



اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر خوش بینی و بدبینی زنان مطلقه منطقه ۵ شهر تهران

سودابه رحمت پناه

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر خوش بینی و بدبینی زنان مطلقه منطقه ۵ شهر تهران بود. روش: این پژوهش از نوع مطالعات شبه آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی پژوهش حاضر شامل همه ی زنان مراجعه کننده به کلینیک های شهرداری منطقه ۱۵ تهران در سال ۱۳۹۸ که به تعداد ۲۸۰۹ نفر می باشد. ابتدا طی فراخوان در یکی از کلینیک های منطقه ۱۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۹ از زنان مطلقه دعوت به عمل آمد تا در مشاوره گروهی شرکت نمایند. از بین مراجعین یکی از کلینیک های شهرداری منطقه ۱۵ در شهر تهران ، ۳۰ نفر با استفاده از نمونه گیری در دسترس انتخاب شد به شیوه کاملاً تصادفی در گروههای آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفت . در این مرحله از پرسشنامه جهت گیری زندگی به عنوان پیش آزمون استفاده شد. سپس بر روی گروه آزمایش پروتکل روانشناسی مثبت نگر طی ۱۲ جلسه انجام شد. سپس پس آزمون گرفته شد. داده ها توسط آزمون تحلیل کوواریانس ، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر خوش بینی و بدبینی زنان مطلقه موثر است. نتیجه گیری: می توان اینگونه نتیجه گرفت که مشاوره گروهی مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر می تواند به عنوان یه درمان حمایتی برای زنان مطلقه کاربرد داشته باشد.

واژه های کلیدی: روانشناسی مثبت نگر، خوش بینی ، بدبینی ، زنان مطلقه