

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور با آموزش هیجان محور بر عزت نفس و مشکلات خواب در نوجوانان داغ دیده پسر

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهشهای مشاوره، دوره 19، شماره 75 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 31

## نویسندگان:

علی طاهری - Islamic Azad University, Isfahan(Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

غلامرضا منشئی - Islamic Azad University, Isfahan(Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

احمد عابدی - University of Isfahan

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور با آموزش هیجان محور بر عزت نفس و مشکلات خواب نوجوانان پسر بود. روش: پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. جامعه آماری شامل نوجوانان داغ دیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش شهر شیراز در سال ۹۷-۱۳۹۶ بودند. از میان آن ها ۴۸ نفر به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جای داده شدند. گروه آزمایشی ذهن آگاهی نوجوان محور در طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته و گروه آزمایش هیجان محور در طی ۸ جلسه ۱ ساعته به صورت گروهی تحت آموزش قرار گرفتند. آزمودنی ها به کمک پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و کیفیت خواب پیتزبورگ (۱۹۹۸) پیش از آغاز درمان، پایان جلسات درمان و همچنین مرحله پیگیری ۴۵ روزه پس از آموزش گروهی ارزیابی شدند. گروه گواه بدون هیچ آموزش گروهی بودند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد به کارگیری ذهن آگاهی نوجوان محور و هیجان محور بر عزت نفس و مشکلات خواب نوجوانان داغ دیده موثر است ( $p > 0.05$ ) و گروه ذهن آگاهی نوجوان محور تاثیر بیشتری از هیجان محور داشته است و تغییرات در طول زمان پایدار بود. نتیجه گیری: بر این اساس می توان نتیجه گیری کرد که ذهن آگاهی نوجوان محور و هیجان محور بر عزت نفس و مشکلات خواب نوجوانان داغ دیده موثر است و ذهن آگاهی نوجوان محور بر افزایش عزت نفس و کاهش مشکلات خواب موثرتر بود.

## کلمات کلیدی:

Adolescent-centered mindfulness, emotionally focused therapy (EFT), self-esteem, sleep disorder, bereaved

ذهن آگاهی نوجوان محور، هیجان محور، عزت نفس، مشکلات خواب، داغ دیده

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1213110>

