

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش پرما سلیگمن بر بهزیستی ذهنی، کیفیت و جهت گیری زندگی تک والد مادر

محل انتشار:

فصلنامه زن و مطالعات خانواده، دوره 15، شماره 57 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 26

نویسندگان:

آیدا جلائی - دانشجوی کارشناس ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده پزشکی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

پیمان یوسف زاده - استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده پزشکی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده
مسئول) pyousefzadeh@hotmail.com

بیبا بهرامی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده پزشکی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدل پرما سلیگمن بر بهزیستی ذهنی، کیفیت و جهت گیری زندگی تک والد مادر بود. روش تحقیق از نظر هدف کاربردی و به لحاظ روش گردآوری نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی زنان سرپرست خانوار (تک والد مادر که به دلیل طلاق، سرپرستی خانواده را بر عهده دارد) مراکز مشاوره منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۶ تک والد مادر بود که به شیوه در دسترس گزینش شد و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و کنترل (۱۸ نفر) همتا شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه های بهزیستی ذهنی (کییز و ماگیارمو، ۲۰۰۳)، فرم کوتاه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۴) و جهت گیری زندگی (شیپور و کارور، ۱۹۹۴) بود. آزمودنی های گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت برنامه آموزش مدل پرما قرار گرفتند ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون کوواریانس و نرم افزار SPSS انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مدل پرما بر بهزیستی ذهنی، کیفیت زندگی و جهت گیری زندگی تک والد مادر تاثیر دارد. بنابراین می توان استنباط کرد که آموزش مدل پرما، بهزیستی ذهنی تک والد مادر را افزایش داده، کیفیت زندگی و جهت گیری زندگی آنان را بهبود بخشیده است. از این رو با توجه به نتایج فوق می توان نتیجه گرفت که تمرینات پرما با تاکید و تمرکز بر پنج مولفه هیجانانگیز مثبت، مجذوبیت، معنا، روابط مثبت و دستاورد بر مولفه های مزبور موثر واقع گردیده است..

کلمات کلیدی:

مدل پرما سلیگمن، بهزیستی ذهنی، کیفیت زندگی، جهت گیری زندگی، تک والد مادر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1678634>

