

6<sup>th</sup> International conference ON  
PSYCHOLOGY  
OF EDUCATION SCIENCES AND  
LIFESTYLE

Tbilisi - Georgia

September 2020



## تأثیر آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی

محمد رضا وجدیان<sup>۱</sup>، مژگان عارفی<sup>۲</sup>، غلامرضا منشی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲- نویسنده مسئول، استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۳- دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

### چکیده

**زمینه:** شکست عاطفی، آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی فراوانی برای دختران ایجاد می‌کند که ضروری است با بکارگیری درمان‌های روان‌شناختی مناسب نسبت به کاهش این آسیب‌ها اقدام شود. اما آیا آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور به کاهش افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی کمک می‌کند؟ **هدف:** بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی انجام گرفت. **روش:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران نوجوان دوره دوم متوسطه دارای تجربه شکست عاطفی در شهرستان ازنا (استان لرستان) بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ دختر نوجوان دارای تجربه شکست عاطفی با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ دختر در گروه آزمایش و ۱۵ دختر در گروه گواه). گروه آزمایش آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور (بوردیک، ۲۰۱۴) را طی دو و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه ضربه عشق (راس، ۱۹۹۹)، پرسشنامه افسردگی (بک و همکاران، ۱۹۹۶) و پرسشنامه اضطراب (بک و همکاران، ۱۹۸۸) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی تأثیر معنادار دارد ( $p < 0/001$ ). **نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور با بهره‌گیری از فنونی همانند فنونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می‌تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت کاهش افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی مورد استفاده قرار گیرد. **واژه‌های کلیدی:** آموزش ذهن آگاهی، افسردگی، اضطراب، شکست عاطفی