

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش جراتمندی بر خودپنداره دانشجویان پزشکی

## محل انتشار:

نشریه دستاوردهای روانشناسی بالینی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

نسیم شمس علیزاده - دانشجوی دکترای روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز

کیوان کاکابرایی - استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

حمزه احمدیان - استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

مریم ضابط - دانشجوی دکترای روان شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی کرمانشاه

نرگس شمس علیزاده - دانشیار گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان واحد سنندج

## خلاصه مقاله:

این تحقیق با هدف بررسی تاثیر آموزش جراتمندی بر خودپنداره دانشجویان پزشکی انجام شد. طرح پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. نمونه گیری به روش در دسترس صورت گرفت. گروه آزمایش شامل ۵۰ دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود. ۵۰ دانشجوی ترم دوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه که سابقه شرکت در کلاس های آموزش جراتمندی را نداشتند به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند. هم چنین در گروه آزمایش ۱۹ مرد و ۳۱ زن و در گروه کنترل ۲۰ مرد و ۳۰ زن شرکت داشتند. این دو گروه از لحاظ سن، وضعیت اجتماعی اقتصادی، عدم ابتلا به بیماری های حاد جسمانی و روانی و سایر متغیرهای مورد نظر در پژوهش کاملاً همتا سازی شده بودند. در گروه آزمایش مهارت جراتمندی به مدت ۴ هفته آموزش داده شد اما گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرده بودند. قبل و بعد از مداخله هر دو گروه مورد ارزیابی با پرسشنامه مفهوم خویشتن بک قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین نمره پیش آزمون در دو گروه مشابه بود. اما میان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ خودپنداره تفاوت معنی داری وجود داشت. میانگین خودپنداره گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل به طور معنی داری بالاتر بوده است ( $p < 0.01$ ). این یافته، نشان دهنده این است که آموزش مهارت های زندگی به طور معنی داری خودپنداره را افزایش می دهد. آموزش مهارت جراتمندی بر بهبود خودپنداره تاثیر مثبت دارد. بنابراین، آموزش کوتاه مدت مهارت جراتمندی در دانشگاه ها و مدارس توصیه می گردد.

## کلمات کلیدی:

جراتمندی، خودپنداره، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1628526>

