

بررسی اثربخشی ذهن آگاهی در کاهش استرس و افسردگی دانشجویان

سلمناز عظیمی^{۱*}

۱. کارشناسی ارشد، روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و دوم، مردادماه ۱۳۹۷، صفحات ۱۷-۱

چکیده

در پژوهش‌های روان‌درمانی ذهن آگاهی به‌عنوان یک حالت ارتقاء دهنده تفکر خودآگاهی برای بهبود بهزیستی در نظر گرفته می‌شود. این مطالعه به‌منظور تعیین اثر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل انجام شد. روش پژوهش فعلی آزمایشی و طرح آن از نوع پیش آزمون - پس آزمون بود. برای این هدف ۴۰ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و سپس در دو گروه ۲۰ نفری (گروه آزمایش و گروه کنترل) به‌صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار به‌کار رفته در این پژوهش، آزمون افسردگی و اضطراب بک بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که ذهن آگاهی بر کاهش استرس و افسردگی مؤثر است. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش ذهن آگاهی نشانه‌های افسردگی و اضطراب را کاهش داده و آموزش‌هایی برای بهتر استفاده کردن از روش‌های ذهن آگاهی به دانشجویانی که دچار افسردگی و استرس هستند ارائه می‌دهد و لذا برای بهبود سلامت روان و کاهش نشانه‌های افسردگی دانشجویان، آموزش ذهن آگاهی پیشنهاد می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: درمان ذهن آگاهی، استرس، افسردگی، دانشجویان.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و دوم، مردادماه ۱۳۹۷