

عنوان مقاله:

بررسی نقش درمان شفقت به خود بر ناگویی هیجانی و سازگاری اجتماعی (مطالعه موردی: دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان درمیان)

محل انتشار:

اولین همایش ملی رویکردهای نظری و فناوری های نوین در علوم اداری (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سلیمه احمدی - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی - دانشگاه پیام نور بیرجند

مریم طاهری - کارشناس روانشناسی، آموزگار ابتدایی

خلاصه مقاله:

ناگویی هیجانی با سرد بودن و فاصله داشتن در روابط بین فردی باعث بوجود آمدن مشکلات بین فردی می گردد. اما شفقت بهخود شکل سالم خودپذیری است که بیانگر میزان پذیرش و قبول جنبه های نامطلوب خود می باشد. لذا این مطالعه با هدف بررسی نقش درمان شفقت به خود بر ناگویی هیجانی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه ی دوم شهرستان درمیان انجام گردید. این مطالعه ی تجربی (نیمه آزمایشی) با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بر روی ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه ی دوم شهرستان درمیان انجام گردید. انتخاب نمونه به صورت در دسترس بود؛ اما انتخاب گروه ها به صورت تصادفی بود، به طوری که دانش آموزان با توجه با اهداف مطالعه، به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم بندی شدند. دانش آموزان درمان شفقت بهخود را در ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای در طی یک ماه آموزش دیدند. این آموزش بر روی ۱۵ نفر گروه آموزش انجام گردید، اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. ابزار بکار رفته در این پژوهش پرسشنامه ی ناگویی هیجانی تورنتو - ۲۰ و پرسشنامه ی ۱۹۹۳ Sing & Sinha) و آموزش شفقت به خود بود. داده ها با استفاده از نرم افزار ۲۱ spss و با استفاده از آزمون های آماری تحلیل کواریانس در سطح معنی داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین گروه مداخله و کنترل از لحاظ مولفه های ناگویی هیجانی (دشواری در تشخیص احساسات، دشواری توصیف احساسات، تفکر عینی) تفاوت معناداری وجود نداشت. علاوه بر این، نتایج آزمون نشان داد که میانگین نمره ی سازگاری اجتماعی در گروه مداخله در پس آزمون به طور معناداری بیشتر از پیش آزمون بود $p=0/01$ اما در گروه کنترل میانگین نمره ی سازگاری اجتماعی در پیش و پس آزمون با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند $p=0/46$ نتایج حاکی از این بود که میتوان از آموزش شفقت به خود به منظور بهبود سازگاری اجتماعی کمک گرفت.

کلمات کلیدی:

درمان شفقت به خود، سازگاری اجتماعی، ناگویی هیجانی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1563497>

