

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خویشتن داری و خودآگاهی دانش آموزان

محل انتشار:

پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره 9، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

کاظم حسنی - استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

فریده مظفری - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

شهریار میرزایی - استادیار گروه آمار، دانشکده علوم پایه، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

محی الدین محمدخانی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش، با هدف اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر خویشتن داری و خودآگاهی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی انجام شد. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. از بین دانش آموزان مورد مطالعه، با اجرای پرسشنامه مثبت اندیشی، ۵۷ نفر دارای مثبت اندیشی پایین، شناسایی و پس از احراز شرایط لازم و همتاسازی، ۳۰ نفر به عنوان نمونه، انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برنامه مثبت اندیشی در ۸ جلسه روی گروه آزمایش اجرا شد. پس از اتمام دوره آموزشی و برگزاری پس آزمون، داده های پژوهش با استفاده از مقیاس خویشتن داری و مقیاس خودآگاهی جمع آوری شد. تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان دادند برنامه آموزش مثبت اندیشی موجب اثربخشی و افزایش خویشتن داری و خودآگاهی دانش آموزان می شود و این اثر در مرحله پیگیری بعد از چهار ماه همچنان پایدار بود. نتایج پژوهش، بیانگر آن است که آموزش مثبت اندیشی می تواند به عنوان یک روش مداخله ای مناسب، برای ارتقای توانایی های خویشتن داری و خودآگاهی دانش آموزان استفاده شود.

کلمات کلیدی:

خویشتن داری، خودآگاهی، مهارت های مثبت اندیشی، پایه ششم ابتدایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1845284>

