

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی تعامل آموزش تنیدگی زدایی و سبک هویت در رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده

محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، دوره 3، شماره 1 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

مژگان نیکنام - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

عباسعلی اللهیاری - عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس

کاظم رسول زاده طباطبایی - عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس

الهه حجازی - عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی تعامل آموزش تنیدگی زدایی و سبک هویت در رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده می باشد. از بین دانشجویان مونث دوره کارشناسی پس از تعیین نوع سبک هویت (N=67) نفر که دارای سبک های هویت هنجاری و سردرگم/اجتنابی بودند با استفاده از روش تحقیق تجربی بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند. گروه آزمایشی در 12 جلسه تحت درمان قرار گرفتند. گروه کنترل هیچگونه درمانی دریافت نکرد. جهت بررسی از پرسشنامه های رضامندی روانی، تنیدگی ادراک شده و سبک های هویت استفاده گردید. تحلیل نتایج نشان داد که، اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر بهبود رضامندی روانی در سبک هویت هنجاری نسبت به سبک هویت سردرگم موثر تر است. در اثر بخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بین سبک هویت هنجاری و اجتنابی/سردرگم در کاهش تنیدگی ادراک شده تفاوت معناداری وجود ندارد. پیگیری وضعیت افراد نشان دهنده ی پایداری تغییرات ایجاد شده است. ارتقاء شناخت، عواطف، احساسات و تاکید بر عوامل واسطه ای مانند هویت بر کاهش تنیدگی ادراک شده و بهبود رضامندی روانی موثر می باشد.

کلمات کلیدی:

درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، تنیدگی ادراک شده، رضایت‌مندی روانی، سبک های هویت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/722933>

