

عنوان مقاله:

اثر بخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر به شیوه گروهی بر کیفیت زندگی در دانشجویان

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی افق های نوین در علوم پایه و فنی و مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

فهیمه محمدپور - دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز

خلاصه مقاله:

از آنجایی که شادی و هیجانات مثبت بر جنبه های مختلف زندگی تاثیر به سزایی دارد، این پژوهش با هدف اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت نگر بر کیفیت زندگی در دانشجویان انجام گرفته است. روش پژوهش از نوع تحقیقات شبه آزمایشی به شیوه پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دختران دانشجویی بود که در سال تحصیلی 97 - 98 در دانشگاه شیراز مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش شامل 30 نفر از دانشجویان دختر بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از جامعه آماری انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایشی تقسیم شدند. طرح درمانی مبنی بر رواندرمانی مثبتنگر در 10 جلسه دوساعته، به شرکت کنندگان گروه آزمایش ارائه شد. شرکت کنندگان، قبل و بعد از اجرای درمان، مقیاس کیفیت زندگی را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آزمون کوواریانس استفاده شد. یافته ها نشان داد که مداخله مثبت نگر گروهی به طور معناداری باعث افزایش کیفیت زندگی در دانشجویان می شود. با توجه به یافته های پژوهش، پیشنهاد میشود برای پیشگیری از بروز آسیب های مرتبط با زندگی دانشجویی، دوره های مبتنی بر رواندرمانی مثبت نگر در دانشگاه ها برنامه ریزی و اجرا گردد تا باعث افزایش هیجانات مثبت و ارتقای سطح کیفیت زندگی در دانشجویان گردد.

کلمات کلیدی:

روانشناسی مثبتنگر، رواندرمانی مثبتنگر، کیفیت زندگی، دانشجویان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980389>

