

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی فریش بر شادکامی، سلامت عمومی رضایت از زندگی و کاهش استرس شغلی دبیران

محل انتشار:

سومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سودابه میربختیار - دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی

غلامرضا نیکراهان - دکترای روانشناسی

خلاصه مقاله:

رویکرد روانشناسی مثبت، تبلور تغییر در علم روانشناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیبها به سمت بهینه سازی کیفیت زندگی است. در این بین شادی به عنوان یکی از زیرمبانیات رویکرد روانشناسی مثبت از خصوصیات مثبت انسان و از نیازهای روانی بشر است که طی یک دهه اخیر، جایگاه ویژه‌ای را در حوزه روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی فریش بر شادکامی، سلامت عمومی رضایت از زندگی و کاهش استرس شغلی دبیران شاغل در شهر شهرکرد انجام گرفته است. این پژوهش از نوع نیمه تجربی و کاربردی است که با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام می شود جامعه پژوهش شامل کلیه دبیران زن شاغل در شهر شهرکرد می باشد. از این افراد تعداد 30 نفر به صورت تصادفی انتخاب و در 2 گروه کنترل (15 نفر) و آزمایش (15 نفر) قرار داده شدند. پس از انجام نمونه گیری، پیش آزمون برگزار و دو گروه به به سوالات آزمون های پاسخ خواهند داد. سپس گروه آزمایشی به صورت گروهی به مدت دو ماه و طی 6 جلسه 5/1 ساعت تحت مداخله برنامه گروهی کیفیت زندگی فریش قرار خواهند گرفت و بعد از آن پس آزمون اجرا گردید. در این پژوهش از پرسشنامه های شادکامی آکسفورد (OHI)، پرسشنامه رضایت زندگی دینر (SWLS)، پرسشنامه استرس شغلی (Sutcliffe & Kyriacou) و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) استفاده گردید. آزمون آماری تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS 21 انجام شد و نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های توسط نرم‌افزار SPSS نسخه 18 و روش آماری تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و $P < 0.05$ از نظر آماری معنی دار تلقی شد.

کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، سلامت عمومی، رضایت از زندگی، استرس شغلی، شادکامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/647804>

