



اثر بخشی روانشناسی مثبت نگر بر شادمانی و کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی در فرزندان طلاق (دبستان قاسمی شهر مشهد)

مریم عباسی

لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، ایران (نویسنده ی مسئول)

yas.۴۵۸۷@gmail.com

طیبه عنابستانی

لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، ایران

چکیده

هدف پژوهش، بررسی اثر بخشی روانشناسی مثبت نگر بر شادمانی، کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی در فرزندان طلاق دبستان قاسمی مشهد بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. نمونه شامل ۲۳ پسر (گروه آزمایش ۱۲ نفر و کنترل ۱۱) بود. نمونه گیری به شیوه سرشماری انجام شد؛ یعنی همه افراد جامعه آماری به عنوان گروه نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. آموزش مثبت نگر به مدت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای در طی دو ماه آزمایش شد و پس از اتمام جلسات پس آزمون و یک ماه بعد از اتمام جلسات آزمون پیگیری اجرا شد. از پرسشنامه کیفیت زندگی پارکرسون و مقیاس افسردگی لایبوند و لایبوند برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مثبت نگر بر کاهش میانگین نمرات افسردگی و اضطراب دانش آموزان موثر بوده است. بنابراین با توجه به موثر بودن آموزش مثبت نگر بر کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش کیفیت زندگی به دست اندرکاران آموزش و پرورش توصیه می شود برنامه های مبتنی بر آموزش مثبت نگر را برای افزایش کیفیت زندگی، کاهش افسردگی و اضطراب دانش آموزان به کار ببرند.

کلمات کلیدی: روانشناسی، مثبت نگر، اضطراب، استرس، فرزندان طلاق.