

عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری نوجوانان

محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مهدیه السادات صامت

حسین مهدیان - استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر اثربخشی ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری نوجوانان شهر تهران بود. روش تحقیق از حیث هدف کاربردی و از نوع روش نیمه آزمایشی با طرح (پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان ۱۲-۱۶ ساله منطقه ۱۲ شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود که به علت نیاز آموزش پروتکل درمانی از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر بود که به طور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل گمارده شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه های تنظیم هیجان کودک و نوجوان (CA-ERQ) و تاب آوری کودک و نوجوان - ۲۸ انگار و لیبرگ بود. گروه آزمایش مورد آموزش برنامه تلفیقی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و شناخت درمانی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند. اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. داده ها توسط نرم افزار SPSS با استفاده از آزمون های آماری کوواریانس چند متغیره تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر بهبود تنظیم هیجان و تاب آوری نوجوانان تاثیر دارد ($p > 0.05$). با توجه به افزایش تنظیم هیجان و تاب آوری نوجوانان پیشنهاد می شود در مدارس و آموزشگاه ها کارگاه هایی مبتنی بر آموزش مهارت های ذهن آگاهی برگزار شود تا به تبع آن مهارت های تنظیم هیجان و تاب آوری در این گروه افزایش یابد.

کلمات کلیدی:

تنظیم شناختی هیجان، تاب آوری، ذهن آگاهی، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1262206>

