

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش شفقت به خود بر بخشش و انعطاف پذیری روان شناختی زوج های مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده شرکت فولاد خوزستان

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سمانه نقاش - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

فریبا حافظی - عضو هیئت علمی گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش شفقت خود بر بخشش و انعطاف پذیری روان شناختی زوج های مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده بود. نمونه پژوهش شامل ۲۰ (۱۰ نفر در گروه آزمایش و ۱۰ نفر در گروه کنترل) از زوج ها بود که به صورت نمونه گیری در دسترس و داطلبانه انتخاب شدند. طرح پژوهش از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود و به ابزارهای پژوهش که عبارت بودند از پرسشنامه بخشودگی بین فردی احتشام زاده (۱۳۹۷) و پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی بوند و همکاران (۲۰۱۱) پاسخ دادند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس (مانکوا) استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد، آموزش شفقت خود باعث افزایش بخشش و انعطاف پذیری روان شناختی زوج ها گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد و یافته ها بعد از یک ماه نیز پایدار بودند.

کلمات کلیدی:

آموزش شفقت خود، بخشش و انعطاف پذیری روان شناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1227866>

