

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان مضطرب ناشی از بحران ویروس کووید 19

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

خدیجه زارع - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان مضطرب ناشی از بحران ویروس کووید 19 شهر تبریز در سال 98 - 99 میباشد. جامعه آماری تحقیق حاضر زنان مضطرب ناشی از بحران کووید 19 شهر تبریز بود که به صورت تلفنی مشاوره دریافت می کردند و نمونه آماری 50 نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایشی (25) و گواه (25) جایگزین شدند. گروه آزمایش در 8 جلسه یک و نیم ساعته تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند. روش این پژوهش نیمه تجربی، طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. ابزار مورد استفاده پروتکل آموزش ذهن آگاهی، پرسشنامه 18 سوالی تنظیم شناختی هیجان (CERQ) است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس تک متغیره بهره گرفته شد. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس تک متغیره نشان داد که پس از اجرای ذهن آگاهی بین نمرات پس آزمون گروه آزمایشی و گروه گواه در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین ذهن آگاهی بر افزایش تنظیم شناختی هیجان در زنان دارای اضطراب ناشی از کووید 19 اثر دارد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، تنظیم شناختی هیجان، کوئید 19.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1143619>

