

## تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و روابط بین فردی در دانش آموزان پایه دوازدهم دبیرستان دخترانه

زهرا احمدی<sup>۱</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره - مشاوره مدرسه دانشگاه آزاد اسلامی قوچان

### چکیده

این پژوهش با هدف تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و روابط بین فردی در دانش آموزان پایه دوازدهم می باشد. این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح آزمایشی پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام دانش آموزان دبیرستان دخترانه نورالمهدی تبادکان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تشکیل داده اند که تعداد آنها ۴۶۵ نفر می باشد و از این تعداد با استفاده از روش نمونه گیر در دسترس تعداد ۸۰ نفر از دانش آموزان پایه دوازدهم انتخاب و پرسشنامه پیش آزمون در اختیار آنها قرار داده شد و از بین این افراد تعداد ۳۰ نفر را که کمترین امتیاز را به دست آوردند به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم کردیم و سپس آموزش های مثبت - اندیشی را در ۸ جلسه یک ساعته بر روی گروه آزمایش انجام دادیم. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش عبارتند از: مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون و پرسش نامه روابط بین فردی ماتسون بوده است. روایی پرسش نامه توسط آزمون KMO و بارتلت و پایایی آن توسط آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. داده ها پس از جمع آوری با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر تاب آوری و روابط بین فردی تأثیر مثبت و معنی داری داشته است. بر اساس یافته های به دست آمده می توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت - اندیشی باعث افزایش تاب آوری و بهبود روابط بین فردی در دانش آموزان می گردد.

**کلمات کلیدی:** آموزش مثبت اندیشی، تاب آوری، روابط بین فردی

### ۱. مقدمه

در این تحقیق متغیرهایی که مد نظر قرار گرفته شامل آموزش مثبت اندیشی، تاب آوری و روابط بین فردی می باشند که ما می خواهیم میزان ارتباط این متغیرها را بر روی یکدیگر مورد بررسی قرار دهیم که متغیر آموزش مثبت اندیشی بر روی متغیرهای تاب آوری و روابط بین فردی چه تأثیری دارد، و همچنین متغیر آموزش مثبت اندیشی به طور جداگانه بر روی متغیر تاب آوری و متغیر روابط بین فردی چه تأثیری می گذارد. در ابتدا به توضیح و بررسی هر یک از متغیرها می پردازیم