

اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی - رفتاری مثبت‌گرا بر امیدواری دانش‌آموزان دبیرستانی با مشکلات سازگاری

Effectiveness of Teaching Coping Skills According to CBT Based on Positive Psychology on Hope of High School Students with Adjustment Problems

Mitra Moslehi Jouybari, M.A.

Islamic Azad University of Roodehen

Malek Mirhashemi, Ph.D.*

Islamic Azad University of Roodehen

میترا مصلحی جویباری

دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن

دکتر مالک میرهاشمی

دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن

چکیده: هدف اساسی مطالعه حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی - رفتاری مثبت‌گرا بر امیدواری دانش‌آموزان متوسطه دارای مشکلات سازگاری است. این تحقیق آزمایشی در بین دانش‌آموزان دختر ۱۵-۱۴ ساله دارای مشکلات سازگاری در مدارس شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ انجام شد. از میان دانش‌آموزان معرفی شده از سوی معلمان، با اجرای آزمون و غربالگری، با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده، ۴۰ نفر انتخاب شدند و سپس با استفاده از روش آرایش تصادفی در گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. در مرحله پیش‌آزمون، در مورد تمامی شرکت‌کنندگان، پرسشنامه امیدواری اسنایدر (SHQ) اجرا شد. سپس دانش‌آموزان گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه (هر هفته، دو جلسه ۱/۵ ساعته)، تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی - رفتاری مثبت‌گرا (فریدنبرگ، ۲۰۱۰b) قرار گرفتند درحالی‌که اعضای گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماندند. بعد از اتمام برنامه مداخله، مجدداً دانش‌آموزان دو گروه با همان پرسشنامه مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس نشان دادند که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت امیدواری در بین گروه آزمایش و کنترل معنادار بود.

Abstract: The primary aim of the present study was to investigate the effect of teaching coping skills according to CBT based on positive psychology on hope of the students with adjustment problems. This experimental study was conducted in Sari City (Iran) in 2014-2015 among female students who were at the age of 14-15 and had adjustment problems. Introduced by teachers, through giving tests and screening, 40 students were selected by simple random sampling and were placed in the experimental and control groups by random arrangement. In the pre-test, all participants completed Snyder Hope Questionnaire (SHQ). The students in the experimental group received coping skills training according to

CBT based on positive psychology (Freedenberg, 2010b) for 14 sessions (two sessions per week, 1.5 hour each), while the control group remained on the waiting list. Then, both groups were assessed once more. Analysis of covari-ance demonstrated that after controlling for the effect of pre-test, there was a significant difference in hope between experimental and con-trol groups at post-test.

کلیدواژه‌ها: امیدواری؛ رویکرد شناختی - رفتاری مثبت‌گرا؛ مهارت‌های مقابله؛ مشکلات سازگاری

Keywords: hope; CBT based on positive psychology; coping skills; adjustment problems

صفحات ۹۷-۱۱۲

*mirhashemi@riau.ac.ir