

فایل pdf پروپوزال نمونه است و کامل نیست
برای دانلود پروپوزال اصلی و کامل باید فایل ورد را خرید کنید.

دریافت فایل word این پروپوزال کامل و قابل ویرایش به همراه منابع از اینجا

موضوع: بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر خودشفقتی و درگیری تحصیلی در نوجوانان با دلبستگی ناایمن

Investigating the effectiveness of mindfulness on self-compassion and academic involvement in adolescents with insecure attachment

بیان مساله:

در چرخه‌ی تحول روانی، بین مرحله کودکی و بزرگسالی، دوره‌ی بسیار مهم نوجوانی قرار دارد. این مرحله انتقالی از ۱۰-۱۱ سالگی آغاز و در حدود ۱۸-۲۲ سالگی تمام می‌شود. نوجوانی دوره تغییرات عمیقی است که کودک را از بزرگسالان جدا می‌کند. این مرحله رشد زیستی، اجتماعی، هیجانی و شناختی را شامل می‌شود و به معنای واقعی کلمه دوره تغییر و دگرگونی است (نیومن و نیومن^۱، ۲۰۱۹). یکی از عوامل روانشناختی که در دوران نوجوانی و در ارتباط با آن مورد بررسی است سبکهای دلبستگی می‌باشد. دلبستگی پیوند عاطفی پایدار بین کودک و مراقب اصلی (معمولاً مادر) است و کودک از آن به عنوان پایگاه امنی برای اکتشاف در دنیای بیرون و منبع آرامش و تسکین استفاده می‌کند (فارلی و شاور^۲، ۲۰۱۸). این روابط بین مادر و کودک در سالهای اول زندگی منجر به شکل‌گیری الگوهای روانی خاصی می‌شود که مبنایی برای روابط فرد در بزرگسالی است (یپ^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). اینورث سه سبک دلبستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی (ناایمن) را تعریف کرد (کسیدی^۴ و شاور، ۲۰۱۶). افراد ایمن دنیا را به عنوان مکانی امن تعبیر می‌کنند و کمترین اضطراب و تنش را دارند. اما افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی پریشانی و سردرگمی بالایی دارند (فارلی، ۲۰۱۸). سبک‌های دلبستگی ناایمن، محصولی از تجربه‌های فقدان با نوسان در دسترسی به موضوع دلبستگی اند. سبک دلبستگی اجتنابی ناشی از نوعی تجربه عدم دسترسی است که می‌توان ظهور و

¹ Newman, B. M., & Newman, P. R

² Fraley, RC., & Shaver, PR

³ Yip, J

⁴ Cassidy, J

بروز آن را در بروز اختلالات روانی مشاهده نمود (براماریو و کرنز،^۱ ۲۰۱۹). نتایج تحقیقات برخی محققان نشان داده است که افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا، علایم جسمانی بیشتری را نسبت به سبک دلبستگی ایمن گزارش می کنند (استروب، فولکمن، هانسن و اسجات،^۲ ۲۰۱۶؛ والدینگر، مارس آرتور و بارسکی،^۳ ۲۰۱۶).

یکی از عواملی که با سبک دلبستگی ارتباط دارد خودشفقتی است. خود شفقت ورزی ممکن است نمایانگر درونی سازی رابطه والد کودک باشد (نف،^۴ ۲۰۰۳). سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی اضطرابی با خود شفقت ورزی رابطه معکوس دارد. علاوه بر این هر چه افراد در دلبستگی ایمن نمره بالاتری به دست آورند، خودشفقت ورزی بیشتری دارند (برخورداری، حجت خواه، صیدی، ۱۴۰۱). اخیراً مکیتاش و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که سبک دلبستگی ناایمن با مشکلات بین فردی رابطه مستقیم و معنادار دارد و منجر به پایین آمدن سطوح خود شفقت ورزی در افراد می شود (مکیتاش و همکاران، ۲۰۱۸؛ به نقل از باتز و استاهیلبرگ،^۵ ۲۰۲۰).

¹Brumariu, L. E., Kerns, K. A

² Stroebe, M., Folkman, S., Hansson, R., Schut, H

³ Waldinger, R. J., Mars, S. S., Arthur, J., Barsky, J., David, K. P

⁴ Neff

⁵ Butez, S., & Stahikerg, D

⁶ self-compassion

¹ Academic Engagement

² Skinner, E. A., Pitzer, J., & Brule, H

³ Reeve, J

⁴ Kinsworthy & Garza

⁵ Andelu,A., Shyao, F & Tang,R

⁶ Liu, C., Liu, Z., & Yuan, G

⁷ Liu, X., Xiao, R., Tang, F., & Wu, S

⁸ Finlay-Jones, A., Strauss, P., Perry, Y.,

¹Segal Williams & Teasdale

² Rygh& Sanderson`

³ Mindfulness-Based Stress Reduction Training

⁴ Elhai, Levine, O'Brien & Armour

⁵ Butler, Boden, Olino, Morrison & Heimberg

⁶ Hofmann& Gómez

⁷ Gonzalo, Ausiàs & Joaquim

⁸ Reich, Lengacher & Alinat

⁹ Turkal, Richardson, Cline & Guimond

¹⁰ van Son, Nyklíček, Pop, Blonk, Erdtsieck & Pouwer

¹¹ Conner & White

¹ Gyeong, J. A

² Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H

¹ Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S

² Geulayov, G., Casey, D., McDonald, K

³ Hawton, K., Bergen, H., Kapur, N

⁴ Kidger, J., Heron, J., Lewis, G., Evans, J., & Gunnell, D

¹ Liu, X., Xiao, R., Tang, F., & Wu, S

² Nasset, M. B., Bjørngaard, J. H., Whittington, R., Palmstierna, T

³ Modrego-Alarcón, M., López-del-Hoyo, Y., García-Campayo, J.,

¹ Finlay-Jones, A., Strauss, P., Perry, Y.,

² Tobin, R & Dunkley, D. M

³ Sanchez, W

⁴ Gouda&Luong& Schmidt & Bauer

¹ Kabat – zinn, J

¹Reeve, J., & Tseng, C. M

