

فایل pdf پروپوزال نمونه است و کامل نیست
برای دانلود پروپوزال اصلی و کامل باید فایل ورد را خرید کنید.

دریافت فایل word این پروپوزال کامل و قابل ویرایش به همراه منابع از اینجا

موضوع: اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان (به روش دیالکتیکی) بر کیفیت روابط بین فردی و حساسیت بین فردی

The effectiveness of emotion regulation training (dialectical method) on the quality of interpersonal relationships and interpersonal sensitivity

بیان مساله:

امروزه ارتباط با دیگران، یکی از مهمترین و باارزش ترین بخش زندگی هر یک از ما را تشکیل می دهد. در واقع بیشترین ساعات عمر ما با دیگران گذرانده می شود. در نتیجه نوع ارتباط، در زندگی هر کس نقش بسیار مهمی را ایفا می کند. ارتباط بین فردی، فرآیندی است که به وسیله ی آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه ی گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده می شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم می کند و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد (شولتز و شولتز، ۲۰۱۰؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۸).

برای اولین بار بررسی های دقیق و موشکافانه ی روابط بین فردی سالیوان (۱۹۵۳) در قالب نظریه ی روابط بین فردی، جایگاه خود را در مباحث روانشناسی به دست آورد. سالیوان بر لزوم برقراری رابطه با دیگران به دلیل ریشه داشتن آن در نیازهای اساسی انسانی تاکید می کند و بی کفایتی در ارضای نیاز به صمیمت دیگران یا صمیمیت بین فردی را تحت عنوان تنهایی مطرح می کند. به نظر سالیوان (۱۹۵۳) این نیاز در بزرگسالی به شکل نیاز به مشارکت در فعالیت های اجتماعی بروز می کند و عدم ارضای آن، منجر به احساس تنهایی می شود. اوج نیاز به هم نوع در قالب احتیاج به محبت دیگران و تبادل محبت به منظور برقراری روابط دوستی

صمیمانه یا در بالاترین سطح آن نیاز به عشق نسبت به فردی دیگر متجلی می شود (سالیوان، ۱۹۵۳؛ به نقل از خلعتبری و همکاران، ۱۳۹۰).

از سویی، هیچ تماس میان فردی بدون برقراری ارتباط امکان پذیر نمی باشد. انسان همواره برای رسیدن به اهداف و خواسته هایش، نیازمند آشنایی بیشتر با انواع تعاملات اجتماعی و مدل های مهارتی می باشد. مدل مهارتی، خود نشانگر ماهیت تبادلی فرایند ارتباط است (موسی زاده، ۱۳۹۸). ویلیام گلاسر نیز معتقد است که ۷ عادت سازنده، در روابط بین فردی افراد موفق حاکم است. او همچنین ۷ عادت مخرب را ذکر می کند که روابط را خصومت آمیز می سازد و افراد موفق این رفتارها را در روابط خود کاهش می دهند. هفت عادت سازنده عبارتند از؛ حمایت کردن، تشویق کردن، گوش دادن، پذیرش، اعتماد کردن، احترام گذاشتن و در مورد اختلاف نظرها مذاکره کردن. و هفت عادت مخرب عبارتند از: انتقاد کردن، سرزنش کردن، گله و شکایت کردن، نق زدن، تهدیدکردن، تنبیه کردن و پاداش دادن برای کنترل دیگران (سرگلزایی، ۱۳۹۸).

یکی از متغیرهایی که در روابط بین فردی نقش دارد حساسیت بین فردی^۱ است. حساسیت بین فردی به معنای آگاهی و حساسیت بیش از حد، نسبت به رفتار و احساسات دیگران است که با احساس ناراحتی، رفتارهای اجتنابی، عزت نفس پایین و کم رویی در روابط بین فردی مشخص می شود (یو^۲ و همکاران، ۲۰۱۸؛ ماسیلو^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). حساسیت بین فردی بالا عموماً با مشغولیت ذهنی، گوش به زنگی نسبت به رفتار و خلق اطرافیان و حساسیت نسبت به دریافت انتقاد و طرد در تعاملات اجتماعی همراه است (اسلانبکوا^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). حساسیت بین فردی ساختاری چند بعدی شامل آگاهی بین فردی (حساسیت به تعاملات بین فردی و هوشیاری فرد نسبت به رفتار و احساسات دیگران) اضطراب جدایی (اضطراب فرد زمان جدا شدن از افراد مهم زندگی و بالأخص تکیه گاه دل بستگی)، کمرویی (عدم جرئت مندی و ترس از ناراحت کردن دیگران)، خود درونی شکننده (فرد احساسات درونی خود را به خاطر ترس از طرد شدن و مورد انتقاد قرار گرفتن بیان نمی

¹ Interpersonal sensitivity

² You, Z

³ Masillo, A

⁴ Slanbekova, G. K

-
- ¹ Otsuka, A
² Wilhelm, K
³ Anli, G
⁴ Nyström, M
⁵ Otani, K
⁶ Jiang, D
⁷ Hopwood, C. J., & Good, E. W
⁸ Harb, G.C
⁹ Butler, J. C
¹⁰ Mert, A
¹¹ Dialectical Behavior Therapy
¹² Linehan

¹ Winsper C, Marwaha S, Lereya ST, Thompson A, Eyden J, Singh SP

² Robins CJ, Koons CR

³ Miller AM, Rathus JH, Linehan MM

⁴ Stallard, P., Porter, J. and Grist, R

⁵ Delaquis ,P. C

⁶ Fitzpatrick, S

⁷ Yin, Q

⁸ Fleischhaker CH, Bohme R, Sixt B, Bruck CH

¹ Triche,A.B

² Taylor, S., & Lester, A

¹ Craig-Unkefer, L.A., & Kaiser, A.P

¹ Fitzpatrick, S

¹ Thorsen, A. L

² Osborne, K .J

³ Hsieh, J & Chen, Y. Y

⁴ Fleischhaker CH, Bohme R, Sixt B, Bruck CH

¹ Queendom

² Miller, A. L., Rathus, J., Linehan , M. M

¹ Queendom

عنوان	هرگز	به ندرت	گاه گاه	اکثر اوقات	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

¹ - Interpersonal Sensitivity Measure

¹ Dalrymple KL, Herbert JD

