

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBS-R) بر بهبود نظم جویی شناختی هیجانی نوجوانان با مشکلات اضطرابی

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

تکتم چناری - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران

مریم رحیمی دهگلان - کارشناس روانشناسی، دانشگاه مراغه، دانشکده علوم انسانی

جواد اسدالهی - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد

علی مشهدی - دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر بهبود نظم جویی شناختی هیجانی نوجوانان با مشکلات اضطرابی بود. جامعه مورد مطالعه شامل نوجوانان سنین 10 تا 14 ساله ی، با تشخیص اختلال های اضطرابی شهر مشهد که از طریق نمونه گیری هدفمند بود. ابزار به کاررفته در این پژوهش، پرسشنامه نظم جویی شناختی و هیجانی گارنفسکی بود. طی 8 جلسه، هر جلسه به مدت یک 90 دقیقه، ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس برای گروه آزمایشی انجام پذیرفت و گروه کنترل هیچگونه مداخله ای دریافت نمود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش نشانه های اضطرابی نوجوانان با مشکلات اضطرابی از نظر آماری معنادار شد ($P > 0/05$) همچنین آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر بهبود نظم جویی شناختی هیجانی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری ایجاد کرد. پس از درمان، راهبردهای سازگارانه نظم جویی شناختی هیجان (ملامتخویش، نشخوارفکری، فاجعه سازی) کاهش و در برخی از راهبردهای سازگارانه (تمرکز مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت) افزایش پیدا کرد. نتیجه گیری: پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBS-R) موجب بهبود نظم جویی شناختی هیجانی نوجوانان با مشکلات اضطرابی می شود.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی مبتنی بر استرس، نظم جویی شناختی هیجان، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/734192>

