



## اثر بخشی مهارت های مثبت اندیشی بر کاهش اضطراب و خلاقیت دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر خرم آباد

مریم بهاری پور<sup>۱</sup>، دکتر کبری مرادی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور بروجرد

۲- استادیار گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور تهران، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مثبت اندیشی بر کاهش اضطراب و افزایش خلاقیت در دانش آموزان است جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر خرم آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل داده اند نمونه مورد مطالعه شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان پایه چهارم و پنجم هستند که با استفاده از نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و گواه (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند سپس پرسش نامه های خلاقیت تورنس (فرم ب) (۱۹۹۸) و اضطراب کودکان اسپنس (۱۹۹۹) بر روی آنان اجرا شد و همچنین از پروتکل درمانی آموزش مهارت های مثبت اندیشی، خدایاری (۱۳۸۹) استفاده شد نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که مهارت مثبت اندیشی به طور قابل توجهی باعث افزایش خلاقیت (سطح معناداری: ۰/۰۰۰ و ضریب بتا ۰/۸۸۱) و کاهش اضطراب (سطح معناداری: ۰/۰۰۰ و ضریب بتا ۰/۷۰۲) در دانش آموزان شده است.

**واژگان کلیدی:** مثبت اندیشی، خلاقیت، اضطراب، دانش آموزان