

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکنترلی نشخوار فکری و تنظیم هیجانی در نوجوانان

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسنده:

نازنین زینب مسلمی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه پیام نور بوشهر

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکنترلی، نشخوار فکری و تنظیم هیجانی انجام شد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون پیگیری با گروه کنترل است. به همین منظور از میان تمامی نوجوانان شهرستان فسا، به روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای، نمونه ای شامل ۹۰ آزمودنی انتخاب شده و بعد از غربالگری ۳۰ آزمودنی به طور تصادفی در گروه ۱۵ نفری گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت درمان به شیوه مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه دو ساعته قرار گرفت. ابزار جمع آوری اطلاعات، مقیاس های خودکنترلی و پاسخهای نشخواری و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بوده است. روش تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس به کمک نرم افزار آماری SPSS انجام شده است. نتایج نهایی پژوهش حاکی از آن بود که آموزش و مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای مقابله ای منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتارهای مقابله ای مثبت مرتبط با سلامتی کمک کرده و موجب افزایش آگاهی و پاسخ های مساله مدار به فرایندها ی روانی دخیل در تنش های هیجانی و استرس ها می شود. به طور کلی روشن شد که آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به افزایش خودکنترلی، بهبود تنظیم هیجان و کاهش نشخوارذهنی و اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش می شود.

کلمات کلیدی:

خود کنترلی، مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، نشخوار فکری، تنظیم هیجانی، نوجوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1548320>

