

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر خودتنظیمی هیجانی و رضایت از زندگی دختران در شرف ازدواج

محل انتشار:

سیزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

رضا شریفی نیا - دکترای تخصصی روانشناسی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران

فانانہ چگنی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر خودتنظیمی هیجانی و رضایت از زندگی دختران در شرف ازدواج شهر همدان بود. روش این پژوهش نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دختران در شرف ازدواج شهر همدان بود که به شیوه نمونه گیری تصادفی ۳۰ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۳۰ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند و از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های مثبت اندیشی قرار گرفتند. و در پایان دوره آموزشی از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون به عمل آمد تا تاثیر آموزش ها مشخص گردد. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه خود تنظیمی هیجانی گراس و جان (۲۰۰۳)، و پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) دابنر، ایمونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) استفاده شد. جهت آموزش مهارت های مثبت اندیشی، از یک برنامه درمانی مبتنی بر نظریه ی سلیگمن طی ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها نیز با استفاده از نرم افزاری SPSS۲۴ و به شیوه تحلیل کوواریانس بود. تجزیه و تحلیل داده ها به شیوه تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش مثبت اندیشی بر خودتنظیمی هیجانی و رضایت از زندگی دختران در شرف ازدواج موثر است. ($p < 0.05$).

کلمات کلیدی:

مثبت اندیشی، خودتنظیمی هیجانی، رضایت از زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1515143>

