

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی رفتار درمانی شناختی مثبت نگر و رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر بهزیستی روانشناختی دختران مجرد

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، دوره 4، شماره 7 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سیا سلیمانی دلفارد -
Department of Counseling and Educational Sciences, Mashhad Branch, Islamic Azad University,
Mashhad, Iran

محمدرضا صفاریان طوسی -
Assistant Professor, Department of Counseling and Educational Sciences, Mashhad Branch,
Islamic Azad University, Mashhad, Iran

فروغ جعفری -
Assistant Professor, Department of Psychology, Islamshahr Branch, Islamic Azad University,
Islamshahr, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: یکی از محورهای ارزیابی سلامت جوامع مختلف وضعیت بهداشت روان افراد آن جامعه است و توجه به وضعیت سلامت روانشناختی گروه های مختلف جامعه خصوصا جوانان از اهمیت بالایی برخوردار است. پژوهش حاضر با هدف بررسی و مقایسه ی اثربخشی رفتار درمانی عقلانی هیجانی و رفتار درمانی شناختی مثبت نگر بر، بهزیستی روانشناختی در دختران مجرد ۲۵ تا ۳۵ ساله شهر تهران انجام شد. روش پژوهش: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و همراه با مرحله پیگیری بود. جامعه آماری این پژوهش دختران مجرد ۲۵ تا ۳۵ ساله شهر تهران که در نیمه دوم سال ۱۴۰۰ به سراهای محله منطقه یک شهر تهران مراجعه کرده بودند، بود. روش نمونه گیری به صورت هدفمند و نمونه تحقیق شامل یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش بود که تعداد هر گروه ۲۰ نفر بود که به صورت تصادفی در این گروه ها جایگذاری شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) بود. تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش آمار استنباطی با توجه به طرح تحقیق از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. یافته ها: یافته ها نشان داد که هر دو مداخله بر افزایش، بهزیستی روانشناختی، دختران مجرد ۲۵ تا ۳۵ ساله موثر هستند و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار است. مقایسه نتایج این دو مداخله با یکدیگر نشان داد تاثیر روش رفتار درمانی شناختی مثبت نگر بر روی بهزیستی روانشناختی با اندازه اثر ۵۴/۰٪ از روش رفتار درمانی عقلانی هیجانی با اندازه اثر ۴۹/۰٪ بیشتر است. با توجه به یافته های این پژوهش می توان گفت روش رفتار درمانی شناختی مثبت نگر نسبت به روش رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر روی بهزیستی روانشناختی، دختران مجرد ۲۵ تا ۳۵ ساله شهر تهران اثربخشی بیشتری دارد و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار است. نتیجه گیری: رویکرد رفتار درمانی شناختی مثبت نگر می تواند به عنوان روشی موثر برای بهبود بهزیستی روانشناختی دختران مجرد مورد استفاده درمانگران و مراجعان قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

Rational Emotional Behavior Therapy, Positive Cognitive Behavior Therapy, Psychological Well-being
رفتار درمانی عقلانی هیجانی، رفتار درمانی شناختی مثبت نگر، بهزیستی روانشناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1771136>



