

## مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج‌عاملی با آموزش مهارت‌های زندگی

## عزت‌نفس دانش‌آموزان

الهام آرام‌نیا<sup>۱</sup>، محمد فغان‌پور گنجی<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد رودهن، تهران، ایران.

۲. دانشجوی دکتری، روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره پنجاه، آذرماه ۱۳۹۹، صفحات ۳۹-۳۴

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۵/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۲۹

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج‌عاملی با آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی است. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح دو گروهی (گروه آزمایش و مقایسه) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. در این پژوهش ۲۸ دانش‌آموز دختر ۹ تا ۱۱ سال به‌صورت در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایشی (هر گروه ۱۴ نفر) قرار داده شدند. هر دو گروه به پرسشنامه‌ی عزت‌نفس پاسخ دادند. سپس یک گروه به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج‌عاملی و گروه دیگر به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از جدول فراوانی و درصد فراوانی و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد بین دو گروه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج‌عاملی و مهارت‌های زندگی در متغیر عزت‌نفس در مرحله پس‌آزمون و پیگیری ( $p > 0.05$ ) تفاوت معناداری وجود ندارد. لذا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج‌عاملی به همان اندازه مهارت‌های زندگی در افزایش عزت‌نفس مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: عزت‌نفس، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های مثبت‌اندیشی، دانش‌آموزان.

## مقدمه

عزت‌نفس از مفاهیمی است که در چند دهه‌ی گذشته مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران بوده است، اگر چه این موضوع‌ها در گفت و سخن دانشمندان و فیلسوفان کهن تر آموزش و پرورش نیز به چشم می‌خورد (بیابانگرد، ۱۳۸۴). کوپراسمیت (۱۹۵۹) در پژوهش خود دریافت که کودکان دارای عزت‌نفس بالا کسانی هستند که اعتمادبه‌نفس و توانایی ابراز وجود دارند، خود را با استعداد و خلاق می‌دانند و به راحتی از عوامل پیرامونی تأثیر نمی‌پذیرند.

یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی همچون عزت‌نفس، ابراز وجود و مسئولیت‌پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌های زندگی یاری می‌بخشد و زمینه سلامت روانی را تأمین می‌نماید (طارمیان، ۱۳۸۲). علاوه بر مهارت‌های زندگی سازه‌های دیگری از جمله تجربه‌های خوشبینی و مثبت‌اندیشی می‌تواند با پیامدهای روانشناختی مثبت همراه گردد. روانشناسی مثبت‌نگر، مطالعه علمی هیجانات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی هست که این رشد را موجب می‌شوند. در رویکرد مثبت‌نگر برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان بر مشکلات و ضعف‌هاست، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تأکید و توجه است (سلیگمن، رشید و پارکس، ۲۰۰۶). مهارت مثبت‌اندیشی عبارت از یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسئله، دیدگاه مثبت را در خود بوجود آورده و حفظ می‌نماید. (چم زاده قنواتی، ۱۳۹۳). با توجه به آنچه که ذکر شد و بر پایه بیانیه‌ی سازمان جهانی بهداشت که مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی به افراد آموزش داده می‌شوند و آنها را قادر می‌سازند تا به گونه‌ای کارآمد با نیازها و کشمکش‌های زندگی رو به رو شوند (سازمان جهانی بهداشت، ترجمه قاسم‌آبادی و خانی، ۱۳۷۹)، پژوهشگر از مهارت‌های زندگی به عنوان یک استاندارد طلایی برای مقایسه با گروه آزمایش استفاده کرده است تا به سؤال پژوهش آیا آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی عزت‌نفس را نسبت به آموزش مهارت‌های زندگی بیشتر افزایش می‌دهد؟ پاسخ دهد.

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع آزمایشی<sup>۱</sup> با طرح دو گروهی (گروه آزمایش و مقایسه) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. ضمناً نوع انتخاب همگون<sup>۲</sup> است، زیرا متغیر سن، بین ۹ تا ۱۱ سال بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان ۹ تا ۱۱ سال دبستان‌های شهر فریدونکنار که در سال ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند که حدوداً ۱۵۰ نفر می‌باشند را تشکیل داده است. از میان مدارس موجود در شهر فریدونکنار یک مدرسه با توجه به تمایل به همکاری انتخاب شد. حجم نمونه شامل ۲۸ دانش‌آموز دختر بود که به روش در دسترس انتخاب و به صورت گمارش تصادفی به دو گروه ۱۴ نفری گروه آزمایش و گروه مقایسه تقسیم شدند. ابزار پژوهش در تحقیق حاضر به شرح زیر است:

<sup>۱</sup> Experimental design

<sup>۲</sup> Homogenous

کتاب آموزشی من و اندیشه‌هایم (آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی برای کودکان) در قالب ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو روز به مدت ۵ هفته توسط محقق اجرا شد. این کتاب بر اساس مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی (چم زاده قنوتی، ۱۳۹۳) تألیف شده است.

#### جدول ۱. موضوع جلسات دهگانه مهارت‌ها

مهارت‌های زندگی	مثبت اندیشی	جلسات
آموزش من یک فرد بی نظیر هستم و خصوصیات خوب	شناخت احساس، افکار و رفتار، تفاوت و اهمیت آنها	اول و دوم
آموزش نقاط ضعف	تمرکز بر خودگویی های مثبت	سوم و چهارم
آموزش تو یک فرد بی نظیر هستی	تأکید و تمرکز بر نقش «من»	پنجم و ششم
آموزش انواع ارتباطات با خانواده و دوستان	آموزش چالش ورزی	هفتم و هشتم
آموزش گوش دادن، صحبت کردن و گفتگوی غیرکلامی	آموزش جایگزینی	نهم و دهم

پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت<sup>۱</sup>: پرسشنامه دوم مقیاس ۵۸ عاملی عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) بود. برای بررسی روایی و اعتبار مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت پژوهش‌های زیادی در ایران انجام شده که از آن جمله می‌توان به بررسی عملی بود این مقیاس در مناطق ۱۹ گانه تهران اشاره نمود که نتایج نشان دادن ضریب اعتبار پرسشنامه ۰/۸۹۲ بوده است (ثابت، ۱۳۷۵).

#### یافته‌ها

با توجه به ویژگی های جمعیت شناختی، در هر دو گروه آزمایش و مقایسه تمامی آزمودنی‌ها دختر بودند. میانگین سنی هر دو گروه ۹ تا ۱۱ سال بوده است. از لحاظ وضعیت تحصیلی از سوم ابتدایی تا پنجم ابتدایی بودند و آزمودنی‌ها قطعاً تحت دوره و یا درمان روانشناختی خاصی به طور همزمان قرار نداشته اند.

#### جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر عزت‌نفس و خرده مقیاس‌های آن در گروه‌های پژوهش

ردیف	عزت‌نفس و خرده مقیاس‌های آن	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
۱	عزت‌نفس تحصیلی و شغلی	۱/۸۲	۱	۱/۸۲	۱/۱۶	۰/۲۹	۰/۵	۰/۱۸
۲	عزت‌نفس اجتماعی	۰/۷	۱	۰/۷	۰/۵	۰/۹۴	۰/۱	۰/۵
۳	عزت‌نفس خانوادگی	۰/۶۵	۱	۰/۶۵	۰/۳۷	۰/۵۵	۰/۲	۰/۹
۴	عزت‌نفس عمومی	۴/۶۱	۱	۴/۶۱	۰/۷۳	۰/۴	۰/۳	۰/۱۳
۵	عزت‌نفس کلی	۲۱/۲۱	۱	۲۱/۲۱	۰/۸۲	۰/۳۷	۰/۴	۰/۱۴
۶	اثر پیلائی							
۷	لامبدای ویلکس							

$$p=0.38, 0.14, 0.26$$

$$p=0.38, 0.14, 0.74$$

<sup>1</sup> Cooper smith self-esteem inventory test

۸	اثر هتلینگ	$p=0/38, 1/14, 0/36$
۹	بزرگ‌ترین ریشه روی	$p=0/38, 1/14, 0/36$

نتایج تحلیل کوواریانس جدول (۲) نشان می‌دهد که بین دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و گروه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی بر عزت‌نفس تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p>0,05$ )؛ بنابراین میزان اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی با آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس (شامل عزت‌نفس کلی، تحصیلی و شغلی، اجتماعی، خانوادگی و عمومی) با یکدیگر برابر است، مورد تأیید قرار می‌گیرد.

### بحث و نتیجه گیری

آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی برابر با مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس دانش آموزان تأثیر دارد. آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی اولین آموزش طراحی شده در زمینه مثبت اندیشی، مبتنی بر اصول روان‌شناسی مثبت در داخل کشور برای کودکان است که به میزان برابر با آموزش بین‌المللی مهارت‌های زندگی قابلیت ارتقای عزت‌نفس کودکان و انگیزه‌ی پیشرفت را در پژوهش نشان داده است. نه تنها اینکه آموزش مثبت اندیشی پنج عاملی عزت‌نفس کلی کودکان را ارتقا می‌دهد بلکه در افزایش عزت‌نفس تحصیلی و شغلی، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس خانوادگی و عزت‌نفس عمومی مؤثر واقع شده است. این بدان معناست که آموختن این مهارت احساس بهتری را برای کودک در فضای مدرسه در ارتباطات اجتماعی با همسالان و بزرگترها و در فضای خانواده ایجاد می‌کند. در پژوهش محمدی و بنی‌آدم (۲۰۱۳) نمره‌های شادکامی دانش آموزان پس از آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی افزایش یافت. یکی از دلایل می‌تواند همین باشد که احساس دانش آموزان نسبت به ارزشمندی و خوب بودن خودشان در ابعاد مختلف ارتقا یافت که این امر موجب افزایش خلق مثبت در آن‌ها می‌گردد.

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج عاملی، نحوه تفسیر و تعبیر صحیح از رویدادها را به دانش آموزان آموزش می‌دهد و آنها را آماده برای پذیرش واقعی و در قدم بعدی حل مساله می‌نماید. برای مثال در عامل سوم (نقش من) دانش آموز یاد می‌گیرد اگر چه در رخ دادن رویدادی ممکن است نقشی نداشته باشد ولی در انتخاب تفکر و واکنش خودش به آن رویداد کاملاً نقش دارد. اینجاست که تسلط و چیرگی را احساس می‌کند. بنا بر نظر مارتین سلینگمن، پایه‌ی هرم خوش بینی را تسلط و چیرگی تشکیل می‌دهد و لایه‌ی بعدی آن، خوش بینی است. تسلط و چیرگی، به رفتارها مربوط است، یعنی اینکه کودکان پیامدها را تحت کنترل دارند. احساس خوب پیدا کردن و شادکامی از همین جا ناشی می‌گردد. وقتی نحوه تفکر صحیح و مثبت در افراد نهادینه شود، آن‌ها در برابر رویدادها واکنش درست نشان داده و خلق مثبت همراه با شادی پیدا می‌کنند. به طور کلی در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که کسب آموزش‌های هدفمند در دانش آموزان باعث رشد آگاهی و در نتیجه شکل‌گیری سهل‌تر مهارت‌ها خواهد شد و پیامد این مهارت آموزشی منجر به تغییر نگرش و به دنبال آن رفتار شده و نهایتاً عملکرد بهتر را نتیجه خواهد داد. عملکرد بهتر باعث بازخوردهای تقویتی درونی (خود فرد) و بیرونی (از جانب دیگران) شده و عزت‌نفس فرد به طور چشم‌گیری افزایش می‌یابد. از این به بعد دانش آموز ارزیابی بهتر، قوی‌تر و مثبت‌تری از خود داشته و این چرخه به صورت یک سیکل خودکار نتایج درخشانی

را در پی خواهد داشت (چم زاده قنواتی، خانبانی، شهیدی، ۱۳۹۵). با توجه به این‌که مطالعه حاضر روی دانش آموزان دبستانی شهرستان فریدونکنار انجام گردید، لازم است در تعمیم نتایج به مناطق دیگر کشور جانب احتیاط در نظر گرفته شود.

### منابع

- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- ثابت، مهرداد (۱۳۷۵). بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی و نرم یابی تست عزت‌نفس کوپر اسمیت در مناطق ۱۹ گانه تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علامه طباطبائی.
- چم زاده قنواتی، مانا؛ آقایی، اصغر و گل پرور، محسن. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، دوره ۲، شماره ۲۰، ص ۴۳-۵۰.
- چم زاده قنواتی، مانا؛ خانبانی، محسن و شهیدی، شهریار. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی بر رضایت از مدرسه و ارزیابی خود در دانش آموزان. سومین همایش ملی روان‌شناسی مدرسه. دانشگاه الزهراء، تهران.
- چم زاده قنواتی، مانا. (۱۳۹۳). من و اندیشه‌هایم، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی برای کودکان. اصفهان: انتشارات پویش اندیشه.
- سازمان جهانی بهداشت. (۱۳۷۹). *برنامه آموزش مهارت‌های زندگی*. ترجمه ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور.
- طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۲). *مهارت‌های زندگی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- فتحعلی لوسانی، فهیمه. (۱۳۹۴). *مهارت‌هایی برای زندگی*، کتاب چهارم. تهران: انتشارات هنر آبی.
- Chamzadeh Ghanavati, M. & Khanbani, M. (2016). *Effectiveness of five-factor positive Thinking skills on students life-satisfaction*. 3rd canadian conference on positive psychology, 15-17.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(1), 87.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Pr.
- Mohammadi, M. & Bani-Adam, L. (2013). *Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness*. *Journal of European psychiatry*, 28(1), 1-27.
- Seligman, M. E., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J., & Kidman, A. D. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.

## Comparison of the effectiveness of five-factor positive thinking skills with life skills on student's self-esteem

### Abstract

The aim of this study was to determine the comparison of the effectiveness of five-factor positive thinking skills with life skills on female primary school student's self-esteem. This research is experimental research with two groups design (experimental group & compare group) with pretest & posttest. Being selected through accessible sampling, the research included 28 students who were randomly categorized into two experimental groups (each group of 14 members). Each group completed the self-esteem inventory. Then one group received 10 sessions of education (each 60 minutes) five-factor positive thinking skills & another group received 10 sessions of education (each 60 minutes) life skills. In order to analyze the data, descriptive statistics as frequency table and frequency percentage were used and multivariate analysis of covariance, also, was applied for inferential measurement. Data were analyzed by means of SPSS software 18th version. Findings indicated that between two groups effectiveness of five-factor positive thinking skills & life skills in self-esteem ( $p > 0/05$ ) were not meaningfully different in posttest stage. So five-factor positive thinking skills was equally effective with life skills in increasing self-esteem.

**Keywords:** self-esteem, Five-factor positive thinking, Life skills, students.

