

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی ذهن آگاهی در بهبود انزوای اجتماعی و سلامت روان ناشی از استفاده از شبکه های اجتماعی در بین دانش آموزان دبیرستان شهر کرج

محل انتشار:

فصلنامه علمی پژوهش های یاددهی و یادگیری، دوره 19، شماره 79 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

کیوان آسا - گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

مجید علی عسگری - دانشیار گروه آموزش برنامه ریزی درسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اختلال انزوای اجتماعی یکی از شایع ترین اختلالات رایج در میان نوجوانانی است که به صورت فزاینده از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند هدف پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی در بهبود انزوای اجتماعی و سلامت روان ناشی از استفاده از شبکه های اجتماعی در بین دانش آموزان دبیرستان (دوره دوم) شهر کرج است. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی در قالب طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه گواه بود. از بین نوجوانان دارای اختلال انزوای اجتماعی در دبیرستان های شهر کرج که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به مراکز مشاوره ادارات آموزش و پرورش مراجعه نمودند با روش نمونه گیری در دسترس ۴۵ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. گروه های آزمایش مداخله آموزشی را در ۸ جلسه دریافت کردند اما گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه های بهزیستی ذهنی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه گیری های مکرر انجام شد. یافته ها: نتایج حاکی از تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش انزوای اجتماعی در میان دانش آموزان دارای اختلال انزوای اجتماعی است. نتیجه این تحقیق نشان میدهد که ذهن آگاهی باعث بهبود انزوای اجتماعی و افزایش بهزیستی روانی دانش آموزان میشود و میتواند به ارتقا کیفیت زندگی آنان کمک کند.

کلمات کلیدی:

انزوای اجتماعی، شبکه های اجتماعی، سلامت روان، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2056685>

