

فایل pdf پروپوزال برای نمونه است و کامل نیست
برای دانلود پروپوزال اصلی و کامل باید فایل ورد را خرید کنید.

دریافت فایل word این پروپوزال، کامل و قابل ویرایش به همراه منابع از اینجا

موضوع: اثربخشی روان درمانی گروهی مثبت نگر بر تاب آوری، بخشایشگری و انعطاف پذیری روانشناختی در دانشجویان متاهل

Effectiveness of positive group psychotherapy on resilience, forgiveness and psychological flexibility in married students

بیان مساله:

ازدواج پیمان مقدسی است که از طریق آن خانواده شکل می گیرد و خانواده اولین سازمان اجتماعی که فرد در آن زندگی می کند و اساساً یک کانون کمک، تسکین، التیام و شفا بخش است و همچنین کانونی است که باید فشارهای روانی وارد شده بر اعضای خود را تخفیف دهد و راه رشد و شکوفایی آنها را هموار کند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۶، ترجمه شاهی برواتی و نقش بندی، ۱۳۹۹).

مؤلفه های روان شناختی مختلفی هستند که برخورداری از آن فرد را در برابر آسیب های روان شناختی، هیجانی، عاطفی و اجتماعی محافظت می نماید (لو، تیلور و دی فولکو^۱، ۲۰۱۸). تاب آوری^۲ یکی از متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش است که می تواند محافظی برای افراد در برابر آسیب های روان شناختی در دانشجویان متاهل باشد. تاب آوری توانایی مقاومت در برابر تغییرات (پنپاکدی و لیمنیرانکول^۳، ۲۰۱۸) و ظرفیت مثبت برای سازگاری با استرس (اخته، علی پور و صریفی ساکی، ۲۰۱۴) تعریف شده است. مکانیزم تاب آوری در کاهش اضطراب به این نحو عمل می کند که مؤلفه های اصلی آن مانند اعتماد به نفس، شایستگی شخصی، اعتماد به غرایز، پذیرش مثبت تغییر، کنترل و تأثیرات معنوی هنگام قرار گرفتن در شرایط استرس زا به مثابه یک حائل عمل کرده و اجازه بروز اضطراب را نمی دهد (وود^۴، ۲۰۱۹).

¹ Lou, Y., Taylor, E.P., & Di Folco, S

² Resilience

³ Panpakdee, C., & Limnirankul, B

⁴ Wood, B

پژوهش های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب آور پس از رویایی با موقعیتهای دشوار زندگی دوباره به سطح معمولی عملکرد باز می گردند حال آنکه عملکرد برخی دیگر از این افراد پس از رویارویی با ناکامی مصیبت ها و دشواری ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می کنند (سیلوان فرر^۵ و همکاران، ۲۰۲۰).

نتایج پژوهش ها نشان داده است که یکی از عوامل موثر بر مشکلات زناشویی، بخشودگی زناشویی است به طوری که زوج هایی که همدیگر را بیشتر می بخشند کمتر دچار مشکلات زناشویی می شوند (کاظمیان مقدم، مهرابی زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان، ۱۳۹۷). بخشودگی یک ویژگی شخصیتی مثبت (داهیا و رانگنکار^۶، ۲۰۲۰) و نتیجه فرآیندی است که تغییراتی در هیجان و رفتار منفی فرد رنجیده نسبت به فرد خاطی، ایجاد می کند (مرادی، یزدانبخش و بساطی، ۱۳۹۵). بخشودگی به عنوان متغیری موثر در حل تعارض زناشویی و افزایش رضایت زناشویی در نظر گرفته می شود (چانگ^۷، ۲۰۱۴) و در روابط صمیمانه، باعث رشد همدلی بین زوج ها می شود (مک کولوف^۸ و همکاران، ۱۹۹۸). رفتارهای بخشندگی می تواند با ایجاد تغییرات مثبت در پویایی های روابط زناشویی، امکان رشد شخصی و بین فردی را فراهم کند (لئو^۹، ۲۰۱۱؛ سل^{۱۰}، ۲۰۱۶).

علاوه بر تاب آوری و بخشودگی، انعطاف پذیری^{۱۱} نیز یکی دیگر از عوامل موثر بر مشکلات زناشویی است. انعطاف پذیری روان شناختی به میزان تجربه پذیری فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی اشاره دارد و مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایز سازی خود از افکار و تجارب درونی است (ولی زاده، مکوندی، بختیار پور و حافظی، ۱۳۹۹). این متغیر یک فرایند و توانایی با پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدیدزا است، به طوری که فرد بتواند با تجارب منفی و ناخوشایند مواجه شود و تعادل خود را حفظ کند (گزالز فرناندز^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۷). انعطاف پذیری روانشناختی یک مهارت روانشناختی مثبت است که نقش مهمی در افزایش سلامت روان، بهزیستی روانی، سلامت هیجانی و کیفیت زندگی و کاهش اضطراب، افسردگی، پریشانی روانشناختی و نشخوار فکری دارد (ووقان –جانستون^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۷). بین انعطاف پذیری روانشناختی و سلامت عمومی و کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری دیده می شود (ویستین، هایز و اندرسون^{۱۴}، ۲۰۱۸).

⁵ Silván-Ferrero, P

⁶ Dahiya, R., & Rangnekar, S

⁷. Chung

⁸. McCullough

⁹. Leo

¹⁰. Sell

¹¹ flexibility

¹² González-Fernández

¹³ Vaughan-Johnston, T. I

¹⁴ Westin V, Hayes SC, Andersson G

¹⁵ Rashid. T

¹⁶ Seligman, M. Rashid, T., & Park, A. C

¹⁷ Lyubomirsky, S. & Layous, K

¹⁸ O'Honlon B., bertolino, B

¹⁹ Meyer. P. S. Johnson, D. P. Parks, A. C. Iwanski. C. & Penn, D. L

²⁰ Lambert, N. M., Fincham F. D., & Stillman, T. F

²¹ Kahler, C. W., Spillane, N. S., Day, A., Clerkin, E. M., Parks, A., Leventhal, A. M., & Brown

²² Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., and Bohlmeijer, E

²³ Page, K., & Vella-Brodrick, D

²⁴ Martinez. M. M. L. & Avia. M. D. Hernandez-Lloreda. M. J

²⁵ Lii, W., Wang. Z. & Liu, Y.

²⁷ Antoine, P
²⁸ Bekhet, A. K
²⁹ Ruthig , J. C

³⁰Garnezy, N. M

³¹Masten, A. A

³²Conner

³³Davidson

³⁴Nudelman & Nadler,

³⁵Davis, A. K., Barrett, F. S., & Griffiths, R. R

³⁶ Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

³⁷ Dennis & Vander Wal

