



بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی بر بهبود تمایز یافتگی خود و تحمل پریشانی

مادران کودکان کم توان ذهنی شهرستان چالوس

نغمه خوشنود پاپکیاده^۱، دکتر کامیان خزایی^۲

۱- کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران

۲- استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران.

چکیده

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش خود دلگرم سازی بر تمایز یافتگی خود و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی در دبستان نیازهای ویژه کوثر چالوس به روش نیمه آزمایشی صورت پذیرفته است. جامعه آماری این پژوهش را ۹۵ نفر از مادران دارای کودک کم توان ذهنی دبستان نیازهای ویژه کوثر چالوس در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داده اند. نمونه برداری به روش هدفمند صورت پذیرفته است. برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه های خود متمایز سازی (DSI-R) و مقیاس تحمل پریشانی (DTS) استفاده شده است. ۳۰ نفر از مادرانی که در سطح پایین تری از تمایز یافتگی خود و تحمل پریشانی در قرار داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شده اند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است. یافته ها حاکی از آن است که آموزش خود دلگرم سازی بر تمایز یافتگی خود و تحمل پریشانی مادران دارای کودک کم توان ذهنی تأثیر گذار نبوده، بلکه در خصوص متغیر تمایز یافتگی خود بر مؤلفه ی " جایگاه من " و در خصوص متغیر تحمل پریشانی بر مؤلفه ی " تحمل پریشانی هیجانی " به صورت مستقیم اثر گذاشته است. **واژگان کلیدی:** خود دلگرم سازی، تمایز یافتگی خود، تحمل پریشانی، مادران کودکان کم توان ذهنی