

عنوان مقاله:

تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان

محل انتشار:

اولین همایش برنامه ریزی درسی و تربیت ذهن در تربیت معلم (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فائزه جاودانه - دانشجوی دانشگاه فرهنگیان، پردیس کوثر یاسوج

سید برزو جمالیان زاده - مدرس دانشگاه فرهنگیان، پردیس کوثر یاسوج

حمیده جوادی - دانشجوی دانشگاه فرهنگیان، پردیس کوثر یاسوج

خلاصه مقاله:

استرس، اضطراب و افسردگی به عنوان عوامل سلامت روانی، مشکلات متعددی برای دانشجویان دانشگاه فرهنگیان که قشر آینده ساز کشور هستند، ایجاد می کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان انجام شد. روش پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان پردیس کوثر یاسوج بودند. نمونه پژوهش 24 دانشجو بودند که با استفاده از نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در 2 گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. و گروه آزمایش 8 جلسه 90 دقیقه ای (هفته ای دو جلسه 90 دقیقه ای) در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی شرکت کردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه اضطراب، استرس و افسردگی لوی باند گردآوری شد. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که نمرات استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان شرکت کننده در گروه برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به گروه کنترل در پس آزمون کاهش یافته است. ($p \leq 0.001$) نتیجه گیری: برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نشانه های استرس، اضطراب و افسردگی را به طور معناداری کاهش می دهد. این نتایج تلویحات مهمی در زمینه ارتقاء سلامت روان دانشجویان دارد.

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، افسردگی، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1120233>

