

عنوان مقاله:

تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

محمدرضا وجدیان - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان خوراسگان، اصفهان، ایران

مژگان عارفی - استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان خوراسگان، اصفهان، ایران

غلامرضا منشئی - دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان خوراسگان اصفهان ایران

خلاصه مقاله:

زمینه: شکست عاطفی، آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی فراوانی برای دختران ایجاد می‌کند که ضروری است بایکارگیری درمان‌های روان‌شناختی مناسب نسبت به کاهش این آسیب‌ها اقدام شود. اما آیا آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور به کاهش افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی کمک می‌کند؟ هدف: بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی انجام گرفت. روش: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران نوجوان دوره دوم متوسطه دارای تجربه شکست عاطفی در شهرستان ازنا (استان لرستان) بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ دختر نوجوان دارای تجربه شکست عاطفی با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ دختر در گروه آزمایش و ۱۵ دختر در گروه گواه). گروه آزمایش آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور (بوردیک، ۲۰۱۴) را طی دو و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه ضربه عشق (راس، ۱۹۹۹)، پرسشنامه افسردگی (بک و همکاران، ۱۹۹۶) و پرسشنامه اضطراب (بک و همکاران، ۱۹۸۸) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی تأثیر معنادار دارد ($p < 0.001$): یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور با بهره‌گیری از فنونی همانند فنونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می‌تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت کاهش افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

آموزش ذهن‌آگاهی، افسردگی، اضطراب، شکست عاطفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1122925>

