

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش روانشناسی مثبت نگر در تاب آوری زنان

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مرضیه غریب پور - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر

ندا قاسمی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر

خلاصه مقاله:

در عصر حاضر، تاب زندگی فردی و اجتماعی انسان ها با چالش ها و استرس های زیادی همراه است. مشکلات اقتصادی، نگرانی های روزمره، فشارهای اجتماعی و فرهنگی، و موارد دیگری که زندگی روزمره را تحت تاثیر قرار می دهند، می توانند باعث ایجاد تاب اندازی های منفی در ذهن و روحیه افراد شوند. بنابراین، پیدا کردن راهکارهای مناسب برای مقابله با این تاب اندازی ها و افزایش سطح روحی و عاطفی می تواند بهبود زندگی روزمره و رضایتمندی فردی را فراهم کند. با توجه به موضوع پژوهش، پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است. حجم نمونه در این پژوهش ۳۰ زن در شهرستان تنکابن بود. سپس از طریق نمونه گیری تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس از طریق روش آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. و ۸ جلسه (۹۰ دقیقه ای) برگزار شد. و پرسشنامه تاب آوری توسط داوطلبین پاسخ داده شد. میزان افزایش درگروه آزمایش بیشتر از گروه آزمایش و گروه گواه بوده است. میزان افزایش مثبت نگر در تاب آوری درگروه آزمایش بیشتر از گروه آزمایش و گروه گواه بوده است. تاثیر آموزش روانشناسی مثبت نگر بر روی افزایش مثبت نگر در تاب آوری زنان حدود ۷۵٪ می باشد.

کلمات کلیدی:

روانشناسی مثبت نگر، تاب آوری، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1752756>

