

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن مشفق بر افسردگی و نشخوارخشم دانشجویان دارای نشانگان افسردگی

محل انتشار:

مطالعات روان شناختی، دوره 15، شماره 2 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

یاسمن سواری - کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

حسین محقق - دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

مصیب یارمحمدی واصل - دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

مهرنوش اثباتی - دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر آموزش ذهن مشفق بر علائم افسردگی و نشخوارخشم دانشجویان بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل 315 دانشجوی دختر با اختلالات خلقی بودند که در سال 1396-97 به مرکز مشاوره دانشگاه بوعلی سینا مراجعه کرده بودند. از طریق غربالگری 78 دانشجو دارای نشانگان افسردگی (اخذ نمره بالاتر از 20 در پرسشنامه افسردگی بک) شناسایی شدند که از بین آنها تعداد 30 نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه 15 نفری آزمایش و کنترل جایابی شدند. گروه آزمایش به مدت 8 جلسه 90 دقیقه ای در هفته دو بار تحت آموزش گروهی ذهن مشفق قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله درمانی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس نشخوارخشم (ساخودولسکی و همکاران) و پرسشنامه افسردگی ویرایش دوم (بک و همکاران) بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش ذهن مشفق بر افسردگی دانشجویان تاثیر داشته ولی نمرات نشخوارخشم تغییر نیافت. بنابراین، می توان از آموزش ذهن مشفق بعنوان روشی موثر در کاهش نشانگان افسردگی دانشجویان استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

افسردگی، آموزش ذهن مشفق، نشخوارخشم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1032045>

