



اثر بخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود علائم سندروم ضربه عشق و ذهن آگاهی در دانشجویان دختر با ویژگی روان رنجور خویی

فرحناز اصغری کاکلر، ایمان الله بیگدلی، سید علی کیمیایی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه فردوسی، f.asghari.66@gmail.com

۲- استاد تمام و عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد، ibigdeli@um.ac.ir

۳- مدیر گروه مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد، kimiaee@um.ac.ir

خلاصه

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود علائم سندروم ضربه عشق و ذهن آگاهی در دانشجویان دختر با ویژگی روان رنجور خویی بود. روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد می‌باشد. ۱۵۷ دانشجوی دختر که دچار شکست در روابط عاطفی شده بودند، به صورت داوطلبانه به کلینیک دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی مراجعه کردند. از این افراد مصاحبه صورت گرفت و پرسشنامه‌ها را انجام دادند و از بین آنها ۳۰ نفر از افرادی که ملاک‌های ورود را داشتند انتخاب شدند و ۱۵ نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل گنجانده شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه درمان مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکردند. در پایان جلسات مداخله، مجدداً هر دو گروه به پرسشنامه‌های سندروم ضربه عشق، شخصیت آیزنک و پنج عاملی ذهن آگاهی پاسخ دادند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌ها و شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی از جمله تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که گروه درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش علائم سندروم ضربه عشق و افزایش سطح ذهن آگاهی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل می‌شود.

کلمات کلیدی: درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، سندروم ضربه عشق، روان رنجور خویی، ذهن آگاهی، دانشجویان.

۱. مقدمه

ارتباط یکی از جنبه‌های مهم زندگی انسان است که دارای ابعاد مختلفی است. یکی از ابعاد آن، ارتباط با جنس مخالف و مسئله ارتباط دوستانه بین دختران و پسران است. نیاز به ارتباط با جنس مخالف در مقطع خاصی از زندگی مطرح می‌شود و این موضوع بیشتر در سنین جوانی که افراد به فکر ازدواج می‌افتند، مشهودتر است [۱]. یکی از جنبه‌های اصلی این ارتباط عشق نام دارد. عشق یکی از حیرت‌انگیزترین هیجان‌هایی است که انسان می‌تواند تجربه کند، اما در عین حال می‌تواند یکی