

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مثبت نگر بر بهزیستی روان شناختی و خودتنظیمی رفتاری و عاطفی در دانش آموزان دختر پایه ششم مدارس ناحیه دو یزد

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی سلامت، علوم تربیتی و روان شناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مهناز زارع ارنانی - دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش و پرورش ابتدای، موسسه آموزش عالی امام جواد یزد، یزد، ایران

سیدکاظم علوی لنگرودی - استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، موسسه آموزش عالی امام جواد یزد، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

از جمله مداخلات روانشناسی مثبت گرا که می تواند بر بهزیستی روان شناختی و خودتنظیمی رفتاری و عاطفی دانش آموزان موثر باشد، آموزش مهارت مثبت اندیشی است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگر بر بهزیستی روان شناختی و خودتنظیمی رفتاری و عاطفی در دانش آموزان دختر پایه ششم مدارس ناحیه دو یزد بود. این پژوهش به لحاظ هدف، یک پژوهش کاربردی و به لحاظ شیوه جمع آوری اطلاعات یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان پایه ششم مدارس دخترانه ناحیه دو یزد (۳۳۰۶ نفر) بود. از بین دانش آموزان تعداد ۳۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی و طبقه ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شده و به دو گروه معادل ۱۵ نفره بر مبنای معیارهای ورود و خروج تقسیم شده سپس با گزینش تصادفی گروه های کنترل و گواه، تعیین شدند. ابزار های پژوهش پرسشنامه استاندارد بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۶)، پرسشنامه استاندارد خودتنظیمی رفتاری بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) و پرسشنامه استاندارد خودتنظیمی عاطفی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) بود. مداخله آموزشی شامل ۸ جلسه پروتکل آموزش مثبت اندیشی سیلگمن و همکاران بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس بهره گرفته شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روان شناختی، خودتنظیمی رفتاری و عاطفی دانش آموزان اثربخشی مثبت دارد. همچنین نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی مثبت اندیشی بر ابعاد خودتنظیمی عاطفی (سازگاری، تحمل و پنهان کاری عاطفی)، داشت. از یافته های این پژوهش می توان در قالب برنامه ریزی درسی و یا پکیج های فرادرسی در مدارس و آموزش زندگی بهتر به دانش آموزان استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

مثبت اندیشی، بهزیستی روان شناختی، خودتنظیمی عاطفی، خودتنظیمی رفتاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1836315>

