



اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر خودکارآمدی دختران نوجوان مرکز شبه خانواده استان

یزد

الهه پهلوان پور^{۱*}

۱- کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، یزد، بلوار شهید قندی، مجتمع مسکونی مهتاب پزشکان، بلوک ۵، واحد ۵۱۲

خلاصه

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودکارآمدی دختران نوجوان مرکز شبه خانواده یزد انجام گرفت. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش کلیه دختران نوجوانی بودند که در مرکز شبه خانواده نگهداری می‌شدند. که از میان آنان ۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی، به دو گروه آزمایش و کنترل (۱۰ نفر برای هر گروه) تقسیم شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۵) است. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش شفقت به خود قرار گرفتند و برای گروه گواه هیچ مداخله‌ای اعمال نشد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس یک متغیره (انکوا) و چند متغیره (مانکوا) مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش شفقت به خود، توانسته است ۷۳/۶ درصد از واریانس کل نمرات خودکارآمدی را تبیین کند.

کلمات کلیدی: شفقت به خود، خودکارآمدی و نوجوانان

۱. مقدمه

نوجوانی دوره‌ای حد فاصل بین کودکی و بزرگسالی است، زمانی که فرد با یکسری از موانع و مشکلات از قبیل تکالیف بهنجاری مانند رشد هویت، استقلال از خانواده توأم با ادامه ارتباط و قرار گرفتن در گروه‌های همسال و انتقال از کودکی به بزرگسالی که واجد ویژگی‌هایی چون تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تحولات شناختی است، مواجه می‌شود. در این روند، نقش خانواده به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی بسیار مهم است [۱]. در این بین برخی از نوجوانان به دلیل مرگ و میر والدین و یا مشکلات خانوادگی، فردی و اجتماعی به مراکز شبه خانواده سپرده می‌شوند، که معمولاً زیر هجده سال دارند و بی سرپرست و بدسرپرست هستند و از حضور تربیتی، روان‌شناختی و حمایتی مؤثر والدین و زندگی در خانواده محروم هستند [۲]. غالباً افراد بی سرپرست، به ویژه در سنین نوجوانی از لحاظ هیجانی آشفته هستند. بیشتر آن‌ها عملکرد ضعیفی در مدرسه دارند، در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اند و مستعد بروز رفتارهای خشونت آمیز و بزهکاری می‌باشند. چنین نوجوانانی به دلیل نیاموختن روش‌های مناسب، اغلب، به منظور مقابله با تعارض‌های اجتماعی از خشونت کلامی یا

* Corresponding author: توضیحات مربوط به نویسنده اول

Email: elmira_200020@yahoo.com