

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش خودبخشش گری مبتنی بر کتاب درمانی بر مسئولیت پذیری و تمایل به جبران در دانشجویان

محل انتشار:

پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره 4، شماره 3 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

محمد ترکی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

کبری حاجی علیزاده - استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

سید عبدالوهاب سماوی - استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی آموزش خود بخشودگی مبتنی بر کتاب درمانی بر مسئولیت پذیری و تمایل به جبران در دانشجویان انجام شد. ابتدا با استفاده از پرسشنامه بخشش خود از میان ۳۸۰ نفر از آزمودنی ها ۴۰ نفر که دارای کمترین نمره های بخشش خود بودند انتخاب شده و سپس با استفاده از روش جایگزینی تصادفی به عنوان نمونه پژوهش در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. روش پژوهش نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل بود. گروه آزمایش به مدت ده جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت آموزش خودبخشش گری مبتنی بر کتاب درمانی قرار گرفتند و گروه کنترل در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکردند. هر دو گروه پیش و پس از مداخله به پرسشنامه های مسئولیت پذیری و تمایل به جبران وودیات و ونزل پاسخ دادند. نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل در مسئولیت پذیری و تمایل به جبران تفاوت معناداری وجود داشت و آموزش خودبخشش گری مبتنی بر کتاب درمانی در ارتقای مسئولیت پذیری و تمایل به جبران دانشجویان موثر بوده است. همچنین نتایج نشان داد اثرات مداخله در طول زمان (از پس آزمون تا پیگیری) پایدار بوده است. به طور کلی، خودبخشش گری توانسته است با کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت، تغییراتی را در مسئولیت پذیری فردی ایجاد کند و با افزایش راهبردهای سازگاران در دانشجویان، تمایل به جبران را در آن ها ارتقاء بخشد. نتایج این تحقیق تلویحات مهمی در زمینه شیوه های آموزشی ترکیبی در ارتقاء خودبخششگری در بردارد.

کلمات کلیدی:

خودبخشش گری، مسئولیت پذیری، تمایل به جبران، خودبخشودگی مبتنی بر کتاب درمانی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1207721>

