

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان

محل انتشار:

دومین کنگره تازه یافته ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

سلمان زارعی - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، لرستان، ایران

نازنین لیلی - گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین آموزش ذهن آگاهی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان انجام شد. روش پژوهش شبه آزمایشی طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش، زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت منطقه 15 بودند. تعداد 30 نفر از جامعه آماری بصورت در دسترس انتخاب شد و بطور تصادفی در دو گروه گواه (15 نفر) و آزمایش (15 نفر) جای داده شد. پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (2001) بود. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر تحلیل شد. نتایج تحلیل نشان داد آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش رادبرهای منفی تنظیم شناختی هیجان ($P > 0/05$) و افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان ($P > 0/05$) زنان می شود.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1038090>

