

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر شفقت با خود بر سبک های اسناد، خودانتقادی، تنیدگی دشواری در تنظیم هیجان در افراد سوگ دیده 20 تا 40 ساله

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسنده:

زینب موحدی - دانشگاه آزاد بجنورد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر شفقت با خود بر سبک های اسناد، خودانتقادی، تنیدگی دشواری در تنظیم هیجان در افراد سوگ دیده 20 تا 40 ساله بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش افراد سوگ دیده 20 تا 40 ساله شهر بجنورد در سال 1397 بود که بر حسب شرایط ورود به پژوهش انتخاب به صورت تصادفی در گروه های آزمایش 15 نفر کنترل 15 نفر جایدهی شدند. پس از انجام پیش‌آزمون، به کمک پرسشنامه های سبک های اسناد توسط پیرسون سلیگمن، 1984 خودانتقادی تامپسون زاروف 2004 تنیدگی کوهن، کامارک مرمستین 1983 دشواری در تنظیم هیجان گرانز رومر 2004 به گروه آزمایش طی 10 جلسه 60 دقیقه ای شناختی رفتاری مبتنی بر شفقت با خود آموزش داده شد. در پایان از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد داده های به دست آمده با آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره به کمک نرم افزار SPSS نسخه 24 تجزیه تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر شفقت با خود بر سبک های اسناد، خودانتقادی، تنیدگی دشواری در تنظیم هیجان در افراد سوگ دیده 20 تا 40 ساله تاثیر معناداری داشته است آموزش شناختی رفتاری مبتنی بر شفقت با یک برنامه آموزشی موثر برای کمک به سبک های اسناد، خودانتقادی، تنیدگی دشواری در تنظیم هیجان در افراد سوگ دیده 20 تا 40 ساله است

کلمات کلیدی:

شناختی رفتاری، شفقت با خود، سبک های اسناد، خودانتقادی، تنیدگی، دشواری در تنظیم هیجان، سوگ دیده

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/843383>

