

عنوان مقاله:

اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان با علائم افسردگی شهر تهران

محل انتشار:

اولین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مریم پناهنده - کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بيله سوار، اردبیل، ایران.

فهیمه میرزائزاداصل - کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بيله سوار اردبیل، ایران.

زهرا خدام - کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه تهران، ایران

محسن فرخی علی آبادی - کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبائی خرم آباد، ایران

فهیمه محمدی نسب - کارشناسی روان شناسی عمومی دانشگاه پیام نور، لرستان، ایران.

مهران محبیان فر - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

مهارت‌های ارتباطی ضعیف از زمره مشکلاتی است که دختران دانش آموز افسرده از آن رنج می‌برند. هدف از پژوهش‌های حاضر اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان با علائم افسردگی شهر تهران میباشد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون میباشد. جامعه آماری شامل تمامی دختران نوجوان افسرده شهر تهران میباشد. تعداد ۲۰ نفر که در پرسشنامه افسردگی بک نمره بالایی را کسب کرده بودند به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. هر دو گروه پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کوئین دام (CSTR) را به عنوان پیش آزمون تکمیل کردند. سپس آموزش فقط به گروه آزمایش در هشت جلسه دوساعته ارائه شد و سپس همان پرسشنامه فوق به صورت پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد. نتایج توسط نرم افزار SPSS و آزمون Paired sample test تجزیه و تحلیل شد. سطح معناداری در گروه آزمایش (۰/۰۰۰) از ۵ درصد کمتر است پس فرض H_0 رد میشود و نشان میدهد که مقدار آزمون قبل و بعد از آموزش تغییر نموده است. پس میتوان گفت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان با علائم افسردگی تاثیر دارد و درمان موثری محسوب میشود.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی- ذهن آگاهی- مهارت‌های ارتباطی- افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1193019>

