

عنوان مقاله:

بررسی رابطه شفقت به خود و تاب آوری با خودکارآمدی در بیماران مبتلا به آسیب نخاعی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مهگامه عابدینی - کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه پیام نور اصفهان

لاله حسینی - کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه پیام نور اصفهان

خلاصه مقاله:

وضعیت خاص زندگی بیماران دچار آسیب طناب نخاعی، شامل تحرک، عملکرد، سطح استقلال، شغل و حتی موقعیت مالی، شیوه زندگی مختل روزمره و همچنین وابستگی شان به دیگران در زندگی روزمره و وظایف و کارهای ابتدایی، احساس بیچارگی درباره ی آینده سبب ایجاد مشکلاتی در سطوح تاب آوری و خودکارآمدی عمومی آن ها و شفقت به خود می شود. شفقت همانند یک ضربه گیر در مقابل اثرات وقایع منفی آسیب نخاعی عمل می کند که سبب می شود افراد با سخت گیری کمتر، خودشان را مورد قضاوت قرار دهند، وقایع منفی زندگی پس از آسیب نخاعی را راحت تر بپذیرند و خود ارزیابی ها و واکنش هایشان دقیق تر و بیشتر بر پایه ی عملکرد واقعی شان است. در نتیجه ی تمام این وقایع و حوادث، همسو با کم شدن ارزیابی های منفی از خود و افزایش استفاده از مقابله های سازنده، باورهای سالم و سازنده ی افراد نسبت به کارآمدی و توانمندی شان افزایش می یابد که همان باورهای خودکارآمدی بیشتر است. با تاب آوری بیشتر شفقت داشتن به خود می تواند منشاء تغییرات، از جمله تغییر در نگرش ها و باورها باشد و این امر به نوبه ی خود باعث افزایش امیدواری در افراد و تغییر نوع می شود.

کلمات کلیدی:

شفقت به خود، تاب آوری، خودکارآمدی، آسیب نخاعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1228057>

