

به نام خدا

جزوه درس پژوهش عملی انفرادی در روانشناسی

تهیه کننده سایت [ایران پروپوزال](#)

مطالعه آنلاین این جزوه از اینجا

مقدمه

در این جزوه نحوه نوشتن پایان نامه کارشناسی روانشناسی یا همان پژوهش عملی انفرادی در روانشناسی به طور جامع و به زبان ساده آموزش داده شده است.

انجام پژوهش عملی انفرادی روانشناسی یکی از مهم‌ترین مراحل تحصیلی در مقطع کارشناسی است که مهارت‌های پژوهشی و علمی دانشجو را نشان می‌دهد. در این راهنما، با مراحل کامل انجام پروژه از انتخاب موضوع تا نگارش فصل پنجم آشنا می‌شوید و می‌توانید بر اساس نمونه‌های واقعی، پژوهشی استاندارد، کاربردی و مورد تأیید استادان تهیه کنید.

نحوه نوشتن پایان نامه کارشناسی روانشناسی (به زبان ساده)

در این مقاله به صورت گام به گام و با استفاده از مثال‌های عملی از یک نمونه پایان نامه کارشناسی روانشناسی، نحوه نوشتن پروژه کارشناسی را آموزش داده ایم.

عنوان نمونه پایان نامه : رابطه سبک‌های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه ایلام

این نمونه پایان نامه را که مبنای این آموزش عملی است می‌توانید در ادامه دانلود کنید:

[دانلود رایگان پایان نامه آماده کارشناسی روانشناسی pdf](#)

بعد از انتخاب موضوع پایان نامه کارشناسی روانشناسی نوبت به نوشتن فصل‌های پروژه می‌رسد. اگر هنوز موضوع انتخاب نکردید در دو صفحه زیر می‌توانید جدیدترین موضوعات پایان نامه کارشناسی روانشناسی را ببینید.

جدیدترین موضوع برای درس پژوهش‌های علمی انفرادی روانشناسی

لیست پیشنهادی موضوع پایان نامه کارشناسی روانشناسی (مقایسه‌ای)

❓چکیده پایان نامه روانشناسی

نحوه نوشتن چکیده

چکیده بخش نخست پژوهش عملی انفرادی روانشناسی است اما معمولاً در پایان نگارش نوشته می‌شود، چون باید خلاصه‌ای دقیق از تمام بخش‌ها باشد. در چکیده، هدف، روش، جامعه آماری، ابزار پژوهش و نتیجه نهایی به‌طور خلاصه بیان می‌شوند. برای نوشتن چکیده بهتر است از این الگو استفاده شود:

۱. شروع با بیان هدف اصلی تحقیق با عباراتی مثل: «هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ... است».
 ۲. توضیح کوتاه درباره جامعه آماری و نمونه (مثلاً: «جامعه شامل ۱۰۰ دانشجو بود که ۵۰ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب شدند.»)
 ۳. ذکر ابزارهای مورد استفاده (پرسشنامه، آزمون و...)
 ۴. اشاره به روش تحلیل آماری (مثلاً: «داده‌ها با آزمون همبستگی پیرسون تحلیل شد.»)
 ۵. بیان نتیجه کلی و کاربرد احتمالی آن.
- حجم چکیده بین ۱۵۰ تا ۲۵۰ کلمه باشد، بدون منبع و پاراگراف جدا.

نمونه چکیده از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

این پژوهش با هدف بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا با افسردگی در یک نمونه دانشجویی انجام شده است. ۹۶ دانشجوی دانشگاه ایلام (۴۳ دختر و ۵۳ پسر) پرسشنامه دلبستگی هزن و شیور و مقیاس افسردگی بک را تکمیل کردند. نتایج نشان داد سبک‌های دلبستگی رابطه معناداری با افسردگی دارند؛ سبک ایمن همبستگی منفی و سبک‌های ناایمن همبستگی مثبت با افسردگی دارند.

❖ در این نمونه، همه اجزای لازم چکیده رعایت شده: هدف، جامعه، ابزار و نتیجه. این الگو برای هر پروژه روانشناسی قابل استفاده است.

۲- مقدمه پژوهش عملی انفرادی روانشناسی

نحوه نوشتن مقدمه

مقدمه نخستین بخش فصل اول است و باید مخاطب را به آرامی وارد موضوع تحقیق کند. مقدمه از کلی‌ترین موضوع شروع شده و در انتها به هدف پژوهش می‌رسد. مقدمه را در ۳ تا ۴ پاراگراف بنویس:

- پاراگراف اول: معرفی کلی متغیر اصلی (مثلاً افسردگی، اضطراب یا رضایت شغلی) و اهمیت آن در جامعه.

- پاراگراف دوم: معرفی عوامل مؤثر بر متغیر اصلی.
 - پاراگراف سوم: معرفی متغیر دوم (مثلاً سبک دلبستگی یا خودکارآمدی).
 - پاراگراف چهارم: ارتباط میان دو متغیر و هدف نهایی پژوهش.
- از جمله‌های انتقالی مثل «از سوی دیگر»، «در نتیجه» و «با توجه به اهمیت موضوع» استفاده کن تا متن روان و منسجم شود.

نمونه مقدمه از پروژه کارشناسی روانشناسی

یکی از عوامل بروز افسردگی وجود حوادث تنیدگی‌زا در زندگی انسان است (بک و همکاران، ۱۹۷۹). افسردگی درجات مختلفی دارد و ممکن است عوامل متعددی از جمله وراثت، سبک ارتباطی و حمایت اجتماعی در بروز آن نقش داشته باشند. از سوی دیگر، سبک‌های دلبستگی که از دوران کودکی شکل می‌گیرند، می‌توانند بر احساس امنیت، عزت نفس و در نهایت سطح افسردگی تأثیرگذار باشند. با توجه به اهمیت دلبستگی در سلامت روان، پژوهش حاضر به بررسی رابطه میان سبک دلبستگی و افسردگی در دانشجویان می‌پردازد.

❖ در این مقدمه، مسیر از «افسردگی» به «دلبستگی» به صورت تدریجی طی شده و هدف پژوهش در پایان روشن شده است.

۲) بیان مسئله پژوهش عملی انفرادی روانشناسی

نحوه نوشتن بیان مسئله

بیان مسئله توضیح می‌دهد که چرا انجام این پژوهش لازم است. در این بخش باید نشان دهی که چه چیزی در این زمینه هنوز بررسی نشده و تحقیق تو چه کمکی می‌کند. ساختار پیشنهادی برای نوشتن بیان مسئله:

۱. ابتدا پدیده اصلی را معرفی کن (مثلاً افسردگی).
 ۲. سپس توضیح بده چه عواملی بر آن تأثیر دارند یا در پژوهش‌های قبلی بررسی شده‌اند.
 ۳. در ادامه، متغیر مورد نظر خودت را مطرح کن (مثلاً سبک دلبستگی).
 ۴. در پایان، بنویس این پژوهش قرار است چه رابطه یا تفاوتی را بررسی کند.
 ۵. سوال یا فرضیه اصلی را در انتهای بیان مسئله بیاور.
- حجم بیان مسئله حدود ۱ تا ۱/۵ صفحه است و بهتر است با یک جمله هدف‌دار تمام شود.

نمونه بیان مسئله از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

با توجه به موارد مطرح شده، هدف این پژوهش بررسی روابط سبک دلبستگی و افسردگی و همچنین تعیین وزن سبک دلبستگی در پیش‌بینی حالات افسردگی است. سوال پژوهش این است که آیا سبک‌های دلبستگی با افسردگی رابطه دارند و تا چه اندازه سبک دلبستگی قادر است میزان افسردگی را پیش‌بینی کند؟

❖ این نمونه دقیق و هدف‌دار است. نویسنده هم هدف کلی و هم سوال پژوهش را آورده است. برای پروژه‌های دیگر فقط کافی است نام متغیرها تغییر کند.

۲) اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

نحوه نوشتن اهمیت و ضرورت پژوهش

در این قسمت باید به این سوال پاسخ دهی که «چرا انجام این تحقیق مهم است و چه فایده‌ای دارد؟». متن را در دو بخش بنویس:

• **اهمیت نظری:** نقش پژوهش در گسترش دانش روانشناسی.

• **اهمیت کاربردی:** استفاده از نتایج در عمل (درمان، آموزش، مشاوره و...).

هر بخش را در قالب یک پاراگراف کوتاه بنویس و از عبارت‌هایی مثل «از نظر نظری...» و «از نظر کاربردی...» استفاده کن.

نمونه اهمیت و ضرورت از پروژه کارشناسی روانشناسی

از نظر نظری: مفهوم الگوهای درونی کار و شیوه‌های ارتباطی اولیه بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد و پژوهش درباره سبک‌های دلبستگی می‌تواند شناخت ما را نسبت به آسیب‌پذیری روانی افزایش دهد. از نظر کاربردی: نتایج این تحقیق می‌تواند به مشاوران دانشگاهی در شناسایی و پیشگیری از افسردگی در میان دانشجویان کمک کند.

❖ این نمونه هم بخش نظری و هم کاربردی را دارد. در پروژه‌های جدید می‌توان مثلاً کاربرد را برای بهبود عملکرد تحصیلی یا کاهش اضطراب امتحان بازنویسی کرد.

🍷 چرا در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی بهتر است بیان مسئله را قبل از نگارش فصل دوم بنویسیم؟

چون در فصل دوم منابع و پیشینه را جمع‌آوری می‌کنی و اگر قبل از آن مسئله اصلی روشن نباشد، ممکن است مطالب غیرمرتبط جمع‌آوری شود. بیان مسئله جهت مطالعه منابع را مشخص می‌کند.

۲ اهداف پژوهش

نحوه نوشتن اهداف پژوهش

اهداف باید دقیق، قابل اندازه‌گیری و هماهنگ با عنوان پژوهش باشند. در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی، معمولاً دو نوع هدف وجود دارد:

۱. **هدف کلی:** همان چیزی است که در عنوان پژوهش آمده؛ یعنی «پاسخ به سوال اصلی.»

۲. **اهداف جزئی:** هدف‌های کوچکتری هستند که هرکدام بخشی از هدف کلی را پوشش می‌دهند.

برای نوشتن هدف کلی از این قالب استفاده کن:

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی رابطه بین (متغیر اول) و (متغیر دوم) در میان (جامعه مورد مطالعه) است.

و برای اهداف جزئی:

- تعیین رابطه بین هر بعد از متغیر اول با متغیر دوم

- مقایسه متغیرها بر اساس جنسیت، رشته تحصیلی یا سایر ویژگی‌ها

توصیه می‌شود از افعال دقیق و سنجش‌پذیر مانند «بررسی»، «تعیین»، «مقایسه» و «پیش‌بینی» استفاده شود.

نمونه اهداف از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

هدف کلی: بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی (ایمن، اجتنابی، دوسوگرا) و افسردگی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام.

اهداف جزئی:

۱. تعیین رابطه بین سبک دلبستگی ایمن و افسردگی.

۲. تعیین رابطه بین سبک دلبستگی اجتنابی و افسردگی.

۳. تعیین رابطه بین سبک دلبستگی دوسوگرا و افسردگی.

❖ در این نمونه، هر هدف دقیق، قابل اندازه‌گیری و مرتبط با فرضیه‌ها است. دانشجو فقط باید نوع متغیرها را بر اساس موضوع خود تغییر دهد.

۲ فرضیه‌های پژوهش

نحوه نوشتن فرضیه‌ها

فرضیه یعنی پیش‌بینی محقق درباره رابطه یا تفاوت میان متغیرها. در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی، فرضیه‌ها معمولاً از نوع رابطه‌ای (همبستگی) یا مقایسه‌ای هستند.

مراحل تنظیم فرضیه:

۱. فرضیه باید مستقیماً از اهداف پژوهش استخراج شود.
 ۲. از افعال واضح مثل «رابطه وجود دارد»، «تفاوت وجود دارد» یا «پیش‌بینی می‌شود» استفاده کن.
 ۳. در پژوهش‌های کارشناسی معمولاً ۳ تا ۵ فرضیه کافی است.
- قالب ساده برای نوشتن فرضیه رابطه‌ای:
- بین (متغیر اول) و (متغیر دوم) رابطه معناداری وجود دارد.
- و برای فرضیه مقایسه‌ای:
- میانگین (متغیر اول) در بین دو گروه (مثلاً دختران و پسران) متفاوت است.

نمونه فرضیه‌ها از پروژه کارشناسی روانشناسی

۱. بین سبک دلبستگی ایمن و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد.
 ۲. بین سبک دلبستگی اجتنابی و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد.
 ۳. بین سبک دلبستگی دوسوگرا و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد.
- ❖ در این نمونه، سه فرضیه رابطه‌ای مطرح شده که دقیقاً با اهداف جزئی مطابقت دارد. این هماهنگی یکی از نشانه‌های استاندارد بودن پژوهش است.

۲ سوال‌های پژوهش

نحوه نوشتن سوال پژوهش

اگر پژوهش از نوع توصیفی یا اکتشافی باشد (یعنی فرضیه خاصی نداشته باشد)، بهتر است به جای فرضیه از سوال استفاده شود.

سوال‌ها معمولاً شکل ساده‌تری دارند و برای پروژه‌هایی مناسب‌اند که در آن‌ها پژوهشگر فقط به دنبال «بررسی وضعیت» است.

قالب نوشتن سوال پژوهش:

آیا بین (متغیر اول) و (متغیر دوم) رابطه معناداری وجود دارد؟
یا: وضعیت (متغیر اول) در بین دانشجویان چگونه است؟

نمونه سوال پژوهش از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

آیا بین سبک‌های دلبستگی و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد؟

این سوال هم‌راستا با هدف کلی است و پاسخ آن از طریق آزمون همبستگی قابل بررسی است.

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

نحوه نوشتن تعاریف مفهومی

تعریف مفهومی یعنی تعریف نظری متغیر بر اساس منابع علمی معتبر. در این بخش باید بنویسی که هر متغیر به چه معناست و از کدام نظریه یا دیدگاه گرفته شده است. الگوی پیشنهادی:

از نظر مفهومی، (متغیر) عبارت است از ... (ذکر تعریف بر اساس منبع علمی).

در پایان، منبع یا نویسنده نظریه را داخل پرانتز بیاور.

نحوه نوشتن تعاریف عملیاتی

تعریف عملیاتی یعنی توضیح دقیق اینکه در پژوهش تو، آن متغیر چطور اندازه‌گیری شده است. به عبارتی، باید بنویسی:

۱. از چه پرسشنامه‌ای استفاده کرده‌ای،

۲. نمره‌ها چگونه محاسبه می‌شوند،

۳. دامنه نمره‌ها چیست.

الگوی ساده:

در این پژوهش، (متغیر) به صورت نمره‌ای که فرد از پرسشنامه ... به دست می‌آورد، سنجیده می‌شود.

نمونه تعاریف مفهومی و عملیاتی از پروژه کارشناسی روانشناسی

تعریف مفهومی افسردگی: افسردگی حالتی از غم، ناامیدی و کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره است که با تغییر در خواب، اشتها و انرژی همراه می‌شود (بک، ۱۹۷۹).

تعریف عملیاتی افسردگی: نمره‌ای است که شرکت‌کننده از پرسشنامه افسردگی بک به دست می‌آورد. نمره بالاتر نشان‌دهنده افسردگی بیشتر است.

تعریف مفهومی سبک دلبستگی: دلبستگی الگویی از ارتباط عاطفی پایدار بین افراد است که بر اساس تجربه‌های اولیه دوران کودکی شکل می‌گیرد (بولبی، ۱۹۶۹).

تعریف عملیاتی سبک دلبستگی: نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه سبک‌های دلبستگی هزن و شیور به دست می‌آورد و بر اساس آن، در یکی از سبک‌های ایمن، اجتنابی یا دوسوگرا طبقه‌بندی می‌شود.

❖ در این نمونه، هر متغیر هم تعریف علمی دارد و هم روش سنجش مشخص است؛ این دقت باعث می‌شود پژوهش عملی انفرادی روانشناسی از نظر علمی معتبر باشد.

❖ اگر در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی، متغیرها مبهم باشند، چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی تعریف مفهومی یا عملیاتی متغیرها واضح نباشد، پژوهشگر نمی‌داند دقیقاً چه چیزی را می‌سنجد. نتیجه پژوهش نامفهوم می‌شود و تحلیل آماری اعتبار خود را از دست می‌دهد.

نمونه فصل اول پایان نامه کارشناسی روانشناسی

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

نحوه نوشتن فصل دوم

فصل دوم باید نشان دهد که پژوهشگر به اندازه کافی درباره موضوع خود مطالعه کرده و از نظریه‌ها و تحقیقات قبلی اطلاع دارد.

ساختار استاندارد فصل دوم در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی به این صورت است

۱. مقدمه کوتاه فصل دوم

۲. تعریف نظری متغیر اول

۳. تعریف نظری متغیر دوم (و متغیرهای فرعی)

۴. مبانی نظری هر متغیر و نظریه‌های مرتبط

۵. پیشینه پژوهش‌های داخلی و خارجی

۶. جمع‌بندی کوتاه در پایان فصل

فصل دوم مقدمه فصل دوم

نحوه نوشتن مقدمه فصل دوم

در مقدمه باید به طور خلاصه بنویسی که این فصل درباره چیست و چه موضوعاتی بررسی می‌شود. طول مقدمه حدود ۵ تا ۷ خط کافی است. از عباراتی مثل «در این فصل ابتدا به تعریف مفهومی متغیرها پرداخته می‌شود...» استفاده کن.

نمونه مقدمه از پروژه کارشناسی روانشناسی

در این فصل ابتدا مفاهیم اصلی پژوهش شامل افسردگی و سبک‌های دلبستگی معرفی می‌شوند، سپس نظریه‌های مرتبط با هر متغیر توضیح داده شده و در ادامه، نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی مرور می‌شود تا جایگاه تحقیق حاضر مشخص گردد.

نمونه فصل دوم پایان نامه کارشناسی روانشناسی

بخش اول: متغیر اول – افسردگی

نحوه نوشتن مبانی نظری متغیر اول

برای هر متغیر، ابتدا یک تعریف کلی و بعد نظریه‌های اصلی آن را بنویس. بهتر است برای هر نظریه یک پاراگراف جدا داشته باشی و نام نظریه‌پرداز را ذکر کنی. در پروژه کارشناسی، ۳ تا ۴ نظریه کفایت می‌کند. پاراگراف آخر را به ارتباط نظریه با موضوع پژوهش اختصاص بده.

نمونه مبانی نظری (افسردگی) از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی است که با خلق پایین، احساس بی‌ارزشی و کاهش انرژی همراه است. طبق دیدگاه بک (۱۹۷۹)، افسردگی نتیجه خطاهای شناختی است که فرد درباره خود، دیگران و آینده دارد. فروید نیز آن را واکنشی به فقدان یا از دست دادن شیء محبت‌آمیز می‌داند. **نظریه زیستی افسردگی** علت را در تغییرات نوروترانسمیترها به‌ویژه سروتونین و نورآدرنالین جستجو می‌کند. به طور کلی، نظریه‌های مختلف نشان می‌دهند که ترکیب عوامل شناختی، زیستی و روابط اولیه عاطفی می‌تواند در بروز افسردگی مؤثر باشد.

❖ در این بخش، نویسنده نظریه‌ها را خلاصه کرده و دیدگاه‌ها را کنار هم آورده است. همین سبک برای هر متغیر قابل استفاده است.

بخش دوم: متغیر دوم – سبک‌های دلبستگی

نحوه نوشتن مبانی نظری متغیر دوم

در این قسمت، باید نظریه‌های مربوط به متغیر دوم را بنویسی. معمولاً کافی است به نظریه‌پرداز اصلی اشاره کرده و ابعاد یا انواع متغیر را توضیح دهی. برای هر نوع سبک، یک پاراگراف کوتاه بنویس. از منابع فارسی و ترجمه‌های معتبر استفاده کن.

نمونه مبانی نظری (سبک‌های دلبستگی) از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

نظریه دلبستگی برای نخستین بار توسط جان بولی (۱۹۶۹) مطرح شد. او معتقد است پیوند عاطفی بین کودک و مراقب اولیه، الگویی ذهنی از رابطه و احساس امنیت را شکل می‌دهد. بعدها هزن و شیور (۱۹۸۷) (این مفهوم را به روابط بزرگسالی تعمیم دادند و سه سبک دلبستگی را معرفی کردند:

۱. ایمن: فرد احساس ارزشمندی و اعتماد به دیگران دارد.

۲. اجتنابی: فرد از وابستگی می‌ترسد و روابط صمیمی را تهدیدآمیز می‌داند.

۳. دوسوگرا: فرد بین نیاز به نزدیکی و ترس از طرد شدن نوسان دارد. طبق این نظریه، سبک‌های دلبستگی می‌توانند بر هیجانات، روابط اجتماعی و احتمال ابتلا به افسردگی تأثیر بگذارند.

❖ در پروژه خودت هم می‌توانی به جای دلبستگی، متغیرهایی مثل اضطراب امتحان یا خودکارآمدی را قرار دهی و با همین ساختار بنویسی.

بخش سوم: پیشینه پژوهش‌های داخلی و خارجی

نحوه نوشتن پیشینه پژوهش

در این قسمت باید پژوهش‌های قبلی مرتبط با موضوع خود را خلاصه و مقایسه کنی. هر تحقیق را در ۲ تا ۳ جمله معرفی کن و در پایان بنویس نتایج آن با پژوهش تو چه ارتباطی دارد.

ساختار نوشتن هر پیشینه:

۱. نام پژوهشگر و سال انجام تحقیق

۲. هدف پژوهش

۳. جامعه و روش تحقیق

۴. نتایج اصلی

توصیه می‌شود حداقل ۵ پژوهش داخلی و ۵ پژوهش خارجی ذکر شود.

نمونه پیشینه پژوهش از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

پژوهش

داخلی:

احمدی (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب اجتماعی پرداخت و نتایج نشان داد سبک دلبستگی ایمن با اضطراب کمتر همراه است.

پژوهش

خارجی:

بارتالومئو و هوروویتز (۱۹۹۱) در مطالعه‌ای با عنوان «الگوهای دلبستگی بزرگسالان» نشان دادند که افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن، بیشتر در معرض افسردگی و تعارضات بین‌فردی قرار دارند.

❖ بعد از نوشتن چند پژوهش، در یک پاراگراف جمع‌بندی کوتاهی بنویس:

مرور پژوهش‌های گذشته نشان می‌دهد که سبک دلبستگی یکی از عوامل مهم در بروز یا کاهش افسردگی است. با این حال، در جمعیت‌های دانشجویی ایران، این رابطه کمتر مورد بررسی قرار گرفته و همین موضوع ضرورت انجام پژوهش حاضر را مشخص می‌کند.

جمع‌بندی فصل دوم

نحوه نوشتن جمع‌بندی

جمع‌بندی باید کوتاه باشد و به زبان ساده نشان دهد که چه دانشی از مبانی نظری و پیشینه به دست آمد.

در پایان می‌توانی اشاره کنی که بر اساس مبانی نظری و نتایج پیشینه، پژوهش حاضر چه فرضیه‌هایی را بررسی می‌کند.

نمونه جمع‌بندی از پروژه کارشناسی روانشناسی

با توجه به نظریه‌های دلبستگی و یافته‌های پژوهش‌های گذشته، می‌توان انتظار داشت بین سبک‌های دلبستگی و افسردگی رابطه معناداری وجود داشته باشد. از این رو، پژوهش حاضر به بررسی این رابطه در میان دانشجویان دانشگاه ایلام می‌پردازد.

❖ این جمع‌بندی کوتاه و کاربردی است و مخاطب را برای ورود به فصل سوم آماده می‌کند.

چرا نباید فصل دوم پژوهش عملی انفرادی روانشناسی فقط از منابع فارسی نوشته شود؟ زیرا ترکیب منابع فارسی و خارجی باعث می‌شود پژوهش جامع‌تر و علمی‌تر باشد و داور اطمینان پیدا کند که دانشجو دید بین‌المللی و پژوهشی قوی‌تری دارد.

فصل سوم: روش اجرای پژوهش

نحوه نوشتن مقدمه فصل سوم

ابتدای فصل سوم باید یک پاراگراف کوتاه شامل معرفی کلی روش تحقیق باشد. در این پاراگراف بنویس: نوع تحقیق چیست، هدف آن چیست و از چه روشی برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است.

الگوی پیشنهادی برای شروع:

در این فصل، روش اجرای پژوهش توضیح داده می‌شود. این فصل شامل نوع تحقیق، جامعه آماری، روش نمونه‌گیری، ابزار گردآوری داده‌ها و روش‌های آماری تحلیل اطلاعات است.

نمونه مقدمه از پروژه کارشناسی روانشناسی

در این فصل به تشریح روش اجرای پژوهش پرداخته می‌شود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است و هدف آن بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه ایلام می‌باشد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بوده و داده‌ها پس از جمع‌آوری با نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

نمونه فصل سوم پایان نامه کارشناسی روانشناسی

۱-۲ نوع و روش پژوهش

نحوه نوشتن نوع و روش پژوهش

در پژوهش‌های کارشناسی روانشناسی، بیشتر تحقیقات از نوع توصیفی-همبستگی یا علی-مقایسه‌ای هستند.

برای نوشتن این بخش فقط کافی است نوع تحقیق، هدف، و علت انتخاب آن را در دو یا سه جمله توضیح دهی.

الگوی نوشتن:

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است؛ زیرا هدف آن بررسی رابطه بین دو متغیر بدون دست‌کاری متغیرهاست.

نمونه نوع پژوهش از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی است. در این پژوهش محقق به دنبال بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و افسردگی است و هیچ متغیری دست‌کاری نمی‌شود.

۱-۳ جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

نحوه نوشتن جامعه و نمونه

در این بخش بنویس که شرکت کنندگان تحقیق چه کسانی بوده‌اند، در چه محدوده‌ای قرار داشته‌اند و چند نفر حتماً مشخص کن: بوده‌اند.

۱. جامعه کلی چه گروهی است (مثلاً همه دانشجویان دانشگاه...)

۲. چند نفر به عنوان نمونه انتخاب شده‌اند

۳. روش نمونه‌گیری چگونه بوده (در دسترس، تصادفی ساده، طبقه‌ای و...)...

الگوی ساده:

جامعه آماری شامل تمام دانشجویان دانشگاه ... در سال تحصیلی ... بود. از میان آن‌ها، ... نفر به روش ... انتخاب شدند.

نمونه جامعه و نمونه از پروژه کارشناسی روانشناسی

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه ایلام در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بود. از میان آن‌ها، ۹۶ نفر (۴۳ دختر و ۵۳ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند.

❖ نکته: اگر پژوهشگر به همه دانشجویان دسترسی ندارد، می‌تواند از روش «در دسترس» استفاده کند و این را صادقانه بنویسد.

ابزار گردآوری داده‌ها (پرسشنامه‌ها)

نحوه نوشتن ابزار پژوهش

در پروژه‌های روانشناسی، ابزار معمولاً شامل پرسشنامه یا آزمون استاندارد است. در این بخش باید برای هر ابزار موارد زیر را توضیح دهی:

۱. نام کامل پرسشنامه

۲. سازندگان آن (با سال انتشار)

۳. تعداد گویه‌ها و نحوه نمره‌گذاری

۴. روایی و پایایی ابزار

۵. ذکر منبع ترجمه یا استفاده در ایران

برای هر پرسشنامه یک پاراگراف مجزا بنویس.

نمونه ابزار پژوهش از پروژه کارشناسی روانشناسی

پرسشنامه سبک‌های دلبستگی هزن و شیور (۱۹۸۷):
این پرسشنامه شامل ۱۵ گویه است که سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) تنظیم شده‌اند. روایی این پرسشنامه در پژوهش‌های متعدد تأیید شده و در ایران نیز توسط حمیدی و همکاران (۱۳۸۵) ترجمه و بومی‌سازی گردیده است.

پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۹):
این ابزار شامل ۲۱ سؤال چهارگزینه‌ای است که شدت افسردگی را از صفر تا سه نمره‌گذاری می‌کند. نمره کل بین ۰ تا ۶۳ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده افسردگی بیشتر است. پایایی این مقیاس در پژوهش‌های داخلی بین ۷۸/۰ تا ۹۰/۰ گزارش شده است.

❖ توصیه: در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی، فقط ابزارهای استاندارد و معتبر استفاده کن. ساخت پرسشنامه جدید نیاز به مهارت آماری و زمان زیاد دارد.

۲ روش اجرای پژوهش

نحوه نوشتن روش اجرا

در این بخش باید مرحله به مرحله بنویسی که تحقیق چگونه انجام شد. توضیح بده شرکت‌کنندگان چگونه انتخاب شدند، پرسشنامه‌ها چگونه توزیع و جمع‌آوری شد و چه اقداماتی برای رعایت اصول اخلاقی انجام شد.
حجم مناسب حدود نیم تا یک صفحه است.
الگوی ساده:

پس از هماهنگی با مسئولان دانشگاه، پرسشنامه‌ها بین دانشجویان داوطلب توزیع شد. شرکت‌کنندگان پس از توضیح اهداف پژوهش، پرسشنامه‌ها را به صورت ناشناس تکمیل کردند. پس از جمع‌آوری، داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS شد و تحلیل آماری انجام گرفت.

نمونه روش اجرا از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

پس از کسب مجوز از معاونت آموزشی دانشگاه ایلام، پرسشنامه‌ها بین دانشجویان انتخاب‌شده توزیع شد. قبل از پاسخ‌دهی، هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که پاسخ‌ها محرمانه باقی می‌ماند. در مجموع، ۹۶ پرسشنامه جمع‌آوری و داده‌ها در نرم‌افزار SPSS وارد و تحلیل شدند.

۲ روش تحلیل داده‌ها

نحوه نوشتن روش تحلیل داده‌ها

این بخش باید نشان دهد که از چه روش‌های آماری برای تجزیه و تحلیل استفاده کرده‌ای. در پژوهش‌های کارشناسی روانشناسی معمولاً از روش‌های زیر استفاده می‌شود:

- آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی)

- آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t مستقل، تحلیل واریانس)

در متن بنویس که چه نرم‌افزاری استفاده شده و سطح معناداری آزمون چقدر در نظر گرفته شده است (معمولاً ۰.۰۵).

نمونه روش تحلیل داده از پروژه کارشناسی روانشناسی

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون بهره گرفته شد. سطح معناداری در تمام تحلیل‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

❖ توصیه کاربردی: همیشه نام آزمون آماری را بر اساس هدف پژوهش انتخاب کن. اگر هدف بررسی رابطه است، از همبستگی استفاده کن؛ اگر مقایسه است، از آزمون t یا ANOVA.

❖ چرا استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی اهمیت دارد؟ زیرا این پرسشنامه‌ها قبلاً روایی و پایایی‌شان در مطالعات متعدد تأیید شده است؛ بنابراین نتایج پژوهش تو معتبر و قابل استناد خواهد بود و استاد یا داور راحت‌تر آن را می‌پذیرد.

۳ فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

نحوه نوشتن مقدمه فصل چهارم

در آغاز فصل چهارم، باید توضیح دهی که هدف این فصل چیست و داده‌ها چگونه تحلیل می‌شوند. مقدمه کوتاه (حدود ۵ خط) باشد و شامل نوع آزمون‌ها، نرم‌افزار مورد استفاده و هدف از تحلیل داده‌ها باشد.

الگوی نوشتن:

در این فصل، داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسشنامه‌ها ابتدا با استفاده از آمار توصیفی و سپس با آمار استنباطی تجزیه و تحلیل می‌شوند. آمار توصیفی برای توصیف ویژگی‌های نمونه و متغیرها به کار می‌رود و آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌های پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد. کلیه تحلیل‌ها با نرم‌افزار SPSS انجام شد.

نمونه مقدمه از پروژه کارشناسی روانشناسی

در این فصل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های سبک دلبستگی و افسردگی مورد تحلیل قرار گرفتند. در ابتدا شاخص‌های توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار محاسبه شد و سپس برای آزمون فرضیه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. کلیه تحلیل‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شده است.

بخش اول: آمار توصیفی

نحوه نوشتن آمار توصیفی

در این قسمت، ویژگی‌های عمومی نمونه و شاخص‌های آماری متغیرها را معرفی کن. معمولاً شامل موارد زیر است:

• جدول توزیع جنسیت، سن، رشته تحصیلی یا مقطع

• جدول میانگین و انحراف معیار متغیرها

هر جدول باید شماره، عنوان و منبع (پژوهش حاضر) داشته باشد. بعد از هر جدول، یک پاراگراف توضیح ساده بنویس که نتایج جدول را به زبان غیرآماري توضیح دهد.

نمونه آمار توصیفی از پروژه کارشناسی روانشناسی

جدول ۱: توزیع فراوانی نمونه بر حسب جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
دختر	۴۳	۴۴/۸
پسر	۵۳	۵۵/۲
جمع	۹۶	۱۰۰

منبع: داده‌های پژوهش حاضر

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، از مجموع ۹۶ نفر شرکت‌کننده، ۴۳ نفر (۴۴/۸٪) دختر و ۵۳ نفر (۵۵/۲٪) پسر بودند.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

حداکثر نمره حداقل نمره انحراف معیار میانگی متغیر

۳۱	۸	۵/۲۱	۱۸/۴۵ افسردگی
۳۰	۱۴	۴/۰۸	۲۳/۶۷ سبک دلبستگی ایمن
۲۷	۱۰	۳/۹۵	۱۹/۳۴ سبک دلبستگی اجتنابی
۳۲	۱۲	۴/۲۳	۲۱/۵۲ سبک دلبستگی دوسوگرا

مشاهده می‌شود که میانگین افسردگی در بین دانشجویان در حد متوسط قرار دارد و سبک دلبستگی ایمن میانگین بالاتری نسبت به سایر سبک‌ها دارد.

❖ نکته: در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی، کافی است ۲ تا ۳ جدول توصیفی بیاوری. بیشتر از این، متن سنگین می‌شود.

نمونه فصل چهارم پایان نامه کارشناسی روانشناسی

بخش دوم: آمار استنباطی

نحوه نوشتن آمار استنباطی

در این بخش، فرضیه‌ها را با استفاده از آزمون‌های آماری بررسی کن. رایج‌ترین آزمون‌ها در پروژه‌های کارشناسی روانشناسی عبارت‌اند از:

- ضریب همبستگی پیرسون (برای بررسی رابطه بین دو متغیر کمی)
- آزمون t مستقل (برای مقایسه میانگین بین دو گروه)
- تحلیل واریانس (ANOVA) (برای مقایسه بیش از دو گروه)

ساختار نوشتن هر فرضیه:

۱. تکرار فرضیه به زبان کامل
۲. ارائه جدول نتایج آزمون آماری
۳. تفسیر ساده و نتیجه‌گیری

نمونه تحلیل فرضیه‌ها از پروژه کارشناسی روانشناسی

فرضیه اول: بین سبک دلبستگی ایمن و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۳: ضریب همبستگی بین سبک دلبستگی ایمن و افسردگی

تعداد (N)	سطح معناداری (Sig)	ضریب همبستگی (r)	متغیرها
-----------	--------------------	------------------	---------

96	0.001	-0.41	دلبستگی ایمن و افسردگی
----	-------	-------	------------------------

منبع: داده‌های پژوهش حاضر

نتیجه: بین سبک دلبستگی ایمن و افسردگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.41$, $p < 0.01$). به این معنا که هرچه دلبستگی ایمن‌تر باشد، میزان افسردگی کاهش می‌یابد.

فرضیه دوم: بین سبک دلبستگی اجتنابی و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴: ضریب همبستگی بین سبک دلبستگی اجتنابی و افسردگی

تعداد (N)	سطح معناداری (Sig)	ضریب همبستگی (r)	متغیرها
-----------	--------------------	------------------	---------

96	0.005	0.32	دلبستگی اجتنابی و افسردگی
----	-------	------	---------------------------

نتیجه: بین سبک دلبستگی اجتنابی و افسردگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r = 0.32$, $p < 0.01$). یعنی هرچه اجتناب در روابط عاطفی بیشتر باشد، احتمال افسردگی افزایش می‌یابد.

فرضیه سوم: بین سبک دلبستگی دوسوگرا و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۵: ضریب همبستگی بین سبک دلبستگی دوسوگرا و افسردگی

تعداد (N)	سطح معناداری (Sig)	ضریب همبستگی (r)	متغیرها
-----------	--------------------	------------------	---------

96	0.000	0.45	دلبستگی دوسوگرا و افسردگی
----	-------	------	---------------------------

نتیجه: بین سبک دلبستگی دوسوگرا و افسردگی رابطه مثبت و قوی وجود دارد. ($r = 0.45, p < 0.01$). به بیان دیگر، هرچه روابط عاطفی فرد ناپایدارتر و همراه با اضطراب باشد، احتمال افسردگی بالاتر است.

❖ در پایان، می‌توانی به صورت کوتاه بنویسی:

در مجموع، نتایج آزمون‌ها نشان داد که فرضیه‌های پژوهش تأیید شدند و سبک‌های دلبستگی با افسردگی رابطه معنادار دارند.

۲ نحوه تفسیر نتایج در پایان فصل چهارم

بعد از ارائه جداول و آزمون‌ها، باید در یک پاراگراف جمع‌بندی بنویسی. توصیه می‌شود نتیجه‌ها را از دید روانشناسی توضیح دهی، نه فقط عددی.

الگوی نوشتن:

نتایج این پژوهش نشان داد دانشجویانی که سبک دلبستگی ایمن دارند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند. این یافته با نظریه دلبستگی بولی هم‌راستا است، زیرا احساس امنیت و اعتماد در روابط اولیه می‌تواند از بروز هیجان‌های منفی پیشگیری کند.

چرا در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی باید تحلیل آماری را با تفسیر روانشناختی همراه کرد؟ زیرا اعداد و ضرایب آماری بدون تفسیر، معنا ندارند. ارزش پژوهش زمانی آشکار می‌شود که پژوهشگر بتواند نتایج را در چارچوب نظریه‌ها و رفتار انسانی توضیح دهد.

۲ فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری پژوهش

نحوه نوشتن مقدمه فصل پنجم

در آغاز این فصل، باید خلاصه‌ای از هدف پژوهش و نوع روش تحقیق را یادآوری کنی. حجم مقدمه حدود ۵ خط کافی است و از افعال گذشته استفاده کن (زیرا پژوهش انجام شده است).

الگوی پیشنهادی:

در این فصل، نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها مورد بحث و تفسیر قرار می‌گیرد. ابتدا یافته‌های اصلی مرور می‌شوند، سپس با نتایج تحقیقات قبلی مقایسه و در نهایت نتیجه‌گیری و پیشنهادها ارائه می‌گردند.

نمونه مقدمه از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و افسردگی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام انجام شد. روش تحقیق از نوع توصیفی. همبستگی بود و داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های هزن و شیور و افسردگی بک گردآوری گردید. در این فصل، یافته‌های به‌دست آمده با پژوهش‌های پیشین مقایسه و تفسیر می‌شوند.

بخش اول: بحث و تفسیر یافته‌ها

نحوه نوشتن بحث و تفسیر

در این بخش باید نشان دهی که نتایج آماری فصل چهارم با نظریه‌ها و مطالعات گذشته چگونه هماهنگ یا متفاوت هستند. ساختار منطقی این قسمت:

۱. تکرار هر یافته به زبان ساده

۲. توضیح معنای روانشناختی آن

۳. مقایسه با نتایج پژوهش‌های مشابه

۴. نتیجه‌گیری کوتاه برای هر فرضیه

از عباراتی مانند «این یافته با نتایج پژوهش ... همسو است» یا «برخلاف یافته‌های ...» استفاده کن.

نمونه تفسیر یافته‌ها از پروژه کارشناسی روانشناسی

یافته‌های پژوهش نشان داد بین سبک دلبستگی ایمن و افسردگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این نتیجه با پژوهش‌های احمدی (۱۳۹۵) و بارثالومئو و هوروویتز (۱۹۹۱) همسو است که نشان دادند دلبستگی ایمن با سلامت روان بیشتر و افسردگی کمتر همراه است. به نظر می‌رسد افراد دارای دلبستگی ایمن در روابط خود احساس اعتماد و حمایت بیشتری دارند و در برابر فشارهای روانی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.

همچنین بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با افسردگی رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد. این یافته با نظریه بولبی (۱۹۶۹) مطابقت دارد که تأکید می‌کند الگوهای ناایمن دلبستگی موجب ضعف در تنظیم هیجان و افزایش احتمال افسردگی می‌شوند.

❖ توصیه: بعد از تفسیر هر فرضیه، به کاربرد روانشناختی نتیجه اشاره کن. مثلاً بگو:

این نتیجه می‌تواند در مشاوره‌های دانشجویی برای آموزش مهارت‌های ارتباطی و افزایش احساس امنیت عاطفی مفید باشد.

نمونه فصل یازدهم پایان نامه کارشناسی روانشناسی

بخش دوم: نتیجه گیری کلی

نحوه نوشتن نتیجه گیری

در نتیجه گیری باید چکیده‌ای از کل تحقیق ارائه شود؛ یعنی هدف، روش و نتایج نهایی در یک پاراگراف بیان شود.

زبان متن باید رسمی و خلاصه باشد و از تکرار جزئیات آماری خودداری کن.

الگوی پیشنهادی:

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین متغیرهای مورد بررسی رابطه معناداری وجود دارد و یافته‌ها با نظریه‌های مطرح در این زمینه هم‌راستا هستند.

نمونه نتیجه گیری از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

نتایج کلی پژوهش نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد. هرچه فرد سبک دلبستگی ایمن‌تری دارد، احتمال ابتلا به افسردگی کمتر است، در حالی که سبک‌های اجتنابی و دوسوگرا با افزایش افسردگی همراه‌اند. این نتایج مؤید نظریه دلبستگی بولی است که بر نقش روابط اولیه در سلامت روان تأکید دارد.

❖ نکته: نتیجه گیری باید پاسخی مستقیم به سوال یا فرضیه اصلی پژوهش باشد.

بخش سوم: کاربردهای عملی پژوهش

نحوه نوشتن کاربردها

در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی، همیشه بخشی با عنوان «کاربردهای یافته‌ها» یا «پیامدهای عملی پژوهش» نوشته می‌شود. در این قسمت باید بنویسی که نتایج تحقیق در چه زمینه‌هایی می‌تواند مفید باشد (مثلاً آموزش، مشاوره، روان‌درمانی، خانواده یا دانشگاه).

الگوی نوشتن:

یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند در طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای و آموزشی برای کاهش افسردگی دانشجویان مؤثر باشد.

نمونه کاربرد پژوهش از پروژه کارشناسی روانشناسی

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود مشاوران دانشگاهی از آموزش مهارت‌های ارتباطی و تقویت دلبستگی ایمن برای بهبود سلامت روان دانشجویان استفاده کنند. همچنین، یافته‌ها می‌تواند در طراحی کارگاه‌های روانشناسی خانواده و آموزش روابط مؤثر میان والدین و فرزندان به کار رود.

بخش چهارم: پیشنهادهای پژوهش

نحوه نوشتن پیشنهادهای

پیشنهادهای دو نوع‌اند:

۱. پیشنهادهای کاربردی (براساس نتایج تحقیق)

۲. پیشنهادهای پژوهشی (برای تحقیقات آینده)

الگوی نوشتن:

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود...

مثلاً:

پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی رابطه سبک‌های دلبستگی با اضطراب اجتماعی یا رضایت زناشویی بررسی شود.

نمونه پیشنهادهای از پروژه کارشناسی روانشناسی

- پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از افسردگی، دوره‌های آموزشی درباره روابط سالم و احساس امنیت عاطفی در بین دانشجویان برگزار شود.
 - در پژوهش‌های آینده، سبک‌های دلبستگی با متغیرهایی مانند اضطراب اجتماعی یا کیفیت خواب دانشجویان بررسی گردد.
 - انجام مطالعات طولی برای بررسی تغییر سبک دلبستگی در طول دوران تحصیل می‌تواند نتایج دقیق‌تری ارائه دهد.
-

بخش پنجم: محدودیت‌های پژوهش

نحوه نوشتن محدودیت‌ها

نوشتن محدودیت‌ها نشانه ضعف پژوهش نیست، بلکه نشانه صداقت علمی است. در این بخش باید بنویسی چه عواملی ممکن است بر دقت نتایج تأثیر گذاشته باشد. حجم مناسب ۴ تا ۵ خط است.

الگوی ساده:

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان یک دانشگاه بود که تعمیم نتایج را کاهش می‌دهد. همچنین استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی ممکن است پاسخ‌های غیرواقعی ایجاد کرده باشد.

نمونه محدودیت از پایان نامه کارشناسی روانشناسی

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نمونه‌گیری از یک دانشگاه و استفاده از پرسشنامه‌های خودارزیابی اشاره کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی از روش‌های مصاحبه یا مشاهده برای ارزیابی دقیق‌تر استفاده شود.

جمع‌بندی نهایی پژوهش

در انتهای فصل پنجم، یک پاراگراف کوتاه بنویس که خلاصه‌ای از کل پروژه را بیان کند: پژوهش عملی انفرادی روانشناسی حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که دلبستگی ایمن با سلامت روان بیشتر همراه است. این پژوهش نشان می‌دهد که شناخت الگوهای دلبستگی می‌تواند در ارتقای سلامت روان و برنامه‌ریزی مداخلات مشاوره‌ای نقش مؤثری داشته باشد.

❖ آیا لازم است در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی فصل پنجم حتماً منبع جدید ذکر شود؟ خیر، فصل پنجم معمولاً تحلیل و جمع‌بندی است و نیازی به آوردن منبع جدید ندارد. اما می‌توان در بخش بحث، به صورت محدود به منابعی که در فصل دوم آمده، ارجاع داد تا استدلال علمی‌تر شود.

ترتیب بخش‌های پایانی پژوهش عملی انفرادی روانشناسی

پس از فصل پنجم (بحث و نتیجه‌گیری)، معمولاً سه بخش نهایی در پروژه قرار می‌گیرد:

۱. منابع و مراجع (فارسی و لاتین)
۲. ضمائم (پرسشنامه‌ها، جداول، نمودارها و اسناد تکمیلی)
۳. صفحه‌های ابتدایی و تقدیر و تشکر (در ابتدای پروژه، نه انتها)

در ادامه هر بخش را جداگانه توضیح می‌دهم ﴿﴾

۱۲. منابع و مراجع (References)

این بخش همیشه بلافاصله بعد از فصل پنجم می‌آید و شامل تمام کتاب‌ها، مقالات و منابعی است که در طول پژوهش به آن‌ها استناد کرده‌ای.

◆ نحوه نوشتن منابع در داخل متن

در پروژه کارشناسی یا پژوهش عملی انفرادی، روش معمول ارجاع‌دهی APA است. فرمول ساده درون‌متنی به شکل زیر است:

(نام خانوادگی نویسنده، سال انتشار)

مثلاً:

طبق پژوهش بولی (۱۹۶۹)، سبک دلبستگی ایمن موجب افزایش احساس امنیت در روابط می‌شود. یا

نتایج مشابهی توسط احمدی (۱۳۹۷) گزارش شده است.

اگر دو نویسنده داشته باشد:

(احمدی و رضایی، ۱۳۹۶)

اگر بیش از دو نفر باشند:

(احمدی و همکاران، ۱۳۹۸)

◆ نحوه نوشتن منابع در انتهای پروژه

منابع باید در دو بخش جدا نوشته شوند:

■ منابع فارسی

به ترتیب الفبایی بنویس و از فرمول زیر استفاده کن:

نام خانوادگی، نام. (سال انتشار). عنوان کتاب یا مقاله. محل نشر: ناشر.

◆ مثال‌ها:

- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۵). راهنمای عملی مشاوره و روان‌درمانی. تهران: رشد.
 - احمدی، سمیه. (۱۳۹۷). رابطه سبک‌های دلبستگی و افسردگی در میان دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی کاربردی، ۲(۴)، ۶۵-۸۰.
-

■ منابع لاتین

در منابع لاتین نیز باید طبق فرمت APA و با حروف انگلیسی نوشته شود:

Author's Last Name, First Initial. (Year). *Title of the book or article*. Place of Publication: Publisher.

◆ مثال‌ها:

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: •
Basic Books.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an •
attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3),
511–524.

نکته ◆

مهم:
در پژوهش عملی انفرادی روانشناسی، معمولاً بین ۸ تا ۱۵ منبع فارسی و ۳ تا ۷ منبع لاتین کفایت می‌کند.

اگر از سایت‌ها یا منابع اینترنتی استفاده کردی، تاریخ دسترسی را هم بنویس:

Retrieved from <https://www.iranpajohesh.com> on November 7, 2025

۲۲. ضمائم (پیوست‌ها و پرسشنامه‌ها)

◆ نحوه قرار دادن ضمائم در انتهای پروژه

بعد از بخش منابع، عنوانی با فونت بزرگ بنویس:

ضمائم پژوهش (پیوست‌ها)

ضمائم شامل موارد زیر است:

۱. نسخه کامل پرسشنامه‌ها (مثلاً پرسشنامه افسردگی بک، سبک دلبستگی و...)...

۲. جداول و نمودارهای تکمیلی که در متن نیاوردی

۳. فرم‌های رضایت‌نامه یا معرفی‌نامه به دانشگاه یا مؤسسه

۴. نمونه محاسبات آماری یا خروجی نرم‌افزار SPSS در صورت نیاز

هر پرسشنامه یا بخش را با عنوان مشخص کن:

پیوست شماره ۱: پرسشنامه افسردگی بک (BDI)

پیوست شماره ۲: پرسشنامه سبک‌های دلبستگی هزن و شیور

پیوست شماره ۳: خروجی آزمون همبستگی پیرسون از نرم‌افزار SPSS

◆ نکته: بهتر است هر پیوست در صفحه جداگانه باشد و شماره‌گذاری ادامه صفحات اصلی را حفظ کند (مثلاً صفحه ۷۸، ۷۹ و ...).

۳. صفحه عنوان، تقدیر و تشکر، و فهرست (در ابتدای پروژه)

گرچه این بخش‌ها در ظاهر ابتدای فایل می‌آیند، اما در فرایند نگارش معمولاً در انتها تهیه می‌شوند، چون باید بر اساس محتوای نهایی تنظیم شوند.

◆ صفحه عنوان

شامل موارد زیر است:

- نام دانشگاه و دانشکده
- عنوان کامل پژوهش
- نام و نام خانوادگی دانشجو
- نام استاد راهنما
- رشته و مقطع تحصیلی
- تاریخ (ترم یا سال دفاع)

■ مثال:

دانشگاه پیام نور

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پژوهش عملی انفرادی روانشناسی

عنوان: بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و افسردگی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام

نگارش: زهرا محمدی

استاد راهنما: دکتر ناصری

◆ صفحه تقدیر و تشکر

این صفحه اختیاری است، اما معمولاً در پروژه کارشناسی روانشناسی نوشته می‌شود. در آن می‌توان از استاد راهنما، خانواده یا دوستان تشکر کرد.

■ نمونه متن:

بدین وسیله از استاد محترم جناب آقای دکتر ناصری که با راهنمایی‌های ارزشمند خود موجب پیشرفت این پژوهش شدند، صمیمانه تشکر می‌کنم. همچنین از خانواده عزیزم که با حمایت معنوی خود مرا در انجام این پروژه یاری نمودند سپاس‌گزارم.

◆ فهرست مطالب و فهرست جداول

در انتهای صفحه عنوان و تقدیر، فهرست خودکار با شماره صفحات بنویس (با ابزار Word) شامل:

- فهرست مطالب
- فهرست جداول
- فهرست نمودارها (در صورت وجود)

■ جمع‌بندی بخش‌های پایانی

نکات کلیدی	جایگاه در پروژه	بخش
فرمت APA، ترتیب الفبایی	بلافاصله بعد از فصل پنجم منابع فارسی و لاتین	
شامل پرسشنامه‌ها و خروجی‌های آماری	پس از منابع	ضمائم (پیوست‌ها)
آخرین مرحله تنظیم، اما در صفحه اول فایل در ابتدای پروژه		صفحه عنوان و تقدیر
خودکار و دقیق شماره‌گذاری شود	بعد از صفحه تقدیر	فهرست مطالب

🍃 آیا بهتر است پرسشنامه‌ها را خلاصه بنویسیم یا کامل ضمیمه کنیم؟
بهتر است **نسخه کامل پرسشنامه‌ها** ضمیمه شود، چون استاد یا داور باید ببیند سؤالات دقیقاً چگونه بوده‌اند. در صورت طولانی بودن، می‌توان فقط نمونه‌ای از سؤالات و نحوه نمره‌گذاری را در متن آورد و نسخه کامل را در پیوست درج کرد.

پرسش و پاسخ درباره پژوهش عملی انفرادی روانشناسی

□

۱. برای انتخاب موضوع پژوهش عملی انفرادی روانشناسی از کجا شروع کنم؟

بهتر است ابتدا علاقه شخصی خود را مشخص کنی و بعد سراغ بررسی پژوهش‌های جدید بروی. سایت‌های علمی مثل SID یا ایرانداک بهترین منابع برای دیدن موضوعات به‌روز هستند. موضوع باید با سطح کارشناسی و زمان محدود تو سازگار باشد. مثلاً بررسی رابطه عزت نفس و اضطراب در دانشجویان انتخاب خوبی است چون پرسشنامه استاندارد دارد و تحلیل آماری ساده‌ای می‌خواهد.

□

۲. اگر موضوع من تکراری باشد، استاد آن را قبول می‌کند؟

بله، تا زمانی که زاویه نگاه تو جدید باشد. مثلاً اگر صد نفر درباره افسردگی کار کرده‌اند، تو می‌توانی همان متغیر را با جامعه متفاوت یا ابزار جدید بررسی کنی. تکرار موضوع ایراد ندارد، کپی بودن کار ایراد دارد. در پروژه کارشناسی، خلاقیت در نحوه اجرا مهم‌تر از نو بودن مطلق موضوع است.

□

۳. چطور بفهمم پرسشنامه‌ای که انتخاب کرده‌ام معتبر است یا نه؟

اعتبار پرسشنامه یعنی اطمینان از اینکه ابزار دقیقاً همان چیزی را اندازه‌گیری می‌کند که باید. برای فهم این موضوع، در مقدمه هر پرسشنامه در مقالات فارسی یا انگلیسی عبارتهایی مثل «روایی» و «پایایی» را بررسی کن. اگر در ایران توسط پژوهشگران ترجمه و استفاده شده، معمولاً معتبر است. پرسشنامه‌های بک، اسپیلبرگر، روزنبرگ و عزت نفس کوپر اسمیت از نمونه‌های استاندارد هستند.

□

۴. در پروژه کارشناسی روانشناسی چه حجمی از داده کافی است؟

معمولاً بین ۶۰ تا ۱۰۰ نفر نمونه برای پروژه کارشناسی کافی است. هدف در این سطح، یادگیری روش تحقیق است نه انجام تحلیل‌های پیچیده. تعداد زیاد نمونه فقط وقتی لازم است که بخواهی تحلیل‌های چندمتغیره یا مقایسه‌ای انجام دهی. کیفیت پاسخ‌ها مهم‌تر از تعداد آن‌هاست.

□

۵. اگر نرم‌افزار SPSS بلد نباشم چطور تحلیل آماری انجام دهم؟

نگران نباش، برای پژوهش عملی انفرادی فقط به چند دستور ساده نیاز داری: وارد کردن داده‌ها، محاسبه میانگین و انحراف معیار، و اجرای آزمون همبستگی پیرسون یا t مستقل. در سایت‌های آموزشی و ویدئوهای یوتیوب [آموزش رایگان SPSS](#) برای مبتدیان وجود دارد. حتی می‌توانی از خروجی‌های آماده مشابه پروژه‌ات استفاده و فقط اعداد را با داده‌های خود جایگزین کنی.

□

۶. آیا لازم است قبل از شروع پروژه پروپوزال بنویسم؟

خیر. در [پژوهش عملی انفرادی روانشناسی \(مقطع کارشناسی\)](#) معمولاً نیازی به تهیه پروپوزال رسمی نیست. کافی است موضوع، فرضیه و ابزارها را در قالب فرم ساده‌ای که استاد می‌دهد بنویسی. هدف این درس، تمرین مراحل تحقیق است نه ارزیابی پروپوزال مثل مقطع ارشد. البته نوشتن طرح کلی به خودت کمک می‌کند مسیر کار روشن‌تر باشد.

□

۷. چگونه می‌توانم نگارش فصل‌های پروژه را منظم و حرفه‌ای انجام دهم؟

بهترین روش، نوشتن به ترتیب فصول است: فصل اول (بیان مسئله و فرضیه‌ها)، فصل دوم (پیشینه نظری)، فصل سوم (روش اجرا)، فصل چهارم (تحلیل داده‌ها) و فصل پنجم (بحث و نتیجه‌گیری). هر روز فقط یک بخش کوتاه بنویس و از نمونه‌های آماده برای یادگیری ساختار استفاده کن. رعایت فونت، فاصله خطوط و شماره‌گذاری باعث افزایش نمره پروژه می‌شود.

□

۸. تفاوت پایان‌نامه کارشناسی با پژوهش عملی انفرادی چیست؟

پایان‌نامه معمولاً پروژه‌ای مفصل در مقطع ارشد یا دکتری است که شامل داوری رسمی و دفاع حضوری می‌شود، اما پژوهش عملی انفرادی بخشی از درس روش تحقیق در مقطع کارشناسی است. هدف آن، تمرین اجرای یک پژوهش کوچک است. در پروژه کارشناسی، مراحل اصلی مثل انتخاب موضوع، جمع‌آوری داده و نگارش نهایی وجود دارد ولی عمق تحلیل‌ها کمتر است و نیازی به نوشتن پروپوزال رسمی ندارد.

□

۹. برای نگارش فصل دوم، چطور منابع علمی پیدا کنم که تکراری نباشند؟

برای فصل دوم (پیشینه نظری)، از ترکیب منابع فارسی و انگلیسی استفاده کن. ابتدا در پایگاه‌های علمی مانند SID، MagIran و Google Scholar کلیدواژه‌های اصلی را جستجو کن. مقالات سه تا پنج سال اخیر ارزش بیشتری دارند. در کنار مرور تحقیقات داخلی، حداقل دو یا سه منبع بین‌المللی بیاور تا پژوهشت به‌روز و علمی‌تر به نظر برسد. استفاده از سایت‌های معتبر مثل APA.org و NCBI هم اعتبار کار را بالا می‌برد.



۱۰. اگر فرصت کمی برای تحویل پروژه دارم، از کجا شروع کنم که وقت کم نیاورم؟

ابتدا فصل سوم را بنویس، چون بخش اصلی و اجرایی پژوهش است. سپس پرسشنامه را تکمیل و داده‌ها را وارد کن تا بتوانی فصل چهارم و پنجم را به سرعت بسازی. در انتها، فصل اول و دوم را با استناد به منابع قبلی تکمیل کن. ترتیب هوشمندانه باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود. اگر زمان بسیار کم داری، استفاده از [پروژه‌های رایگان مشابه](#) در سایت‌های آموزشی کمک بزرگی است تا فقط بخش‌های شخصی‌سازی را تغییر دهی.