



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: زهرا هادیان، ۱۳۹۹

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای مقابله‌ای با استرس و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان متوسطه شهر اسفراین

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای مقابله با استرس و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان متوسطه اسفراین بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بود. جامعه‌ی تحقیق کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرستان اسفراین مشغول تحصیل در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود که تعداد ۴۰ نفر از نوجوانانی که واجد ملاک‌های نمونه‌گیری بودند، انتخاب؛ و ۲۰ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۲۰ نفر نیز به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. ابتدا نوجوانان با استفاده از ابزارهای تحقیق و ملاک‌های ورود به گروه غربالگری شده و ۴۰ نفر از آن‌ها که از نظر مولفه‌های مورد نظر (تنظیم شناختی هیجان، اعتیاد به اینترنت و راهبردهای مقابله با استرس) در سطح نامطلوب قرار داشتند و واجد ملاک‌های ورود به گروه بودند، انتخاب شده و سپس با روش نمونه‌گیری هدفمند و با جایگزینی تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره تقسیم شده و به عنوان گروه آزمایش و گروه کنترل در نظر گرفته شدند. برای گروه آزمایش، جلسات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (کابات زین، ۲۰۱۰) اجرا گردید درحالی‌که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. هر دو گروه نمونه قبل و بعد از مداخله، به سوالات پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ، پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۳)، و پرسشنامه راهبرد‌های مقابله‌ای (فلکمن و لازاروس، ۱۹۸۸) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که: آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر مولفه‌های راهبردهای مقابله‌ای (مساله مدار ($F=220/0$ ، $\eta^2=22/016$))؛ (هیجان مدار ($F=36/831$ ، $\eta^2=321/0$))؛ اثربخش است. همچنین آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان (ارزیابی مجدد شناختی ($F=518/0$ ، $\eta^2=42/438$))؛ (بازداری بیانگر ($F=446/0$ ، $\eta^2=31/737$))؛ اثربخش است. و در نهایت آموزش ذهن آگاهی اعتیاد به اینترنت را کاهش داده است ($F=101/574$ ، $\eta^2=437/0$).

کلیدواژه‌ها: کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ذهن آگاهی، راهبردهای مقابله‌ای، تنظیم شناختی هیجان، اعتیاد به اینترنت.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۹۴۰۷۲۷۱۴۸۰۱۱۳۹۸۱۶۲۲۸۳۶۰۷

تاریخ دفاع: ۱۳۹۹/۰۸/۱۲

رشته‌ی تحصیلی: روان‌شناسی شخصیت

دانشکده: علوم انسانی



M.A. Thesis:

The Effectiveness of Mindfulness Training on Cognitive Emotion Regulation Adolescent Stress Coping Strategies and Internet Addiction

The aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness training on cognitive emotion regulation, coping strategies with stress and Internet addiction of Esfarayen high school students. The research method was quasi-experimental pre-test and post-test with experimental group and control group. The study population was all high school students in Esfarayen city in the academic year of 2009-2010, which selected 40 adolescent women who met the sampling criteria; And 20 people were selected as the experimental group and 20 people as the control group. First, adolescents were screened using research tools and criteria for entering the group, and 40 of them were at an unfavorable level in terms of the desired components (cognitive regulation of emotion, Internet addiction and coping strategies) and met the criteria. Were included in the group, were selected and then were divided into two groups of 20 people by purposive sampling method and random replacement and were considered as experimental group and control group. For the experimental group, mindfulness-based cognitive therapy sessions were performed (Kabat Zayn, 2010) while the control group received no training. Both sample groups answered the questions of the research questionnaires before and after the intervention. The research instruments included Kimberly Young Internet Addiction Questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Strategies Questionnaire (Gross and John, 2003), and Coping Strategies Questionnaire (Fleckman and Lazarus, 1988). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance. the results showed that: Training of mindfulness skills on the components of coping strategies (problem-oriented ($F = 22.016$, $\eta^2 = 0.220$)); (Emotion-oriented ($F = 831/36$, $\eta^2 = 0.321$)); It is effective. Also training mindfulness skills on the components of cognitive emotion regulation (cognitive reassessment ($F = 42.438$, $\eta^2 = 0.518$)); (Express inhibition ($F = 31.737$, $\eta^2 = 0.446$)); It is effective. Finally, mindfulness training is effective on Internet addiction ($F = 101.574$, $\eta^2 = 0.437$).