

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر بلوغ عاطفی دختران در دوره بلوغ

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های کاربردی در مشاوره، دوره 4، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

ناهید کاظمی - کارشناسی ارشد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

محمد قمری - دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران

خلاصه مقاله:

با توجه به این که از بین دوره‌های مختلف زندگی انسان، دوران کودکی و نوجوانی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل زندگی هر فرد به شمار می‌رود از این رو هدف پژوهش حاضر "تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بلوغ عاطفی دختران در دوره بلوغ" بود. روش پژوهش نیمه تجربی و طرح انتخابی برای اجرا نیز طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دختران پایه متوسطه اول شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۹۸ تشکیل می‌دادند. ۳۰ نفر از این افراد با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ نفر برای هر گروه). گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی شرکت کردند، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های بلوغ عاطفی سینگ و بهارگاو (۱۹۷۴) استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و با آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و نتیجه‌گیری می‌کنیم که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری در افزایش بلوغ عاطفی دختران نوجوان مفید بوده است.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، بلوغ عاطفی، دختران در دوره بلوغ

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1441859>

