MEJDS. 2018; 8:108.
Published online 2019 Mar. **Research Article**

Positive Thinking Skills on the Achievement and Happiness Motivation of Disabled People

*Ali Akbar Asghari Rad[1], Vahid Shahriari[2]

Author Address
1. MSc of Rehabilitation Counselling, Islamic Azad University, Qochan Branch, Qochan, Iran;
2. Psychiatrist, Assistant Professor, Medical University of North Khorasan, Bojnord, Iran.
***Correspondent Author Email:** kxa2020@gmail.com

Received: 13 Apr 2015; **Accepted**: 13 May 2015

Abstract

Background & Objective: Studies about positive thinking, suggests that people with an optimistic explanatory style, in other words, people are looking positive, compared with those with a pessimistic explanatory style, while coping with major life stressors, the poor physical health and depression their disappointment incurred or committed suicide. It turns out that the relationship between optimism and achievement motivation, there is a significant correlation. The purpose of this study is to determine the effectiveness of positive thinking skills on the achievement and happiness motivation of the Physical-motor disabled.
Methods: Accordingly, a sample of the 40 male disabled aged 20 to 24 years old from Jajarm (North Khorasan) were selected using random sampling method. The degree of achievement motivation of the sample was measured with Achievement Motivation Questionnaire ACMT (1994) and the degree of happiness was measured with Oxford Happiness Questionnaire (1989). This Intervention studies uses pre-test and post-test with control and case groups. The number of 40 subjects who had low scores in terms of achievement and happiness were randomly selected and divided into two groups of case (n=20) and control (n=20). The independent variable of teaching positive thinking skills was carried out in the case group for 8 sessions (1:30 hours each session).
Results: One week after the end, both groups were tested again. By analyzing samples showed of positive thinking skills has been a significant increase achievement and happiness. (p<0.001)
Conclusion: According to the research, teaching positive thinking skills, increase achievement and happiness of disabled. It is necessary to look at welfare centers to enhance life skills and positive step loved ones and the more accurate planning.
Keywords: positive thinking, motivation progress, happiness، Physical–motor disabled.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.3.8]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۷؛ (۸):۱۰۸.

انتشار برخط اسفندماه ۱۳۹۷ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی معلولین

*علی‌اکبر اصغری راد[۱]، وحید شهریاری[۲]

توضیحات نویسندگان:

۱. کارشناسی‌ارشد مشاورهٔ توان‌بخشی، دانشگاه آزاد اسلامی قوچان، قوچان، ایران؛

۲. روان‌پزشک، استادیار، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران.

*رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول: kxa2020@gmail.com

دریافت: ۲۴ فروردین ۱۳۹۴؛ **پذیرش:** ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۴

چکیده

زمینه و هدف: مطالعات دربارهٔ مثبت‌نگری نشان می‌دهد که افراد دارای سبک تبیینی خوش‌بینانه و به‌عبارت دیگر، افراد مثبت‌نگر، در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای عمدهٔ زندگی، کمتر به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار می‌شوند یا به خودکشی دست می‌زنند. بنابراین هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی معلولان است.

روش بررسی: این مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی (مداخله‌ای) پیش‌آزمون_پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل است. جامعهٔ آماری شامل همهٔ معلولان جسمی‌حرکتی مذکر، در ردهٔ سنی۲۰ تا ۲۴ سال شهر جاجرم (۵۰ نفر) بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس چهل نفر که نمرات پایینی از نظر میزان انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی کسب کرده بودند، انتخاب و به دو گروه آزمایش (بیست نفر) و کنترل (بیست نفر) تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌مدت هشت جلسهٔ یک‌ونیم‌ساعته قرار گرفتند. میزان انگیزهٔ پیشرفت نمونه با پرسش‌نامهٔ انگیزهٔ پیشرفت ACMT و میزان شادکامی با پرسش‌نامهٔ شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) اندازه‌گیری شد. یک هفته پس از پایان آموزش، مجدداً پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه‌وتحلیل شد. با بررسی نمونه‌ها نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی به‌طور معناداری مؤثر بوده است ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها بیانگر تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی معلولان جسمی‌حرکتی است. لازم است مراکز بهزیستی دربارهٔ افزایش مهارت‌های زندگی و نگاه مثبت این عزیزان گام‌های بیشتری بردارند و برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری ارائه دهند.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی، انگیزهٔ پیشرفت، شادکامی، معلولان جسمی‌حرکتی.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.3.8]

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵ ، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

۱ مقدمه

پیشرفت‌های سریع فناوری و اطلاع‌رسانی، با وجود مزایای فراوان، برای انسان معاصر خلأ به وجود آورده است. موج فزایندهٔ بدبینی و افسردگی، یأس و ناامیدی، پایین‌آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات روانی‌اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهد شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است (۱).

اولین لازمهٔ شادی و شادزیستن، تفکر مثبت است. به‌گفتهٔ «ویلیام جیمز»، این اندیشه‌هایمان است که زندگی‌مان را شاد یا غمگین می‌کند. وقتی تفکر انسان منفی باشد، احساس نیز منفی می‌شود و با تفکر و احساس منفی، عملکرد منفی از انسان سر می‌زند. انسان‌ها با توجه به تفکرات متفاوتی که دارند، دربارهٔ موقعیتی یکسان، تفسیر و تحلیل متفاوتی از خود ارائه می‌دهند. عده‌ای موقعیت پیش‌آمده را فاجعه می‌دانند و عده‌ای تنها یک موقعیت ناخوشایند. اگر به‌دنبال شادزیستن هستیم، باید بدانیم همان طور که هر قفلی با کلید خاص خودش باز می‌شود، قفل هر مشکل هم تنها با راه‌حل خاص خودش باز می‌شود. اگر نمی‌توانیم مشکلی را حل کنیم، شاید دچار جبر تکرار شده باشیم؛ یعنی از راه‌حل‌های تکراری، توقع نتیجهٔ مطلوب و دل‌خواهمان را داریم.

یکی از زمینه‌هایی که در علت‌یابی یا پیش‌بینی رفتار موردتوجه قرار می‌گیرد، انگیزش افراد است؛ چراکه محور اساسی بحث در زمینه‌هایی مانند یادگیری، ادراک و تفکر، عواطف و احساسات هوش و مواردی از این قبیل است (۲). جنبه‌های هیجانی و انگیزشی نقش مهمی را در کسب دانش جدید و یادآوری دانش قبلی در موقعیت جدید ایفا می‌کند. از مهم‌ترین انگیزه‌های اجتماعی که بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارد، انگیزهٔ پیشرفت است که می‌توان آن را در پیش‌بینی و تبیین رفتار انسان موردتوجه قرار داد. در چنین وضعیتی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی برای مردم، به‌ویژه معلولان، به‌منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش شادکامی و موفقیت آن‌ها بسیار مفید و سودمند است تا دربارهٔ خویشتن و جهان (زندگی) کنجکاوی کنند و انگیزش بیشتری برای تحصیل و یادگیری داشته باشند (۲).

در آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، معلولان تشویق می‌شوند تا تجربه‌های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن‌ها را در افزایش و ارتقای احترام خود و اساس شادی و شادکامی بازشناسی کنند و با این حال توانایی شناخت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می‌آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را شخصاً شکل دهند. نهایتاً اینکه هر آنچه بر سرشان می‌آید، به‌گونه‌ای منفعل بپذیرند (۳).

در حالی که معلولان اغلب باورها و تفسیرهای خود را حقایقی غیرقابل‌تغییر می‌دانند، پس از آموزش‌های مثبت‌اندیشی می‌توانند با تأمل به بررسی اعتقادهای خود بپردازند و درستی و نادرستی آن‌ها را مشخص کنند. به‌طور کلی، مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنارآمدن با فشارهای روانی است (۴). کسب مهارت‌های اجتماعی، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و سازگاری اجتماعی، از جمله ابعاد مهم زندگی سالم است. عوامل متعددی در سازگاری شخصی و اجتماعی افراد نقش دارد که نظریه‌ها و دیدگاه‌های مختلف تربیتی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بر آن‌ها تأکید دارد (۵).

لاچمن و ویور (۶) انگیزهٔ پیشرفت را سائقی برای پیشی‌گرفتن از دیگران، دستیابی به پیشرفت با توجه به ملاک‌های مشخص و تلاش برای کسب موفقیت می‌داند و معتقد است کسی که انگیزهٔ پیشرفت دارد، این تمایل را دارد که کارش را به‌خوبی انجام دهد و به‌صورت خودجوش عملکرد خود را ارزیابی کند. رفتارهای پیشرفت‌گرای افراد نشانه‌هایی از انگیزهٔ پیشرفت آنان است.

عوامل شناختی فراوانی با انگیزهٔ پیشرفت در ارتباط است. برخی افراد گونه‌های اندیشیدن پیشرفته‌تری در مقایسه با برخی دیگر دارند؛ مانند توانایی ادراک بالا، گرایش به تسلط، انتظارات بالا دربارهٔ موفقیت و سبک اسناد خوش‌بینانه. گرایش به تسلط باعث می‌شود افراد تکالیف نسبتاً دشوار را برگزینند و تلاش خود را به‌منظور حل مشکل افزایش دهند. انتظار موفقیت در رفتارهای گرایشی، همچون جست‌وجوکردن چالش‌ها عملکرد خوب را ایجاد می‌کند. ارزش‌نهادن به پیشرفت در یک حوزهٔ خاص، استقامت در آن حیطه را افزایش می‌دهد (۴).

ارگایل (۱) معتقد است شادی یعنی بودن در حالت خوش‌حالی یا سرور یا دیگر هیجانات مثبت یا راضی‌بودن از زندگی خود و نبودنِ جزء سوم؛ یعنی فقدان افسردگی، اضطراب یا دیگر عواطف منفی. وی اصطلاح بهزیستی منفی را جانشین شادی قرار می‌دهد.

از جمله پژوهش‌هایی که در زمینهٔ انگیزهٔ پیشرفت انجام شده، می‌توان به پژوهش شالویک و شلویک (۷) اشاره کرد. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش، باورهای مثبت نقش مهمی در انگیزش افراد به‌سمت اهدافشان دارد.

در تحقیقی که مایزر (۸) انجام داد، به این نکته پرداخت که افراد شاد در وجود خود احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، روحیهٔ مشارکتی بیشتری دارند و احساس رضایت آن‌ها از زندگی نیز زیادتر است.

برخورداری (۹)، در بررسی خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیر معناداری بر افزایش نمره‌های انگیزهٔ پیشرفت و افزایش نمره‌های شادکامی داشته است و همچنین این پژوهش سودمندی و تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در افزایش انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی دانش‌آموزان دبیرستانی تأیید می‌کند. بنابراین ضرورت انجام‌دادن پژوهش حاضر علاوه بر موارد و نتایج ذکرشده، موقعیتی را فراهم خواهد آورد تا اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی در فضایی متفاوت بر روی معلولانی که در کشور ما کمتر بررسی می‌شوند، پژوهش و ارزیابی شود.

نظر به مقولهٔ آموزش مهارت‌های مختلف به‌ویژه مهارت‌های حوزهٔ روانی‌اجتماعی و افزایش امید به زندگی معلولان و با توجه به اهمیت مثبت‌اندیشی و رابطهٔ آن با انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی، هدف اصلی در این مطالعه، تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر میزان انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی معلولان تعریف شد.

۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های شبه‌آزمایشی است. جامعهٔ آماری

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.3.8]

این پژوهش، همهٔ معلولان جسمی‌حرکتی (مذکر ۲۰ تا ۲۴ساله) نقطهٔ شهری جاجرم (استان خراسان شمالی) به تعداد پنجاه نفر بود. تعداد نمونهٔ این پژوهش، بر اساس فرمول کوکران (۱۱)، چهل نفر از معلولان جامعهٔ آماری فوق است که به‌صورت نمونهٔ در دسترس از جامعهٔ آماری انتخاب شده‌اند.

در این طرح دو گروه وجود دارد و مقایسه میانِ گروهی که در معرض متغیر مستقل قرار گرفته و گروهی که متغیر مستقل بر آن اعمال نمی‌شود، صورت می‌گیرد. در این طرح، انتخاب و جایگزینی آزمودن‌ها به‌صورت تصادفی انجام نمی‌شود؛ بلکه ترکیب گروه‌هایی که در این طرح به کار می‌روند، قبل از انجام‌دادن تحقیق صورت گرفته است (۱۰). در این پژوهش، گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی واقع شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. در پایان دو گروه مقایسه شدند.

ابزارهای اندازه‌گیری این پژوهش عبارت‌اند از: پرسش‌نامهٔ شادکامی آکسفورد و آزمون انگیزهٔ پیشرفت.

پرسش‌نامهٔ شادکامی آکسفورد (OHI): پرسش‌نامهٔ شادکامی آکسفورد (OHI)را آرگیل و لو در سال ۱۹۸۹ تهیه کرده‌اند. از آنجا که آزمون بک از موفق‌ترین مقیاس‌های افسردگی بوده است، آرگیل پس از رایزنی با بک، بر آن شد تا جمله‌های مقیاس افسردگی بک را معکوس کند. بدین ترتیب، ۲۱ ماده تهیه شد. سپس ۱۱ ماده به آن‌ها افزوده شد تا جنبه‌های دیگر شادکامی را دربرگیرند. در ایران، نوربالا و علی‌پور (۱۳۸۵) در یک بررسی مقدماتی، پایایی و روایی پرسش‌نامهٔ شادکامی آکسفورد با ۱۰۱ آزمودنی دانشجو، آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و ضریب اعتبار حاصل از روش دونیمه‌سازی را ۰/۹۲ به دست آوردند. در این آزمون، هر ۲۹ ماده شامل چهار جملهٔ مرتب‌شده شبیه مقیاس افسردگی بک است که نمره‌گذاری جمله‌ها از ۰ تا ۳ است. بدین ترتیب، بالاترین نمرهٔ آزمودنی می‌تواند ۸۷ باشد.

پرسش‌نامهٔ انگیزهٔ پیشرفت[1] (ACMT): نیاز به پیشرفت با میل رسیدن به معیار بالایی از برتری و انجام اهداف بی‌نظیر مشخص می‌شود. در چنین موقعیتی، آزمودنی نگران رقابت با معیاری بالاست. این نوع نگرانی یا به‌روشنی بیان می‌شود یا شواهد کافی برای این رقابت وجود دارد. شرط «خود دستوری» برای عملکرد خوب و توصیف اعمال لازم کیفیت کار را تشکیل می‌دهد. بعضی اوقات آنان به اهداف درازمدت پیشرفت یا انجام‌دادن امور بی‌نظیر توجه دارند (۱۲). هدف این آزمون اندازه‌گیری نمرهٔ «نیاز به پیشرفت» شخص است. این آزمون در سال ۱۹۹۴ توسط بهارگاوا[2] ساخته شد. این آزمون مرکب از پنجاه جملهٔ ناقص است که باید توسط آزمودنی با گذاشتن علامت بر هریک از سه پاسخ انتخابی که در برابر شمارهٔ سؤال در پاسخ‌نامه آمده، تکمیل شود. به آزمودنی‌ها گفته می‌شود که چه کنند و از آن‌ها خواسته می‌شود که با انتخاب یکی از پاسخ‌های داده‌شده، احساس واقعی خود را دربارهٔ سؤال مطرح‌شده با علامت‌زدن در پاسخ‌نامه بیان کنند.

پایایی آزمون برای نسخهٔ هندی ۰/۸۷، با مقایسهٔ پاسخ‌ها بر سؤالات مشابه ۰/۷۹ و با بررسی پاسخ‌ها برای اندازه‌گیری جنبه‌های مدنظر شاخص پایایی ۰/۸۷ و برای آزمون نسخهٔ انگلیسی مقادیر پایایی ۰/۹۱ و ۰/۷۸ بوده است. اعتبار این آزمون در ایران توسط کرمی (۱۳۸۷) ۰/۶۳ و روایی آن ۰/۷۶ به‌دست آمده است.

مراحل اجرای جلسات: گروه آزمایشی به‌مدت هشت جلسهٔ یک‌ونیم‌ساعته تحت آموزش قرار گرفتند. این آموزش به‌صورت گروهی اجرا شد. در هر جلسه حتی‌الامکان تمرین بر روی موضوعات مطرح‌شده در جلسه، توسط اعضای گروه بیان می‌شد. همچنین برای اعضای گروه تکالیفی در نظر گرفته می‌شد و اعضا موظف به انجام‌دادن تکالیف محوله می‌شدند. بررسی تکالیف در ابتدای هر جلسه صورت می‌گرفت.

برنامهٔ آموزشی به‌کاررفته در این جلسات، بر اساس دیدگاه خدایاری فرد برگرفته از کتاب *نظریه‌ها و اصول خانواده‌درمانی* (۵) و کتاب *کودک خوش‌بین* (آموزش مهارت‌ها) به‌عنوان منبع کمکی، نوشتهٔ سلیگمن (۴) است.

جدول۱. شرح جلسات

جلسه	موضوع	شرح مختصر	تکلیف
اول	ایجاد ارتباط اولیه	ایجاد ارتباط اولیه، معارفه و مصاحبه، بیان قوانین جلسات، بیان اهداف. بحث کلی دربارهٔ خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی که هدف ایجاد آمادگی ذهنی برای تقویت تفکر سالم و مثبت در آزمودنی‌هاست.	یاداشت نقاط قوتی که در خود سراغ دارند.
دوم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم	بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم (عوامل جسمانی، روانی، اجتماعی، معنوی)، احترام به خود و حرمت خود و بحث گروهی.	یاداشت نقاط قوت خود از دید دیگران.
سوم	بازسازی‌شناختی	بازسازی شناختی با جایگزینی افکار منطقی به‌جای افکار غیرمنطقی، بحث گروهی، ارائهٔ فعالیت‌های تکمیلی.	جایگزین‌کردن افکار منطقی و مثبت به‌جای افکار غیرمنطقی و منفی.
چهارم	آموزش مثبت‌نگری	آموزش مثبت‌نگری و کشف ویژگی‌های مثبت، بحث گروهی و ارائهٔ فعالیت‌های تکمیلی.	ثبت تجارب شیرین خود در هفتهٔ اخیر.
پنجم	افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت	دربارهٔ خود، تمرکز بر نقاط قوت خود و آگاه‌شدن از نکات مثبت دیگران، بیان حداقل پنج تجربهٔ مثبت خود و صحبت دربارهٔ آن‌ها در	تا جلسهٔ آینده دست‌کم سه مورد از افکار منفی خودرا

[1]. Achievement motivation test (ACMT)

[2]. V.P. Bhargava

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.3.8]

		گروه.	شناسایی کنید و سه فکر مثبت متضاد را برای آن بنویسید.
ششم	بازخوردهای مثبت	با توجه به فعالیت‌های انجام‌شده در جلسهٔ پنجم، در این جلسه بازخوردهای مثبت به افراد داده می‌شود. به این صورت که هر فرد نوبت می‌گیرد تا نکات مثبتی را که دربارهٔ دیگری تشخیص داده است، به او بگوید و فهرست مربوط به هر شخص به او داده می‌شود.	توانایی‌هایی که در طول هفته به آن دست می‌یابند، به لیست خود اضافه کنند.
هفتم	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت	بیان اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح‌شده در مراحل قبل به‌ترتیب اولویتشان، بیان نقاط قابل‌اتکایی که در این تجارب خوشایند از آن‌ها استفاده کرده‌اند و ارائهٔ شواهد و معیارهایی دال بر اینکه باارزش‌ترین و معتبرترین آن‌ها قابل‌اتکا هستند.	جمع‌آوری هر ویژگی مثبتی که تاکنون دربارهٔ خود به آن دست یافته‌اند، با ذکر دلیل.
هشتم	جمع‌بندی بیان احساسات	بحث اختتامیه، مرور جلسات و گرفتن بازخوردها از بچه‌ها و تمرین توانایی اعتماد به توانمندی‌های خود.	تعیین زمان اجرای پس‌آزمون، تقدیر و تشکر از اعضا.

۳ یافته‌ها

در این بخش ابتدا به توصیف داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی می‌پردازیم و سپس با استفاده از آزمون‌های مناسب آماری به آزمون فرضیه‌های پژوهش خواهیم پرداخت.

در ابتدا، اطلاعات توصیفی مربوط به آماره‌های میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمرهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی گزارش شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی در متغیر شادکامی و انگیزهٔ پیشرفت در گروه آزمایشی و کنترل در موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مراحل	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۰	۳۱/۷۰	۵/۵۸
		کنترل	۲۰	۳۱/۱۵	۴/۱۷
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۰	۵۲/۹۵	۷/۳۸
		کنترل	۲۰	۳۱/۰۵	۴/۱۷
انگیزهٔ پیشرفت	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۰	۳۷/۳۵	۶/۳۲
		کنترل	۲۰	۴۸/۰۵	۷/۷۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۰	۳۸/۶۵	۴/۸۴
		کنترل	۲۰	۳۹/۹۰	۴/۴۵

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. لازمهٔ استفاده از تحلیل کوواریانس وجود رابطهٔ خطی بین پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کمکی و پس‌آزمون به‌عنوان متغیر وابسته و رعایت مفروضهٔ همگنی شیب‌های رگرسیون است. همچنین از شروط دیگر، برابری واریانس گروه‌هاست. بر اساس بررسی‌های به‌عمل‌آمده، دو پیش‌فرض مستقل‌بودن و نرمال‌بودن رعایت شده است.

پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، ملاحظه شد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر انگیزهٔ پیشرفت تأثیر معناداری دارد ($p<۰/۰۰۱$)؛ بنابراین فرضیهٔ اول پژوهش تأیید شد. این نتیجه بدان معناست که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر متغیر انگیزهٔ پیشرفت، در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحلهٔ پس‌آزمون مؤثر بوده و انگیزهٔ پیشرفت آن‌ها را افزایش داده است. هم‌چنین پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، ملاحظه شد که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر شادکامی تأثیر معنی‌داری دارد ($p<۰/۰۰۱$)؛ بنابراین فرضیهٔ دوم پژوهش نیز تأیید شد. این نتیجه بدان معناست که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر متغیر شادکامی، در آزمودن‌های گروه آزمایش در مرحلهٔ پس‌آزمون مؤثر بوده و شادکامی آن‌ها را افزایش داده است.

٤ بحث

با توجه به مسائل و مشکلات مختلفی که معلولان با آن روبه‌رو هستند، آموزش مهارت‌های اساسی زندگی و مهارت‌های مثبت آنان به‌منظور تقویت و افزایش ارتباط مثبت با خود، با دیگران و زندگی و بالتبع افزایش انگیزش پیشرفت در تمامی جنبه‌های زندگی بسیار مفید و سودمند است؛ البته این نکته را هم باید در نظر گرفت که مثبت‌اندیشی نقش مؤثر و سازنده‌ای برای مقابله با مشکلات و تقویت اعتمادبه‌نفس و ایجاد روحیهٔ قوی در حل مسائل زندگی دارد (۱۳).

هدف این پژوهش آن بود که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌عنوان

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.3.8]

روشی کاربردی در جهت افزایش انگیزش، پیشرفت و شادابی و شادکامی آن‌ها را به همراه آورد.

بررسی‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر متغیر انگیزهٔ پیشرفت، در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحلهٔ پس‌آزمون مؤثر بوده و انگیزهٔ پیشرفت آن‌ها را افزایش داده است.

یافته‌های این بخش با پژوهش‌های میلی‌گان (۱۴)، رفیعی‌پور (۱۵)، انصاری (۱۶) و برخورداری (۹) هم‌سو است.

میلی‌گان (۱۴)، در زمینهٔ تأثیر درمان‌شناختی بک بر افزایش انگیزهٔ پیشرفت به این نتیجه رسید که درمان و آموزش‌های شناختی، تغییرات مثبتی در اعتمادبه‌نفس و انگیزهٔ پیشرفت آزمودن‌ها ایجاد کرده است.

نتایج پژوهش انصاری (۱۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش انگیزهٔ پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

برخورداری (۹) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به‌شیوهٔ گروهی بر انگیزهٔ پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایهٔ اول دبیرستان شهر جیرفت»، به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیر معناداری بر افزایش نمره‌های انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی دارد.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی و همچنین مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند سبب افزایش انگیزهٔ پیشرفت افراد شود.

همچنین این بررسی تأیید کرد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر متغیر شادکامی، در آزمودن‌های گروه آزمایش در مرحلهٔ پس‌آزمون مؤثر بوده و شادکامی آن‌ها را افزایش داده است.

یافته‌های ما در این بخش با کار (۱۷)، خدایاری فرد (۵) و هیلر (۱۹) هم‌سو است. افراد برخوردار از تفکر مثبت بالا، معمولاً در حوزه‌های مختلف زندگی خشنود و شادکام هستند. همهٔ افراد نقاط قوت و ضعف دارند و در برخی موقعیت‌ها بهتر از سایر موقعیت‌ها عمل می‌کنند؛ اما این افراد دوست دارند بیشتر بر شایستگی‌ها و آنچه از آن برخوردارند توجه کنند، نه بر احتمال شکست (۲۰).

دربارهٔ تبیین چگونگی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی می‌توان به دیدگاه شناختی اشاره کرد. دیدگاه شناختی، به سودمندی تفکرات و شناخت‌ها که باعث هدایت هیجان‌ها و خلقیات فرد می‌شود، تأکید دارد. در نظریه‌های شناختی، اعتقاد بر آن است که افراد شادکام، رویدادهای فرهنگی مطلوب بیشتری را تجربه می‌کنند و نیز رویدادهای خنثی را به‌صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت‌تر در نظر می‌گیرند. در واقع مردم می‌توانند از طریق کنترل افکارشان، شادکامی خود را افزایش دهند؛ برای مثال، این عقیده که در جهان یک نیروی برتر وجود دارد، می‌تواند خوشبختی و شادکامی افراد را بیفزاید (۲۱).

دربارهٔ تبیین چگونگی اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی می‌توان گفت مطالعات مختلف نشان می‌دهد که ابعاد شخصیت، در شادکامی تأثیر زیادی دارد و به‌نظر ارتباط شادکامی و برون‌گرایی آن‌قدر محکم و قوی است که برخی صاحب‌نظران، تعریف شادکامی را بدون درنظرگرفتن برون‌گرایی، صحیح نمی‌دانند و تعریف خود را از شادکامی این‌گونه بیان می‌کنند: «شادکامی چیزی است به‌نام برون‌گرایی با ثبات» (۲۲). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی که تأکید بر افکار یکی از روش‌های اصلی آن است، می‌تواند سبب افزایش شادکامی شود.

۵ نتیجه‌گیری

هدف اساسی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی در معلولان جسمی‌حرکتی بود. نتایج پژوهش حاضر، اکثر یافته‌های پژوهش‌های پیشین را دربارهٔ اثربخشی آموزش‌های مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزهٔ پیشرفت و شادکامی تأیید می‌کند. جلسات آموزش مثبت‌اندیشی در طی هشت جلسهٔ یک‌ونیم‌ساعته بر روی گروه آزمایش اجرا شد که نتایج، اثربخشی این آموزش‌ها را نشان داد.

۶ تقدیر و تشکر

از تمامی عزیزان بهزیستی و تمامی معلولانی که در این پژوهش با متانت شرکت کردند و ما را در اجرای آن یاری کردند، صمیمانه سپاسگزاریم.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.3.8]

References

1. Argyle M. Psychology of Happiness. Gohari M, Palahang H, Taherneshatdoost H, Bahrami F (Persian translator). Third edition. Isfahan: The academic center for education, culture and research of Isfahan; 2003. [Persian]
2. Annas J. The morality of happiness. New York, USA: Oxford University Press; 1995.
3. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. In: Csikszentmihalyi M. Flow and the foundations of positive psychology. New York, USA: Springer; 2000. doi:10.1007/978-94-017-9088-8_18
4. SeligmanMEP. Positive intervention: more evidence of effectiveness. Authentic Happiness Newsletter; 2005.
5. Khodayarifard M, Abedini Y. Theories and principles of family therapy with an emphasis on modern theories of cognitive-behavioral and spiritual-religious theories. Tehran, Iran: Tehran University Press; 2017. [Persian]
6. Lachman ME, Weaver SL. The Achievement Motive. New York, USA: Appleton; 2006.
7. Skaalvik EM, Skaalvik S. Self-concept and self-efficacy in mathematics: Relation with mathematics motivation and achievement. In: Proceedings of the 7th international conference on Learning sciences. International Society of the Learning Sciences; 2006. P:709–715. Availibal from: https://dl.acm.org/citation.cfm?id=1150137
8. Seligman MEP. Emotions, stress, and health. In: Myers DG. Happiness, excerpted from psychology. Eleventh edition. New York, USA: Worth Publishers; 2000.
9. Barkhori H, Refahi Z, Farahbakhsh K. Positive thinkingeffectiveness skills training to a group style progress on motivation, self-esteem and happiness grade high school male students of Jiroft, a new approach. Quarterly Journal of New Approach in Educational Administration. 2009;2(5):131-44. [Persian]
10. Delavar A. Research methods in psychology and educational sciences. Tehran, Iran: Payame Noor University; 1998. [Persian]
11. Habibi A. Complete SPSS tutorial and SPSS video tutorial. Fifth edition. Tehran, Iran: ParsModir; 2012. [Persian]
12. Maslow A. Motivation and personality. New York, USA: Harper; 1954.
13. Ellis A. How to make yourself happy. Firozbakht M (Persian translator). Tehran, Iran: Ravanshenasi va Honar; 2003.
14. Milligan M. Optimism and the five-factor model of personality, coping, and health behavior [PhD Thesis in psychology]. [Auburn, United States]: Auburn University; 2003.
15. Rafiepoor AZ. Intervention hope centered on the effectiveness of hope, self-esteem and motivation of-school development [Master's thesis]. [Tehran, Iran]: Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran University; 2010. [Persian]
16. Ansari S. The effects of social skills training on achievement motivation and self-education [Master's thesis]. [Tehran, Iran]: Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran University; 2010. [Persian]
17. Carr A. Positive psychology: the science of happiness and human strengths. Pashashryfi H, Najafizand J, Snaii B (Persian translator). Tehran, Iran: Sokhan; 2006.
18. Heller J, Albert D, Kickmeier-RustM, Kertz M. Achievement motivation, performance structure and adaptive hypertext learning. In: Pivec M. Affective and emotional aspects of human-computer interaction, Game-based and innovative learning approaches. Amesterdam, Netherland: IOS Press; 2006.
19. Busseri MA, Choma BL, Sadava SW. "As good as it gets" or "The best is yet to come"? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction. Personality and Individual Differences. 2009;47(4):352-6. doi:10.1016/j.paid.2009.04.002
20. National positive thinking trialaims to prevent child hood depression [Internet]. 2008 Sep. 18; Availibale from: https://medicalxpress.com/news/2008-09-national-positive-trial-aims-childhood.html
21. Kristjánsson K. Positive psychology, happiness, and virtue: the troublesome conceptual issues. Rev Gen Psychol. 2010;14(4):296-310. doi:10.1037/a0020781

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.3.8]