

عنوان مقاله:

تعیین اثربخشی آموزش خوش بینی در کاهش استرس و ایجاد خلاقیت در دانشجویان پیام نور مرکز نجف آباد

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 27

نویسندگان:

نیلا آخوندی

احمد علیپور

فرانک شیرانی

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: مهارت خوش بینی باعث ارتقای توانایی های روانی اجتماعی افراد می شوند. همچنین این مهارت ها فرد را قادر می سازد که نگرش ها، ارزش ها و استعداد های خود را به عمل در آورد و باعث شود که فرد خود را برای سازگاری مناسب و موثر با موقعیت های زندگی آماده کند. مسایل خانوادگی و تحصیلی از عمده ترین علل استرس جوانان می باشد. بطوری که یک سوم دانش آموزان استرسی بیش از متوسط را تجربه می کنند. استرس در موسسات تحصیلی موضوع مهمی در دوران تحصیل فرد می باشد. در صورتی که به خوبی کنترل نشود، می تواند اثرات مثبت و منفی زیادی داشته باشد. یکی از مهارت های مفید جهت مدیریت استرس مهارت های هوش هیجانی است. هدف از این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش خوش بینی در استرس و خلاقیت در دانشجویان بوده است. مواد و روش ها: مطالعه از نوع تجربی همراه با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. دو گروه دو صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. در مجموع 45 دانشجو که دارای معیار ورود به مطالعه بودند در گروه آزمون و 45 نفر در گروه کنترل قرار گرفتند و به پرسشنامه استرس دوران دانشجویی گادزلاو خلاقیت عابدینی پاسخ گفتند. سپس واحدهای گروه مداخله به مدت 6 جلسه 90 دقیقه ای تحت آموزش مهارت های خوش بینی قرار گرفتند. 2 هفته پس از پایان مداخله، مجددا دانشجویان هر دو گروه پرسشنامه مذکور را تکمیل نمودند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های کواریانس، و ... مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد: آموزش خوش بینی در ناکامی های، تعارضات، فشارهای روانی و در تغییرات دانشجویان تاثیر دارد. و افراد میانگین بالاتری در گروه مورد آزمون قرار گرفته داشته اند. و آموزش خوش بینی در استرس خود تحمیلی در بعد سیالی در انعطاف پذیری و در اصالت دانشجویان تاثیر دارد.

کلمات کلیدی:

خوش بینی، ناکامی های، تعارضات، فشارهای روانی، خود تحمیلی، سیالی، انعطاف پذیری، اصالت و دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/676295>

