

عنوان مقاله:

تاثیر روان درمانی مثبت نگر برافزایش توانمندی خودمدیریتی سالمندان

محل انتشار:

نهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

جعفر کردان

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اگر سالمندان توانایی های خودمدیریتی خوب داشته باشند که آنها را به اندازه کافی قادر به کنترل منابع اجتماعی و فیزیکی کند، انتظار میرود که به بهزیستی فیزیکی و اجتماعی دست یابند و متعاقباً بهزیستی روانشناختی کامل را به همراه خواهد داشت؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر تاثیر روان درمانی مثبتنگر بر توانایی های خودمدیریتی سالمندان بود. روش کار: طرح پژوهش حاضر از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه سالمندان مرد مقیم سرای سالمندان شهر مشهد بود. بدین منظور از جامعه یاد شده با توجه به هدف تحقیق، نمونه ای به حجم ۲۴ نفر (۱۲ نفر گروه کنترل و ۱۲ نفر گروه مداخله) با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی و ملاک های ورود و خروج انتخاب گردید. ابزار پژوهش شامل فرم کوتاه مقیاس توانایی های خودمدیریتی بود. روان درمانگری گروهی مثبت نگر در طول ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به مدت دو ماه بر روی گروه مداخله اجرا گردید. در حالی که در طی این مدت، گروه کنترل برنامه عادی روزانه خود را دنبال می کرد. پس از اجرای برنامه آموزشی، مجدداً هر دو گروه آزمون گرفته شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره تحلیل شد. یافته ها: نمره کلی توانایی های خودمدیریتی پس از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل تفاوت معناداری از لحاظ آماری داشت. همچنین نتایج نشان داد که نمرات پیش قدم شدن در برقراری رابطه، رفتار سرمایه گذاری، باورهای خودکارآمدی و چارچوب ذهنی مثبت در پس آزمون گروه مداخله به طور معناداری افزایش یافته بود. تنوع رفتاری و چند عملکردی بودن تغییر معناداری نداشت. نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که می توان از روش روان درمانی مثبت نگر به عنوان روشی کارآمد برای افزایش توانایی های خودمدیریتی سالمندان استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

روان درمانی مثبت نگر، توانایی خودمدیریتی، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1641322>

