

عنوان مقاله:

بهزیستی روان‌شناختی: ارمغان شفقت با خود؛ تلاشی جهت تبیین نقش راهبردهای مقابله با تنیدگی

محل انتشار:

دوازدهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

الهام سلطانی بناوندی - کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید باهنر کرمان

قاسم عسکری زاده - دانشیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

خلاصه مقاله:

تعاملات بین تفکرات فلسفی شرقی به ویژه بوداییسم و روان‌شناسی غربی منجر به شکل‌گیری روش‌هایی نو برای ایجاد بهزیستی روانی در افراد، با تکیه بر هر دو دیدگاه شده است. خودشفقت‌ورزی به عنوان حاصله‌ی این تعاملات به معنای پذیرش احساسات آسیب‌پذیر، مراقبت و مهربانی نسبت به خود و نگرش غیر ارزیابانه نسبت به کاستی‌ها و نواقص خویشتن بوده و در واقع، یک شکل سالم خودپذیری است که نشان‌دهنده‌ی پذیرش جنبه‌های نامطلوب خود است و در سلامت روان افراد نقش بسیار به سزایی دارد. بنابراین ضروری است که پیشایندهای این سازه مورد بررسی قرار گیرند. یکی از پیشایندهای روان‌شناختی که می‌تواند بر خودشفقت‌ورزی تأثیرگذار باشد، راهبردهای مقابله با تنیدگی است. بنابراین، پژوهش جاری با هدف پیشبینی خودشفقت‌ورزی براساس راهبردهای مقابله با تنیدگی صورت پذیرفت. برای بررسی این هدف، 347 نفر (141 پسر و 206 دختر) از دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند و به مقیاسهای راهبردهای مقابله با تنیدگی (کالزبیک و همکاران، 2003) و خودشفقت‌ورزی (ریس و همکاران، 2011) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون همزمان استفاده گردید. نتایج تجزیه و تحلیل‌ها حاکی از آن بود که راهبردمساله‌مدار، خودشفقت‌ورزی را به صورت مثبت پیش‌بینی میکند اما راهبردهای هیجانی و اجتنابی به صورت منفی بر خودشفقت‌ورزی تأثیر می‌گذارند.

کلمات کلیدی:

بهزیستی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله با تنیدگی، خودشفقت‌ورزی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/827021>

