

بررسی اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر شادکامی دختران نوجوان

بتول غضنفری^۱، مهناز شیرازی^۲

^۱ مشاور، آموزش و پرورش خراسان رضوی

^۲ مشاور، آموزش و پرورش خراسان رضوی

چکیده

این پژوهش به بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر شادکامی دختران نوجوان می پردازد. پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با استفاده از یک گروه آزمایش و یک گروه گواه بود. جامعه آماری، شامل تمامی دانش آموزان دختر سال دهم ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر مشهد در سال ۱۳۹۵ بود؛ که در پرسشنامه سلامت روان، یک نمره انحراف معیار بالاتر از میانگین دریافت کرده بودند. از این جامعه ۴۰ دانش آموز به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب و به شیوه جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه هر گروه ۲۰ نفر گماشته شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) بود. گروه آزمایش، گروه درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و هفته ای یک بار دریافت کرد. نتایج نشان داد، گروه درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر مؤلفه های رضایت از زندگی و خود کارآمدی شادکامی دختران نوجوان موثر و بر مؤلفه های دیگر شادکامی مؤثر نبوده است. از آنجا که این مداخله منجر به ارتقاء روابط، آگاهی از مسئولیت و واقعیت می شود؛ می توان به عنوان مداخله ای مؤثر در شادکامی نوجوانان استفاده کرد.

واژه های کلیدی: گروه درمانی، نظریه انتخاب، شادکامی، دختران، نوجوان.