

## بررسی اثربخشی آموزش قدردانی ایمنوز بر سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی دانش آموزان

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی نوجوانان بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر از دانش آموزان مقطع دبیرستان دوره دوم از شهر بیرجند انتخاب شدند. تحقیق حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود که با استفاده از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷) و استقلال عاطفی استنبرگ و سیلوربرگ انجام شد. بسته آموزشی قدردانی در این پژوهش برگرفته از مطالعات قمرانی (۱۳۸۹) بود که با هدف پژوهش حاضر همسو شد. گروه آزمایش بسته آموزشی قدردانی ایمنوز را به مدت ۹ جلسه دریافت کردند ولی گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس در نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید. تحلیل یافته‌های به دست آمده نشان داد پس از تعدیل پیش‌آزمون، تفاوت میانگین نمرات سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی در گروه کنترل و آزمایش معنادار بود ( $p < 0,05$ ) و گروه آزمایش پس از دریافت بسته آموزشی قدردانی سرمایه روانشناختی بالاتر و استقلال بیشتری را تجربه نمودند. شکل‌گیری و گسترش یکی از هیجان‌ات مثبت همانند قدردانی می‌تواند به شکل‌گیری و توسعه دیگر هیجان‌ات و سازه‌های مثبت مانند سرمایه روانشناختی و استقلال عاطفی در نوجوانان کمک نماید. آموزش قدردانی بر افزایش هیجان‌ات مثبت تاثیرگذار است.

واژگان کلیدی: قدردانی، سرمایه روانشناختی، استقلال عاطفی، نوجوانان