

# اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر شادمانی و کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی در فرزندان طلاق (دبستان قاسمی شهر مشهد)

مریم عباسی\*<sup>1</sup>، طیبه عنابستانی<sup>2</sup>

1- لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، ایران

2- لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، ایران

• پست الکترونیک نویسنده ی مسئول: [yas.4587@gmail.com](mailto:yas.4587@gmail.com)

• شماره تماس نویسنده مسئول: 09151015488

## چکیده

هدف پژوهش، بررسی اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر شادمانی، کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی در فرزندان طلاق دبستان قاسمی مشهد بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. نمونه شامل 23 پسر (گروه آزمایش 12 نفر و کنترل 11) بود. نمونه‌گیری به شیوه سرشماری انجام شد؛ یعنی همه افراد جامعه آماری به عنوان گروه نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. آموزش مثبت‌نگری به مدت 6 جلسه 90 دقیقه‌ای در طی دو ماه آزمایش شد و پس از اتمام جلسات پس‌آزمون و یک ماه بعد از اتمام جلسات آزمون پیگیری اجرا شد. از پرسشنامه کیفیت زندگی پارکرسون و مقیاس افسردگی لایبوند و لایبوند برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مثبت‌نگری بر کاهش میانگین نمرات افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان موثر بوده است. بنابراین با توجه به موثر بودن آموزش مثبت‌نگری بر کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش کیفیت زندگی به دست اندرکاران آموزش و پرورش توصیه می‌شود برنامه‌های مبتنی بر آموزش مثبت‌نگری را برای افزایش کیفیت زندگی، کاهش افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان به کار ببرند.

**کلمات کلیدی:** روانشناسی، مثبت‌نگری، اضطراب، استرس، فرزندان طلاق.