

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب

محل انتشار:

فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی، دوره 4، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

میترا قنائیان - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

پریناز بنیسی - استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران

سعیده زمردی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب بود. پژوهش حاضر، از جمله طرح های نیمه آزمایشی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران غرب بودند. در این پژوهش نیز تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان را که تمام ملاک های ورود را داشته باشند، به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه سبک زندگی والکر و همکاران (۱۹۸۷)، شدت خشم نسلون (۲۰۰۰)، خودشفقت ورزی نف (۲۰۰۳) و خلاصه پروتکل آموزش ذهن آگاهی بود. تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS۲۱ انجام شد. در این تحقیق از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه های تحقیق استفاده گردید. قبل از آزمودن فرضیه ها، مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده های آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی تاثیر بیشتری نسبت به مدیریت خشم و شفقت به خود دانشجویان دارد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، سبک زندگی، مدیریت خشم، شفقت به خود

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1421256>

