

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روان شناختی زوج های جوان

محل انتشار:

کنگره بین المللی جامع روانشناسی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

زهره عزیزی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد تهران جنوب

ابراهیم نعیمی - استادیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر بهزیستی روان شناختی زوج های جوان است. روش پژوهش حاضر، از نوع نیمه آزمایشی و طرح پژوهشی دوگروهی (پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه) است. جامعه آماری پژوهش را تمامی زوج های جوان مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه 7 شهر تهران در بهار 1395 تشکیل می دادند. روش نمونه گیری در این پژوهش از نوع دردسترس بوده است؛ به این صورت که 150 نفر از زوج های جوان مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه 7 به طور اتفاقی انتخاب شدند، پرسشنامه بهزیستی به عنوان پیش آزمون بر روی آن ها اجرا گردید؛ سپس 30 نفر از کسانی که کمترین نمره را به دست آورده اند، به صورت تصادفی در دو گروه 15 نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش، آموزش مثبت اندیشی را در 8 جلسه یک ساعته دریافت کردند. درحالی که گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد؛ سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد تا نتایج دو گروه باهم مقایسه شود. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (MANCOVA) با استفاده از نرم افزار SPSS20 تجزیه و تحلیل شدند. یافته های پژوهش نشان داد نمرات بهزیستی روان شناختی زوج های جوان در گروه آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون معنادار است ($p < 0.001$)؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش مثبت اندیشی موجب افزایش بهزیستی روان شناختی زوج های جوان می شود.

کلمات کلیدی:

آموزش مثبت اندیشی؛ بهزیستی روان شناختی؛ زوج های جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/633574>

