

آموزش حالت های روان شناختی مثبت و ایجاد معنای زندگی در نوجوانان شهر بندرعباس

سامیه فولادی¹

دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه هرمزگان ،ایران.

samiyehfooladi71@gmail.com

چکیده:

هدف پژوهش حاضر ، بررسی اثر آموزش حالت های روان شناختی مثبت بر ایجاد معنای زندگی در نوجوانان ۱۶-۱۷ سال شهر بندرعباس بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع دوم دبیرستان شهر بندرعباس تشکیل داد. برای انتخاب حجم نمونه از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای استفاده شد که حجم برآورده شده ۷۳ نفر بود. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه حالت های روانشناختی مثبت رجایی و همکاران و امید به زندگی هرث جمع آوری شد یافته ها نشان داد که آموزش حالت های روانشناختی مثبت بر ایجاد معنای زندگی در نوجوانان موثر است. همچنین بین حالت های روانشناختی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت چندانی وجود نداشت.

کلید واژه : حالت های روانشناختی مثبت ؛ معنای زندگی ؛ نوجوانان.

مقدمه:

آدمی با وجود همه پیشرفت هایی که در عرصه فن آوری به دست آورده ، نتوانسته از طریق خلا های روان شناختی را پر نماید (خطیب، ۱۳۹۱). جنبش روان شناسی مثبت نگر بر سه اصل تاکید دارد : ۱- تجاربی که مردم برای آن ها ارزش قائلند مانند امید ، خوش بینی و شادی ۲- صفات فردی مثبت ۳- ارزش های مثبت گروهی و شهروندی. تعریف گینزبرگ از سلامت روانی عبارت است از تسلط و مهارت در ارتباط با محیط به خصوص در سه فضای مهم زندگی ، عشق ، کار و تفریح می باشد. فردریکسون ادعا می کند که هیجانات مثبت در تکامل ، هدف بزرگی دارند (تبریزی و همکاران، ۱۳۸۹). بهداشت روانی در رابطه با دیگران از نظر امام علی (ع) ، به داشتن نگرش مثبت نسبت به دیگران و احساس مسئولیت در محیط انسانی و طبیعی اشاره دارد. (آذربایجان، ۱۳۹۴).

یکی از موضوعاتی که ذهن انسان را از قدیم الایام درگیر خود کرده است مفهوم معنای زندگی و چگونگی دست یابی به این امر می باشد. ویکتور فرانکل، بنیان گذار مکتب معنا درمانی ، معنای زندگی را چنین تعریف می کند : معنا از رهگذر پاسخگویی به خواسته های موقعیت پیش آمده کشف می شود در نتیجه با تعهد نسبت به تکلیف منحصر به فرد زندگی تجربه می شود و از آنجایی که معنا کشف کردنی است ، نه جعل کردنی ، این رسالت هر فردی است که معنای به خصوص زندگی خود را بیابد. این معنا در همه چیز ، عشق ، کار ، حتی رنج مستتر است پیام روشن معنادرمانی این است که : اگر نمی توانی موقعیت را عوض کنی ، خودت را تغییر بده (محمد پور یزدی ، ۱۳۸۵).