

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش هیجانات منفی و تعارض زناشویی زنان

محل انتشار:

سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سمیه صادقی شاهرخت - گروه روانشناسی عمومی، واحد تربیت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام،

اصغر دادستان - گروه روانشناسی عمومی، واحد تربیت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام، ایران

خلاصه مقاله:

با توجه به رابطه هیجانات منفی با تعارضات زناشویی و نیاز به مداخله جهت بهبود این متغیرها، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش هیجانات منفی و تعارضات زناشویی زنان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهرستان تربت جام در سال 1395 بود که با استفاده از روش در دسترس و هدفمند و براساس نمره پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، 1998) (و پرسشنامه تعارض زناشویی (ثنایی و براتی، 1379) (در پیش‌تست، 30 نفر که دارای ملاکهای ورود و خروج بودند، نمونه آماری ما را تشکیل دادند. این 30 نفر به طور کاملاً تصادفی در 2 گروه 15 نفره آزمایش و کنترل گزینش شدند که گروه آزمایش، آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را دریافت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار دارند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس و برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به طور معناداری باعث کاهش هیجانات منفی و کاهش تعارضات زناشویی زنان می شود. به عبارت دیگر زنان با شرکت در جلسات برنامه آموزش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی می توانند هیجانات منفی و تعارضات زناشویی خود را کاهش دهند.

کلمات کلیدی:

آموزش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، هیجانات منفی، تعارضات زناشویی، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/594798>

