

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش هیجانات منفی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

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 و نیاز به مداخله جهت بهبود این متغیرها، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش هیجانات منفی زنان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهرستان تایباد 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) (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 ذهن آگاهی را دریافت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار دارند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها 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 ذهن آگاهی به طور معناداری باعث کاهش هیجانات منفی زنان میشود. به عبارت دیگر زنان با شرکت در جلسات برنامه آموزش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی میتوانند هیجانات منفی خود را کاهش دهند.

کلمات کلیدی:

آموزش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، هیجانات منفی، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/594799>

