

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی برخورد تنظیمی هیجانی در دختران نوجوان تحت سرپرستی مراکز شبانه روزی بهزیستی

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی روانشناسی دانشگاه پیام نور (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

اعظم کشاورز - کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور آستانه اشرفیه ایران

فرزانه رنجبر نوشری - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور تهران ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی در دختران نوجوان تحت سرپرستی مراکز شبانه روزی بهزیستی رشت انجام پذیرفت. در این پژوهش نیمه آزمایشی با گروه کنترل، 40 دختر 12 تا 18 ساله مقیم مراکز شبانه روزی به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند و پرسشنامه های خودتنظیمی هیجان هافمن و کاشدان 2010 را در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. آموزش ذهن آگاهی بر اساس پروتکل آموزشی کبات زین 1990 و تجزیه و تحلیل داده ها روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات خودتنظیمی هیجان، پس از آموزش ذهن آگاهی، در گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری داشته $P < 0/01$ و آموزش ذهن آگاهی منجر به افزایش نمرات خودتنظیمی هیجان شد. در نتیجه، آموزش ذهن آگاهی بر خود تنظیمی هیجانی در دختران نوجوان تحت سرپرستی مراکز شبانه روزی اثرگذار است.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، خود تنظیمی هیجانی، مراکز شبانه روزی بهزیستی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1126691>

