

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش خود شفقت ورزی بر عزت نفس و رفتارهای پرخطر نوجوانان

محل انتشار:

مجله تحقیقات سلامت در جامعه، دوره 9، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

زینب طورانی - Department of Nursing, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran

گلپهار آخوندزاده - Department of Nursing, Aliabad Katoul Branch, Islamic Azad University, Aliabad Katoul, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: خود شفقت ورزی یک مفهوم روانشناختی است که به معنای توانایی درک درد، رنج و احساسات دیگران و نشان دادن همدردی و همراهی با آنها است. بنابراین، این مطالعه با هدف تاثیر آموزش خود شفقت ورزی بر عزت نفس و رفتارهای پرخطر نوجوانان انجام شد. روش کار: این پژوهش یک مطالعه تجربی دو گروهی آزمون- کنترل قبل و بعد از مداخله بود. جامعه این پژوهش کلیه نوجوانان مدارس متوسطه اول شهرستان مینودشت در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. حجم نمونه این پژوهش تعداد ۵۰ نفر (۲۵ نفر گروه آزمون و ۲۵ نفر گروه کنترل) محاسبه شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل سه پرسشنامه مشخصات دموگرافیک، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه رفتارهای پرخطر بود. سه ماه پس از پایان مداخله از هر دو گروه، پس آزمون گرفته شد، اطلاعات وارد نرم افزار اماری SPSS ۲۲ گردید و با آزمون های کای دو، تی مستقل و آنکوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد که میانگین سن افراد در گروه کنترل و آزمون ۸۴ / ۰۴ + بود. آزمون تی مستقل قبل از مداخله بین دو گروه آزمون و کنترل در برخی ابعاد مثل گرایش به رانندگی خطرناک و رابطه با جنس مخالف اختلاف معنی داری نشان نداد (P/۰۵). آزمون تی مستقل قبل واز مداخله بین دو گروه آزمون و کنترل در تمامی مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) و همچنین نمره کل (SEI) اختلاف معنی داری را نشان نداد (P/۰۵). نتیجه گیری: نتایج نشان داد که ممکن است آموزش خودشفقت ورزی منجر به افزایش عزت نفس نوجوانان و کاهش رفتارهای پرخطر نوجوانان شد. پیشنهاد میگردد از روش مداخله ای این مقاله در روند کاهش رفتار های پرخطر نوجوانان استفاده گردد.

کلمات کلیدی:

Self-compassion, Self-esteem, Risky behaviors, Adolescents, خود شفقت ورزی،

عزت نفس، رفتار پرخطر، نوجوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1879102>

