مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی با آموزش مهارت‌های زندگی عزتنفس دانش آموزان

الهام آرام نیا[1]، محمد فغان پور گنجی[2]

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 پنج عاملی 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 پیش آزمون و پس آزمون است. در این پژوهش ۲۸ دانش آموز دختر ۹ تا ۱۱ سال به‌صورت در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایشی (هر گروه ١٤ نفر) قرار داده شدند. هر دو گروه به پرسشنامه‌ی عزت‌نفس پاسخ دادند. سپس یک گروه به مدت ۱۰ جلسه ٦٠ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی پنج عاملی و گروه دیگر به مدت ۱۰ جلسه ٦٠ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد. به‌منظور تجزیه‌وتحلیل 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 مثبت اندیشی پنج عاملی و مهارت‌های زندگی در متغیرعزت‌نفس در مرحله پس آزمون و پیگیری ($p>۰,۰۵$) تفاوت معناداری وجود ندارد. لذا آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی پنج عاملی به همان اندازه مهارت‌های زندگی در افزایش عزت‌نفس مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: عزت‌نفس، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های مثبت اندیشی، دانش‌آموزان.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-30]

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 آموزش‌وپرورش نیز به چشم می‌خورد (بیابانگرد، ١٣٨٤). کوپراسمیت (١٩٥٩) 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 موفقیت آمیز 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 مسئولیت پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر وپرداختن به کشمکش‌های زندگی یاری می‌بخشد و زمینه سلامت روانی را تأمین می‌نماید (طارمیان، ١٣٨٢). علاوه بر مهارت‌های زندگی سازه‌های دیگری از جمله تجربه‌های خوشبینی و مثبت اندیشی می‌تواند با پیامدهای روانشناختی مثبت همراه گردد. روانشناسی مثبت نگر، مطالعه علمی هیجانات مثبت، صفات فردی مثبت و ساختارهایی هست که این رشد را موجب می شوند. در رویکرد مثبت نگر برخلاف سایر رویکردها که تمرکزشان بر مشکلات و ضعف هاست، افزایش هیجان مثبت و ارتقای معنای زندگی مورد تاکید و توجه است(سلیگمن، رشید و پارکس، ٢٠٠٦). مهارت مثبت‌اندیشی عبارت از یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست که فرد با درنظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسئله، دیدگاه مثبت را درخود بوجود آورده و حفظ می‌نماید. (چم زاده قنواتی، ١٣٩٣). 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، ١٣٧٩)، 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[1] با طرح دو گروهی (گروه آزمایش و مقایسه) با پیش آزمون و پس آزمون است. ضمناً نوع انتخاب همگون[2] است، زیرا متغیر سن، بین ٩ تا ١١ سال بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش آموزان ٩ تا ١١ سال دبستان‌های شهر فریدونکنار که در سال ٩٥-٩٦ مشغول به تحصیل بودند که حدوداً ١٥٠ 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 ٢٨ دانش آموز دختر بود که به روش در دسترس انتخاب و به‌صورت گمارش تصادفی به دو گروه ١٤ نفری گروه آزمایش و گروه مقایسه تقسیم شدند. ابزار پژوهش در تحقیق حاضر به شرح زیر است:

[1] Experimental design
[2] Homogenous

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-30]

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 قنواتی، ۱۳۹۳) تألیف شده است.

جدول۱. موضوع جلسات دهگانه مهارت‌ها

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

پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت[1]:پرسشنامه دوم مقیاس ۵۸ عاملی عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹٦۷) بود. برای بررسی روایی و اعتبار مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت پژوهش‌های زیادی در ایران انجام‌شده 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 آزمودنی ها قطعا تحت دوره و یا درمان روانشناختی خاصی به طور همزمان قرار نداشته اند.

جدول۲. 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	۱/۱٦	۰/۲۹	۰/۵	۰/۱۸
۲	عزت‌نفس اجتماعی	۰/۷	۱	۰/۷	۰/۵	۰/۹٤	۰/۱	۰/۵
۳	عزت‌نفس خانوادگی	۰/٦۵	۱	۰/٦۵	۰/۳۷	۰/۵۵	۰/۲	۰/۹
٤	عزت‌نفس عمومی	٤/٦۱	۱	٤/٦۱	۰/۷۳	۰/٤	۰/۳	۰/۱۳
۵	عزت‌نفس کلی	۲۱/۲۱	۱	۲۱/۲۱	۰/۸۲	۰/۳۷	۰/٤	۰/۱٤
٦	اثر پیلای	۰/۲٦، ۱/۱٤، ۰/۳۸=p						
۷	لامبدای ویلکس	۰/۷٤، ۱/۱٤، ۰/۳۸=p						

[1] Cooper smith self-esteem inventory test

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-30]

۸	اثر هتلینگ	p=۰/۳۸ ،۱/۱٤ ،۰/۳٦
۹	بزرگ‌ترین ریشه روی	p=۰/۳۸ ،۱/۱٤ ،۰/۳٦

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>۰,۰۵)؛ 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 مهارت های 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 روان شناسی مثبت در داخل کشور برای کودکان است که به میزان برابر با آموزش بین المللی 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 بنی آدم (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 سلیگمن، 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 یافته های پژوهش می توان گفت که کسب آموزش های هدفمند در دانش آموزان باعث رشد آگاهی و در نتیجه شکل‌گیری سهل‌تر مهارت ها خواهد شد و پیامد این مهارت آموزی منجر به تغییر نگرش و به دنبال آن رفتار شده و نهایتا عملکرد بهتر را نتیجه خواهد داد. عملکرد بهتر باعث بازخوردهای تقویتی درونی(خود فرد) و بیرونی(از جانب دیگران) شده و عزت نفس فرد به طور چشم گیری افزایش می یابد. از این به بعد دانش آموز ارزیابی بهتر، قوی تر و مثبت تری از خود داشته و این چرخه به صورت یک سیکل خودکار نتایج درخشانی

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-30]

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. (۱۳۸٤). 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 طباطبایی.
- چم زاده قنواتی، مانا؛ آقایی، اصغر و گل پرور، محسن. (۱۳۹٤). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، دوره ۲، شماره ۲۰، ص ٤۳-۵۰.
- چم زاده قنواتی، مانا؛ خانبانی، محسن و شهیدی، شهریار. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی پنج عاملی بر رضایت از مدرسه و ارزیابی خود در دانش آموزان. سومین همایش ملی روان شناسی مدرسه. دانشگاه الزهرا، 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 لواسانی، فهیمه. (۱۳۹٤). 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.

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-30]

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 18 th 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.*

[Downloaded from ijndibs.com on 2026-11-30]