

عنوان مقاله:

تعیین اثربخشی آموزش مثبت نگری بر سلامت روان، عملکرد اجتماعی و ایفای نقش هیجانی دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان

محل انتشار:

چهارمین همایش تازه های روان شناسی مثبت نگر (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

زهرا جمشیدی بورخانی - سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان، کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

سیدرضا افتخاری - آموزش و پرورش، کارشناسی ارشد مشاوره تحصیلی

بدریه باختری - گروه روانشناسی عمومی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مثبت نگری بر سلامت روان و عملکرد اجتماعی و ایفای نقش هیجانی دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان پردیس ابوالقاسم فردوسی البرز بود. روش: طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه گواه بود. ابتدا کل جامعه آماری به تعداد 110 نفر در رشته علوم انسانی پرسشنامه ی کیفیت زندگی SF-36 را تکمیل کردند و شرکت کنندگانی که پایین ترین نمره را در سه مقیاس عملکرد اجتماعی، ایفای نقش هیجانی و سلامت روان را اخذ کردند تعداد 30 نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دوگروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. به گروه آزمایش هشت جلسه ی نود دقیقه ای به صورت هفتگی، آموزش مثبت نگری ارائه گردید. در پایان آموزش، از هر دو گروه خواسته شد پرسشنامه مذکور را دوباره تکمیل نمایند. در مرحله ی بعد، پس از دو ماه آزمون پیگیری برای سنجش ماندگاری آموزش های داده شده اجرا گردید. برای تحلیل داده ها علاوه بر استفاده از آمار توصیفی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد. یافته ها: نتایج آزمون های تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک متغیری نشان داد که تفاوت معنی داری بین دو گروه در سه مقیاس در مرحله پس آزمون وجود دارد و نتایج نشان داد که آموزش مثبت نگری در دو مرحله پس آزمون و پیگیری موثر بوده است. در نهایت آموزش گروهی مثبت نگری باعث افزایش در عملکرد اجتماعی، ایفای نقش هیجانی و سلامت روان به عنوان زیرمقیاس های کیفیت زندگی در گروه آزمایش شده است. نتیجه گیری: بنابراین با توجه به موثر بودن آموزش مثبت نگری بر افزایش سلامت روان، عملکرد اجتماعی و ایفای نقش هیجانی دانشجومعلمان به مسیولین توصیه می شود برنامه های مبتنی بر آموزش مثبت نگری را در دوره های آموزشی به کار ببرند.

کلمات کلیدی:

آموزش مثبت نگری، عملکرد اجتماعی، سلامت روان، ایفای نقش عاطفی، کیفیت زندگی، دانشجومعلمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/838211>

