



دانشگاه هرمزگان



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب



تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی و شوخ طبعی دانش‌آموزان دبیرستان

پروین قنبرلو، فاطمه سلیمی

۱- کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، زنجان، ایران.

Pahanbarloo@yahoo.com

۲- کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور زنجان، زنجان، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی و شوخ طبعی دانش‌آموزان انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه‌ی سوم دوره‌ی متوسطه‌ی دوم شهر ابهر در در نیم‌سال دوم تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. ۳۰ از آنها به روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) اختصاص یافتند. درمان مبتنی بر دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر به صورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۲ ماه بر روی گروه آزمایش اجرا شد؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. به منظور جمع‌فوری اطلاعات از پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و شوخ طبعی (SHQ)، استفاده شد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای خودکارآمدی و شوخ طبعی تفاوت معناداری وجود داشت. در مجموع، با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان گفت که روان‌درمانی مثبت‌نگر بر افزایش خودکارآمدی و شوخ طبعی دانش‌آموزان، تأثیر داشت.

واژه‌های کلیدی: روان‌درمانی مثبت‌نگر، خودکارآمدی، شوخ طبعی، دانش‌آموزان

مقدمه

امروزه، روانشناسان علاقه‌مند به حیطه روانشناسی مثبت‌نگر توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر احساس شوخ طبعی معطوف کرده‌اند (کاکایی و احمدی، ۱۳۹۷). شوخ طبعی به عنوان جزیی از روانشناسی مثبت‌نگر، مفهوم فراگیر و چندگانه‌ای دارد. شوخ طبعی را می‌توان به عنوان تفاوت‌های افراد در رفتارها، تجربه‌ها، عواطف، بازخوردها و توانایی‌های فرد در ارتباط با سرگرمی، خندیدن، اهل شوخی بودن و نظایر اینها تعریف کرد (مارتین، ۲۰۰۱؛ به نقل از به پژوه، جهانگیری و زهرا کار، ۱۳۸۹). اما در مجموع شوخ طبعی به عنوان یک ویژگی شخصیتی و یک پاسخ هیجانی تلقی می‌شود. شوخی یک پدیده‌ی انسانی است که در همه‌ی جوامع و فرهنگ‌ها و با توجه به مجموعه ارزش‌ها و هنجارهای خاص آن جوامع با هدف‌ها و موضوع‌های مختلف وجود دارد. لذا خواه به صورت شناختی مورد بررسی قرارگیرد یا به صورت عاطفی، موضوعی پیچیده و فراگیر است (زیگلر، ۱۹۹۸؛ به نقل از به پژوه و همکاران، ۱۳۸۹).

شوخی فعالیت جهان شمول و به طور کلی مثبتی است که افراد متعلق به بافت‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن را تجربه می‌کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می‌شود (مارتین^۱، ۲۰۰۷؛ به نقل از نادری و شکوهی، ۱۳۸۹).

شوخی به عنوان نمودی از شوخ طبعی، در دیدگاه‌های مختلف به گونه‌های متعددی تقسیم بندی شده است. مانند شوخی‌های خوب و شوخی‌های بد (سلتانوف^۲، ۱۹۹۴؛ به نقل از کاکاوند، دانش، قالبی حاجیوند و شمس‌اسفندآباد، ۱۳۸۹)، شوخی‌های بدنی، شوخی‌های کلامی و شوخی‌های تصویری (زیولکوسکی^۳، ۲۰۰۲؛ به نقل از خشوعی، ۱۳۸۶)، شوخی‌هایی با کارکرد پرخاشگرانه، کارکرد جنسی، کارکرد اجتماعی، کارکرد دفاعی و کارکرد عقلی (زیو^۴، ۱۹۸۷؛ به نقل از کاکاوند و همکاران، ۱۳۸۹).

شوخی طبعی نیز یکی از عواملی است که در ارتباط با ارتقاء سلامت روان دارای اهمیت فراوان است. در این رابطه روان‌شناسان بر نقش شوخ طبعی در سازگاری، مقابله با استرس‌آورها و رابطه آن با سلامت روان تأکید کرده‌اند. البته شوخ طبعی یک مفهوم چند بعدی است که هم می‌تواند سلامت

^۱ Martin

^۲ Soltanoff

^۳ Ziolkowski

^۴ Ziv