

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر تئوری گراس بر خودشفقت ورزی و ابعاد آن در افراد با علائم اختلال دوقطبی نوع دو

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی فقه، حقوق، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

الهام ستارپناهی - کارشناس ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، واحد عسویه، بوشهر، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف «تعیین میزان اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر تئوری گراس بر خودشفقت ورزی و ابعاد آن در افراد با علائم اختلال دوقطبی نوع دو» انجام شد. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان دارای اختلال دوقطبی نوع دو مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان‌درمانی شهر بوشهر در سال ۱۴۰۰ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به پرسشنامه شفقت ورزی به خود (نف، ۲۰۰۳) پاسخ دادند. داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کواریانس چندمتغیره و با SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. نتایج نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین نمره خودشفقت ورزی و ابعاد آن شامل مهرورزی به خود ($F=18/37$ و $P=0/001$ ، $\eta^2=0/620$)، خود داوری ($F=0/99$ و $P=0/000$) و انسانیت عمومی ($F=11/87$ و $P=0/000$ ، $\eta^2=0/659$)، انزوا ($F=15/68$ و $P=0/000$ ، $\eta^2=0/723$)، ذهن آگاهی ($F=23/04$ و $P=0/000$) و همدردی بیش از حد ($F=16/69$ و $P=0/000$ ، $\eta^2=0/713$) در آزمودنی‌های دو گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار بود که حاکی از اثربخشی برنامه مداخله‌ای است ($P<0/05$). لذا به روانشناسان و برنامه‌ریزان حوزه سلامت روان توصیه می‌گردد در کنار دارو درمانی به این شیوه مداخله در راستای کاهش علائم روانی و افزایش حالات‌هیجانی مثبت توجه ویژه‌مذول دارند.

کلمات کلیدی:

آموزش تنظیم هیجان، خودشفقت ورزی، اختلال دوقطبی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1469726>

