

# اثر بخشی مشاوره گروهی با رویکرد امید به زندگی بر ارتقاء بهزیستی روانشناختی

زهرا شیری<sup>۱</sup>، محمد وحیدی فراشاه<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی - آموزش و پرورش شیراز

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد مشاوره - دانشگاه فرهنگیان

## چکیده:

هدف از انجام این پژوهش، میزان اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد امید به زندگی بر ارتقاء بهزیستی روانشناختی زوجین متاهل شهر شیراز در سال 1394 است. این پژوهش با استفاده از پژوهش‌های نیمه آزمایشی و دارای طرح پژوهش پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل انجام گرفته است. برای انجام پژوهش تعداد 50 زوج متاهل در دو گروه آزمایش و کنترل مورد آزمون قرار گرفته است. ابزار اندازه‌گیری در پژوهش پرسشنامه بهزیستی روانشناختی از پرسشنامه استاندارد ریف است. گروه آزمایش طی 8 جلسه‌ی 75 دقیقه‌ای آموزش امید به زندگی را دریافت کردند. نتایج پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس بیان‌گر آن است که بین میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی ( $P = 0/001$ ) گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. ارائه آموزش امید به زندگی بر روی افزایش بهزیستی روانشناختی زوجین متاهل تاثیر مثبت دارد.

## کلید واژه‌ها:

آموزش امید به زندگی، بهزیستی روانشناختی، زوجین متاهل