

عنوان مقاله:

بررسی میزان اثربخشی فراشناختی کنترل افکار بر بهبود خلق دختران افسرده شهرستان نکا

محل انتشار:

همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

آتنا فدائی باشی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

خلاصه مقاله:

این پژوهش به بررسی اثر بخشی آموزش فراشناختی کنترل افکار منفی بر بهبود خلق دختر افسرده شهرستان نکا پرداخته است. برای شناسایی اولیه از آزمون افسردگی بک استفاده شد. تعداد 40 نفر از دختران افسرده انتخاب شدند. و سپس خرده مقیاس بهبود خلق به وسیله پرسشنامه شادکامی آکسفورد به عنوان پیش آزمون و پس آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد. لذا افرادی که در پرسشنامه شادکامی نمرات پایین تری به دست آوردند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس افراد گروه آزمایش به مدت 10 جلسه تحت آموزش فراشناختی کنترل افکار منفی قرار گرفتند. در مورد هر دو گروه پیش آزمون و پس آزمون به عمل آمد که پیش آزمون و پس آزمون این پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. یافته های این تحقیق نشان داد که آموزش فراشناختی کنترل فکر باعث بهبود خلق دختران گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بوده است ($P=0/0001$) و به عبارتی دیگر آموزش فراشناخت در دختران گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل موجب افزایش بهبود خلق در این گروه بوده است. بنابراین فرضیه تحقیق تایید می گردد.

کلمات کلیدی:

افکار منفی، بهبود خلق، آموزش فراشناخت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426472>

