

اثربخشی آموزش روان‌درمانی مثبت نگر بر خوش‌بینی، امید به زندگی و معنای زندگی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی

سودابه زلقی

کارشناسی ارشد رشته روانشناسی اسلامی "MA" دانشگاه پیام نور واحد بروجرد

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش روان‌درمانی مثبت نگر بر خوش‌بینی، امید به زندگی و معنای زندگی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران کودکان کم‌توان ذهنی بود که در نیمه دوم سال ۱۳۹۶ به مراجعه‌کننده به مرکز توان‌بخشی کودکان کم‌توان ذهنی زیر ۱۵ سال آرمان مراجعه نمودند. از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس نمرات پرسشنامه خوش‌بینی شی‌یر و کارور (۱۹۸۵)، پرسشنامه امید به زندگی میلر (میلر و پاورز، ۱۹۸۸) و پرسشنامه معنا در زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶) در پیش‌تست، ۳۰ نفر که دارای ملاک‌های ورود و خروج بودند نمونه آماری ما را تشکیل دادند. این ۳۰ نفر به‌طور کاملاً تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل گزینش شدند که گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش روان‌درمانی مثبت نگر را دریافت کرد و گروه کنترل که در لیست انتظار قرار دارند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS-21 استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش روان‌درمانی مثبت نگر به‌طور معناداری باعث افزایش خوش‌بینی، امید به زندگی و معنای زندگی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی می‌شود. به عبارت بهتر مادران کودکان کم‌توان ذهنی با شرکت در جلسات آموزش مثبت اندیشی و بهره‌گیری از تکنیک‌های این روش، توانستند خوش‌بینی خود را افزایش داده و درک بیشتری از معنای زندگی خود نیز دریافت نمایند و در نهایت امید به زندگی نیز در آن‌ها افزایش می‌یابد.

واژه‌های کلیدی: آموزش روان‌درمانی مثبت نگر، خوش‌بینی، امید به زندگی، معنای زندگی، کودکان کم‌توان ذهنی

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۷۴-۵۰