

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه پیام نور

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی، دوره 2، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سید مجتبی عقیلی - Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran

اکرم وکیلی بسطام - Master of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran

خلاصه مقاله:

پریشانی هیجانی به عنوان یک اختلال هیجانی در طولانی مدت می تواند عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار داده و سبب ایجاد درماندگی در آن ها شود. پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه پیام نور انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور گرگان در سال تحصیلی ۱۴۰۱_۱۴۰۰ بود که از این میان ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی، در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و گروه آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه تحمل پریشانی گاهر (۲۰۰۵)، تنظیم شناختی هیجان گرانسکی (۱۹۹۱) و معنای زندگی استنر و همکاران (۲۰۰۶) بود. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه درمان ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل تا پایان پژوهش هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده های پژوهش با آزمون تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. یافته ها نشان داد درمان ذهن آگاهی تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی را افزایش داده است ($p < 0.01/0$). درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند در تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و معنای زندگی دانشجویان موثر واقع شود.

کلمات کلیدی:

mindfulness, Distress Tolerance, cognitive emotion regulation, meaning of life

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1571450>

