



چهارمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر

اسفند ماه ۱۳۹۶

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

زهرا جمشیدی بورخانی^۱، سید رضا افتخاری^۲ و بدریه باختری^۳

۷۰. سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان، کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

۷۱. آموزش و پرورش، کارشناسی ارشد مشاوره تحصیلی

۷۲. گروه روانشناسی عمومی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

• پست الکترونیک نویسنده مسئول: z.jamshidi@cfu.ac.ir

• شماره تماس نویسنده مسئول: 09015022941

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مثبت نگر بر سلامت روان و عملکرد اجتماعی و ایفای نقش هیجانی دانشجومعلمانی 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 ۱۱۰ نفر در رشته علوم انسانی پرسشنامه‌ی 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 ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. به گروه آزمایش هشت جلسه‌ی نود دقیقه‌ای به صورت هفتگی، آموزش مثبت نگر ارائه گردید. در پایان آموزش، از هر دو گروه خواسته شد پرسشنامه مذکور را دوباره تکمیل نمایند. در مرحله‌ی بعد، پس از دو ماه آزمون پیگیری برای سنجش ماندگاری آموزش‌های داده شده اجرا گردید. برای تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از آمار توصیفی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد. یافته‌ها: نتایج آزمون‌های 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 نگر در دو مرحله پس آزمون و پیگیری موثر بوده است. در نهایت آموزش گروهی مثبت نگر باعث افزایش در عملکرد اجتماعی، ایفای نقش هیجانی و سلامت روان به عنوان زیرمقیاس‌های کیفیت زندگی در گروه آزمایش شده است. نتیجه گیری: بنابراین با توجه به موثر بودن آموزش مثبت نگر بر افزایش سلامت روان، عملکرد اجتماعی و ایفای نقش هیجانی دانشجومعلمانی به مسئولین توصیه می‌شود برنامه‌های مبتنی بر آموزش مثبت نگر را در دوره‌های آموزشی به کار ببرند.

کلمات کلیدی: آموزش مثبت نگر، عملکرد اجتماعی، سلامت روان، ایفای نقش عاطفی، کیفیت زندگی، دانشجومعلمانی