این مقاله طبق مجوز شماره ۹۳/۱۷/۸۰۵ مرکز منطقه ای اطلاع رسانی علوم و فناوری RICeST زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در آن مرکز نمایه و منتشر شده است.

اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر استرس در خانواده‌های شاهد و ایثارگر

مریم اسماعیلی [۱]، رحیم حمیدی پور [۲]

[۱] کارشناسی ارشدروانشناسی بالینی دانشگاه ازاد اراک
[۲] دکترای مشاوره دانشگاه فرهنگیان حکیم فردوسی البرز

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت مثبت اندیشی بر استرس خانواده‌های شاهد و ایثارگر می‌باشد. پژوهش حاضر با روش نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون و پس آزمون انجام گرفت. از میان فرزندان شاهد و ایثارگر شهر قم، تعداد ۵۰ نفر به عنوان نمونه بصورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند.

آزمودنی ها در دو گروه آزمایش و کنترل قرارگرفته و آزمودنی‌های گروه آزمایشی به مدت ۶ هفته، هر هفته در یک جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای، مورد آزمایش مثبت اندیشی قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسش نامه استرس ادراک شده استفاده شده است. دو گروه آزمایش و کنترل در دو موقعیت پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و برای تحلیل داده ها از تحلیل مقایسه زوجی استفاده شده است.

نتایج این پژوهش نشان می دهد استرس گروه آزمایش که تحت آموزش مثبت اندیشی قرار گرفته اند دارای اختلاف معناداری در ابتدا و پایان دوره هستند اما در گروه کنترل بین نمرات پیش آزمون و پس ازمون اختلاف معناداری وجود ندارد. بنابراین نشان می‌دهد که آموزش مثبت اندیشی توانسته است بر استرس در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تاثیر مثبت و معناداری داشته باشد.

نتیجه گیری کلی: نتایج پژوهش بیان کننده این مطلب است که درمان ها و مداخله‌های مثبت‌گرا می‌توانند بر کاهش استرس تاثیر داشته باشد.

واژه های کلیدی

مثبت اندیشی، استرس،خانواده شاهد،ایثارگر

مقدمه

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی یکی از متغیرهای مهم و موثر در انسجام فرد، تقویت انسجام و وحدت اجتماعی است به گونه‌ای که هم پیشوایان دینی بر آن تاکید ورزیده و در روایات و احادیث از آن به عنوان حسن ظن و خوش گمانی یاد کرده و هم روانشناسان با افراشتن پرچمی به نام (روان‌شناسی مثبت) به آن پرداخته‌اند.. دستیابی به شادابی و موفقیت در هر زمینه به نگرش‌ها، باورها و اعتقادات افراد بستگی دارد. در ابتدای قرن اول میلادی اپیکتینوس فیلسوف چنین نوشت: مردم قبل از اینکه از برخورد با رویدادها رنجیده شوند بیشتر از برداشت‌های خود از آن‌ها متاثر می‌شوند. توجیهی که نظریه‌پردازان شناختی رفتاری مانند بک[1] (۱۹۷۶) و الین[2] (۱۹۸۹) در مورد این پدیده ارائه داده‌اند این است که تفسیر یک فرد از یک موقعیت تاثیر عمده‌ای بر عواطف و رفتار بعد و خواهد داشت به طور کلی هر کس حوادث و القائات بیرونی را با توجه به باورها و بینش خود تفسیر و توجیه می‌کند. درمانگرهای شناختی معتقدند که با اندیشه‌های مثبت است که حس توانمندی، اعتماد به نفس و خودباوری قویاً افزایش می‌یابند. در حالیکه با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خودکم‌بینی در انسان تشدید گردیده در نتیجه بسیاری از امراض روانی و جسمانی گریبانگیر فرد می‌شود[۱۱].

در سال ۱۹۱۴، والترکانون روانشناس دانشگاه هاروارد در توصیف مکانیزم‌های بدن برای برخورد با تهدید به منظور حفظ بقاء اصطلاح پاسخ جنگ یا گریز را مطرح کرد، در سلسله بررسی‌هایی که روی حیوانات بهعمل آمد، کانون به این نتیجه رسید که بدن انسان در برخورد با تهدید در اقدام انجام می‌دهد: حمله و نبرد برای حفظ خود در برابر تهدید و یا فرار به منظور فاصله گرفتن از تهدید آنچه کانون در مشاهداتش به آن توجه کرد، واکنش بدن به استرس حاد بودن و این همان چیزی است که امروزه به آن واکنش استرس می‌گویند[۱۸].

مثبت گرایی به معنای نگرش ها، افکار، رفتار و کرداری خوش بینانه در زندگی است. مثبت اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت و نپرداختن به جنبه های منفی زندگی[۱۶].

خوش بینی سرشتی یا گرایشی یک انتظار کلی است دایر بر اینکه در آینده ، بیشتر رویدادهای خوب اتفاق می افتد تا رویدادهای بد. شپیر و همکاران استدلال می کنند که افراد خوش بین در رویارویی با دشواری ها ، بدنبال کرده هدف های با ارزش خود ادامه میدهند و با بکارگیری راهبرد های کنار آمدن موثر،خودشان و حالت های شخصیشان را تنظیم میکنند تا اینکه بتوانند به هدف های خود برسند[۱۳].

---

[1] Beck
[2] Ellin