

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی درمان مثبت نگر، درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش و ترکیب آن دو با آموزه های عرفانی بر سرمایه روان شناختی در معلمان

## محل انتشار:

فصلنامه پیش قرآنی و عرفان اسلامی، دوره 3، شماره 3 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

پری سیما ازدری فرد - PhD student, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

فریده دوکانه ای فرد - (Associate Professor, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran (Corresponding Author

سیمین دخت رضاخانی - Assistant Professor, Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

## خلاصه مقاله:

این پژوهش به بررسی و مقایسه اثربخشی درمان مثبت نگر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، و ترکیب این دو با آموزه های عرفانی مولانا بر سرمایه روان شناختی معلمان زن دوره دوم متوسطه دبیرستان های دولتی شهر تهران پرداخته است. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. تعداد 60 معلم زن به صورت تصادفی در چهار گروه شامل درمان مثبت نگر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان ترکیبی، و گروه کنترل تقسیم شدند. هر گروه آزمایشی به مدت 8 جلسه هفتگی تحت مداخلات درمانی قرار گرفت. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه سرمایه روان شناختی لوتانز (PCQ) بود. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که هر سه گروه آزمایشی به طور معناداری در بهبود سرمایه روان شناختی موثر بودند. به ویژه، درمان ترکیبی نسبت به درمان های مثبت نگر و ACT در بهبود مولفه های امیدواری ( $P = 0.001$ )، تاب آوری ( $P = 0.001$ )، و نمره کل سرمایه روان شناختی ( $P = 0.001$ ) موثرتر بود. همچنین، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با درمان مثبت نگر، مولفه امیدواری ( $P = 0.018$ ) و نمره کل سرمایه روان شناختی ( $P = 0.029$ ) را بیشتر افزایش داد. نتایج نشان داد که ترکیب رویکردهای مثبت نگر و ACT با آموزه های عرفانی می تواند به عنوان یک راهکار جامع و موثر در بهبود سرمایه روان شناختی معلمان استفاده شود. این نتایج اهمیت رویکردهای ترکیبی در ارتقای سلامت روان و سرمایه روان شناختی در محیط های آموزشی را برجسته می کند.

## کلمات کلیدی:

Psychological capital, Positive Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, Mystical Teachings, Teachers, Mental Health

سرمایه روان شناختی، درمان مثبت نگر، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، آموزه های عرفانی، معلمان، سلامت

روان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2068679>

