پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: شهلا ارمین، ۱۳۹۷

تاثیر اموزش تلفیقی خود باشایشگری و خود دلسوزی بر استرس ادراک شده و انعطاف پذیری شناختی مادران کودکان نابینا و کم بینا در شهر سبزوار

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش تلفیقی خود¬بخشایشگری و خود¬-دلسوزی بر استرس ادراک‌شده و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان نابینا و کم‌بینا در شهر سبزوار می باشد. این پژوهش از نظر هدف پژوهش کاربردی و از نظر روش و ماهیت تحلیل یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام مادران دارای فرزند کم¬بینا یا نابینا شهر سبزوار بود و به طور تصادفی ساده 40 نفر از آن ها به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایشی(20 نفر) و گروه کنترل (20 نفر) جایگزین شدند. داده های مورد نیاز پژوهش با استفاده از پرسشنامه‌های استرس ادراک‌شده کوهن و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندر، وال جمع آوری گردید. پس از انجام پیش آزمون از هر دو گروه، گروه آزمایش طی 10 جلسه 75 دقیقه ای (هر هفته یک جلسه) آموزش تلفیقی خود¬بخشایشگری و خود-دلسوزی را دریافت کرد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزشی پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. داده های حاصل از پرسشنامه¬ها با استفاده از روش¬های آمار توصیفی(میانگین و انحراف استاندارد) و از آمار استنباطی(تحلیل کوواریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تلفیقی خود بخشایشگری و خود دلسوزی بر استرس ادراک‌شده و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان نابینا و کم‌بینا تاثیر مثبت و معناداری دارد.

کلمات کلیدی: خود بخشایشگری، خود-دلسوزی، استرس ادراک‌شده، انعطاف‌پذیری شناختی

کلیدواژه‌ها: خود بخشایشگری، خود-دلسوزی، استرس ادراک‌شده، انعطاف‌پذیری شناختی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۲۹۶۲۰۰۳
تاریخ دفاع: ۱۳۹۷/۰۲/۱۱
رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی تربیتی
دانشکده: علوم انسانی
استاد راهنما: دکتر علی‌محمد ناعمی

M.A. Thesis:

The Effect of Self-Conscious Learning on Self-Compassion and Self-Compassion on Perceived Stress and Cognitive Flexibility of Mothers of the Blind and Deaf Children in Sabzevar

The aim of this research is to study the effect of combined Self-righteousness and Self-compassion education on perceived stress and cognitive flexibility of blind and visually impaired childrens mothers in Sabzevar City. This research is Practical in terms of research aim, and semi-experimental study in terms of method and nature of analysis with pre-exam and post-exam in addition to control group. Statistical population of this research included all mothers with blind and visually impaired children in Sabzevar City and randomly 40 people were chosen as sample and replaced in two experimental group (20 people) and control group (20 people). Required data for research were collected with perceived stress Cohen questionnaires and Denis, Wander, Vall cognitive flexibility questionnaires. After conducting pre-test from both groups, experimental group through ten 75 minutes sessions (1 session per week), received combined Self-righteousness and Self-compassion education but the control group didnt receive it. After the end of educational sessions, post-test conducted on both groups. Resulted data from questionnaire, analyzed with descriptive statistics methods (mean and standard deviation) and inferential statistics (analyze of Covariance). Research results showed that combined Self-righteousness and Self-compassion education, has a positive and meaningful effect on perceived stress and cognitive flexibility of blind and visually impaired childrens mothers.

Keywords: Self-righteousness, Self-compassion, Perceived stress, Cognitive flexibility