

بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت نگر بر افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن

طلاق گرفته شهر شیراز

آسیه عبودی^۱، فهیمه عابدی^۲

۱. دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران.

۲. دانش‌آموخته‌ی کارشناسی زبان انگلیسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان، لارستان، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره سی و هفتم، آبان ماه ۱۳۹۸، صفحات ۸۸-۷۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی روان‌شناسی مثبت نگر بر افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی در معلمان زن طلاق گرفته شهر شیراز در نیمه دوم سال ۱۳۹۷ بود. طرح پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل و به روش تحلیل کواریانس بود. جامعه‌ی پژوهش حاضر شامل تمامی معلمان زن طلاق گرفته شهر شیراز بود که از این میان ۲۰ زن شامل (۱۰ نفر) در گروه آزمایش و (۱۰ نفر) گروه گواه به روش نمونه‌گیری گلوله برفی انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه فرم کوتاه افسردگی بک (فرم کوتاه) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف هستند. برای گروه آزمایش، ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی برنامه‌ی مداخله روان‌شناسی مثبت نگر اجرا شد ولی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار استنباطی تحلیل کواریانس استفاده شد. تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ انجام شد. نتایج نشان داد که مداخله‌ی به‌کاررفته باعث بالا رفتن بهزیستی روان‌شناختی و کاهش افسردگی در معلمان زن طلاق گرفته می‌شود. به‌طور کلی، می‌توان گفت که مداخله‌ی روان‌شناسی مثبت نگر برای کمک به معلمان زن طلاق گرفته اثربخش است و توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: روان‌شناسی مثبت نگر، بهزیستی روان‌شناختی، افسردگی.