

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر طرحواره های اسلامی معنوی بر سرسختی سلامت و تنظیم هیجانی درسالمندان مبتلا به افسردگی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی علمی دانشجویی روانشناسی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

سمیه فلاح - دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردبیل، اردبیل، ایران

محمد نریمانی - استاد ممتاز گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر طرحواره های اسلامی معنوی بر سرسختی سلامت و تنظیم هیجانی درسالمندان مبتلا به افسردگی بود. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل؛ کلیه سالمندان مراجعه کننده به سرای سالمندان منطقه ۸ تهران در سال ۱۳۹۹ بود که با معیار افسردگی بک، به سطوح خفیف و بالاتر افسردگی مبتلا بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی و داوطلبانه استفاده شد. به طوری که در یکی از دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های افسردگی بک نسخه دوم (BDI-II)، سرسختی سلامت (گیهاردت و همکاران، ۲۰۰۱) و فرم کوتاه تنظیم تنظیم هیجان (گارفنر، گرایچو اسپینهاون، ۲۰۰۲) استفاده شده است. سپس گروه آزمایش در معرض مداخله آموزشی با پروتکل ذهن آگاهی مبتنی بر طرحواره های اسلامی معنوی شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفته و در نهایت از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. روایی سازه پرسشنامه تایید شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ و پایایی مرکب محاسبه از نظر آماری مورد تایید است. داده های به دست آمده از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر طرحواره های اسلامی معنوی بر سرسختی سلامت و تنظیم هیجان درسالمندان مبتلا به افسردگی موثر است.

## کلمات کلیدی:

آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر طرحواره های اسلامی معنوی، سرسختی سلامت، تنظیم هیجانی، افسردگی، سالمندان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1314405>

