

عنوان مقاله:

اثر آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سیده الهه غیاثی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

تکتم سادات طباطبایی - عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

مریم نصری - عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

خلاصه مقاله:

ساختار بهزیستی روانشناختی در مرکز توجه شاخه ای از روانشناسی به نام روانشناسی مثبت قرار گرفته است. نگرش مثبت آگاهی فرد را از فرصت ها افزایش می دهد و باعث تفسیر حوادث از زاویه دید مثبت می شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بیرجند انجام شد. روش ها: این پژوهش با توجه به هدف و کاربرد از نوع پژوهش های مداخله ای می باشد. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بوده است. در ابتدا پس از برگزاری تصادفی پیش آزمون در میان 300 نفر، 238 نفر به پرسشنامه ها پاسخ دادند که از این میان 60 نفر از دانشجویانی که دارای بهزیستی روانشناختی یک انحراف معیار پایین تر از میانگین جامعه (نمره برش) بودند انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده 28 نفر در دو گروه (14 نفر گروه آزمایش و 14 نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. سپس برای گروه آزمایش، 7 جلسه ی 2 ساعته برنامه آموزش های مثبت اندیشی برگزار شد. در حالی که به گروه کنترل، هیچ گونه آموزشی ارائه نشد. پس از اتمام آموزش، پس آزمون در هر دو گروه با شرایط قبلی اجرا شد. یافت ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر نمرات کسب شده توسط آزمودنی ها در متغیر اصلی بهزیستی روانشناختی و زیرمؤلفه های رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود تأثیر معنی دار دارد. به علاوه یافته ها نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر نمرات کسب شده توسط آزمودنی ها در زیرمؤلفه های استقلال، تسلط بر محیط و هدفمندی در زندگی اثربخش نیست. نتیجه گیری: مثبت اندیشی در ارتقای روابط بین فردی سلامت روانشناختی نقش تعیین کننده داشته و آموزه های این برنامه قادر است به تغییرات مثبت در رفتارهای افراد منجر گردد.

کلمات کلیدی:

مثبت اندیشی، بهزیستی روان شناختی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/460103>

