

عنوان مقاله:

تاثیر شناخت درمانی گروهی با رویکرد عرفانی بر کمال گرایی و خودکارآمدی دانشجویان

محل انتشار:

فصلنامه عرفان اسلامی، دوره 16، شماره 61 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 26

نویسنده:

فاطمه بیان فر - استادیار گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

این مطالعه با هدف بررسی تاثیر شناخت درمانی گروهی با رویکرد عرفانی بر کاهش کمال گرایی منفی و افزایش خود کارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز سمنان انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون بود. بر اساس نمونه گیری هدفمند، ۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز سمنان انتخاب و در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و کنترل با انتساب تصادفی جای گرفتند. ابزار پژوهش مقیاس خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) و مقیاس کمال گرایی تری- شورت و همکاران (۱۹۹۵) بود که دانشجویان به این دو پرسشنامه در دو مرحله پیش آزمون، پس آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایشی تحت ۱۲ جلسه نود دقیقه ای شناخت درمانی گروهی با رویکرد عرفانی قرار گرفتند. تجزیه تحلیل داده ها با استفاده از آزمون کوواریانس انجام گرفت. نتایج نشان داد که میزان کمال گرایی منفی گروهی که آموزش را دریافت کردند نسبت به گروه کنترل کمتر و خودکارآمدی گروهی که آموزش دریافت کردند نسبت به گروهی که این آموزش را دریافت نکرده بودند بیشتر بود. به عبارت دیگر، افراد دارای کمال گرایی منفی از افکار کمال گرایانه خود به عنوان شیوه ای برای رهایی از اضطراب استفاده می کنند و تمایل دارند همه امور در کنترل آن ها باشند وقتی این افراد تحت آموزش شناخت درمانی گروهی عرفانی قرار می گیرند راه های دیگری برای کاهش اضطراب خود پیدا کرده و باورشان نسبت به کنترل تمام رویدادها تغییر می کند. همچنین مشخص شد که خودکارآمدی توان سازنده ای است که به وسیله آموزش مهارت های شناختی با رویکرد عرفانی می تواند به گونه ای اثر بخش ساماندهی شود.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی گروهی، رویکرد عرفانی، کمال گرایی منفی، خودکارآمدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1311389>

