



## بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهزیستی روان‌شناختی در نومعلمان شهر تهران

نیره‌السادات سعادت‌تمند<sup>۱</sup>، زهرا خزایی<sup>۲</sup>

۱- دکتری مشاوره خانواده، استادیار دانشگاه فرهنگیان

۲- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

### چکیده:

زمینه مسأله: پژوهش حاضر نشان داده است که بهزیستی در روان‌شناختی تا حد کمی تحت شرایط محیطی است و در این میان ویژگی‌های روان‌شناختی افراد نقش مهم‌تری دارد. هدف: هدف این پژوهش تعیین میزان اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی بوده است. روش: روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با دو گروه آزمایشی و گواه انجام شد. جامعه آماری کلیه نو‌معلمان دختر دانشگاه فرهنگیان تهران که به شکل تصادفی ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار پژوهش آزمون بهزیستی روان‌شناختی (RSBWB) بود. آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا در ۸ جلسه ۲ ساعته در هفته یکبار در گروه، آزمایش برگزار و برای تحلیل داده‌ها، تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. یافته‌ها: نتایج حاکی از تأثیر معنادار آموزش روان‌شناسی مثبت بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی بود. همچنین نتایج ثبات آموزش در مرحله پیگیری را نشان داد. نتیجه‌گیری: در حوزه آموزشی با تأکید بر لزوم استفاده از آموزش‌های روان‌شناختی مؤثر می‌توان از روان‌شناسی مثبت با توجه به جهت و کارکرد آن بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی به شکل گروهی استفاده کرد.

**کلید واژه‌ها:** بهزیستی روان‌شناختی، روان‌شناسی مثبت‌گرا، نومعلمان، کیفیت زندگی.