

عنوان مقاله:

اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خلق منفی و تنظیم هیجان در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر

محل انتشار:

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، دوره 16، شماره 20 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

زینب عربلو - Master of General Psychology, Islamic Azad University, Hamadan branch

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خلق منفی و تنظیم هیجان در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر انجام شد. این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر می باشد که برای درمان به کلینیک های مشاوره و روان شناسی سطح شهر همدان در سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده اند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر (۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر گواه) از این افراد بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم می شوند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه تحت پروتکل آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس قرار گرفتند و گروه کنترل در طول این مدت در انتظار درمان ماندند. جمع - آوری داده ها بر اساس پرسشنامه پریشانی روانشناختی لوییاند (۱۹۹۵) و پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) صورت گرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه از طریق نرم افزار SPSS ۲۳ در بخش استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت. یافته های پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خلق منفی و تنظیم هیجان افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر اثربخش است، بدین معنا که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس منجر به بهبود خلق منفی و تنظیم هیجانی در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر می گردد.

کلمات کلیدی:

Mindfulness Based on Stress Reduction, Negative Mood, Emotion Regulation, Pervasive Anxiety

ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، خلق منفی، تنظیم هیجان، اضطراب فراگیر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1713572>

