

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شاد زیستی و تاب آوری آتش نشانان شهر دهدشت

## محل انتشار:

هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

احسان کشاورزی - کارشناس ارشد تربیت بدنی گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهیدچمران اهواز اهواز ایران

کریم پیروزی - کارشناسی ارشد مدیریت پیشرفت و توسعه شهری و روستایی مدیریت دولتی دانشگاه پیام نور مهریز ایران

جمال حافظی - کارشناسی ارشد گروه تحقیق در عملیات ریاضی کاربردی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: از آن جای که یکی از عوامل مؤثر در تأمین آرامش و امنیت روانی، داشتن افکاری مثبت است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر شاد زیستی و تاب آوری آتش نشانان شهر دهدشت می باشد. روش شناسی: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل کلیه آتشنشانان شهرستان دهدشت بودند که سابقه ی کار در آتشنشانی این شهر را داشته اند نمونه ی آماری شامل 20 نفر از جامعه بودند که بصورت تصادفی خوشه ای در چند مرحله انتخاب و در دو گروه تجربی و کنترل (هر گروه 10 نفر) تقسیم بندی شدند. برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه تاب آوری (کونور و دویسن)، پرسشنامه شاد زیستی آکسفورد (آرجیل و لو، 1989) استفاده شد. برنامه مداخله ای مثبت اندیشی به صورت 10 جلسه 90 دقیقه ای به گروه آزمایش، آموزش داده شد. داده های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس، بررسی شد. یافته ها: نتایج تحلیل داده های این پژوهش نشان داد که آموزش مثبت اندیشی توانسته است تاب آوری و شادزیستی آتش نشانان را افزایش دهد و افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون به طور معناداری، تاب آوری و شاد زیستی بیشتری داشته اند.  $P < 0/005$  نتیجه گیری: در مجموع، نتایج به دست آمده از این پژوهش، سودمندی و تأثیر آموزش مثبت اندیشی در افزایش تاب آوری و شادزیستی آتشنشانان را تأیید می کند.

## کلمات کلیدی:

مهارت های مثبت اندیشی، شاد زیستی، تاب آوری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1179445>

