadsworth publishing company, California.
- ۵- خدایاری فرد، محمد. (۱۳۷۹). کاربرد مثبت‌نگری در روان‌درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره جدید، سال پنجم، شماره ۱، ص ۲۴-۱.
- ۶- بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر منبع کنترل. پایان‌نامه دوره دکترای مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی چاپ نشده.
- ۷- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۰). مهارت‌های زندگی. ترجمه: شهرام محمدخانی. تهران: انتشارات اسپند هنر، چاپ دوم.
- ۸- سلیگمن، مارتین ای. پی. (۱۳۸۳). کودک خوش‌بین. ترجمه: فروزنده داورپناه. تهران: انتشارات رشد، چاپ اول.
- 9- Seligman, Martin. E. P. (1991). Learned optimism. USA, New York: knopf.
- ۱۰- دیبلو، جان. (۱۳۸۳). زمینه روان‌شناسی ساتراک. ترجمه: مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رسا، چاپ اول.