

## عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر کنش‌های اجرایی و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان سرباز دانشجویان پدافند هوایی شمال شرق امام رضا (ع)

## محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 22، شماره 12 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محمد ابراهیم حکم آبادی - مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

فائزه بهمنی - دانشگاه آزاد تربیت جام

نسرتین گودرزی - دانشگاه آزاد کرج

محمود بهنامی نیا - دانشگاه فردوسی مشهد

جواد غفوری نسب - دانشگاه آزاد سمنان

محمد مهدی صادقی خباز - دانشگاه علوم پزشکی کرمان

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سربازی دوره‌ای است که می‌تواند برای برخی از سربازان، بستری برای تنش و آسیب‌های روانی باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و کنش‌های اجرایی سرباز دانشجویان انجام شد. روش‌ها: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پس‌آزمون بود. جامعه پژوهش شامل سرباز دانشجویان حاضر در مرکز پدافند هوایی شمال شرق امام رضا (ع) در شهر مشهد بود. ۴۰ سرباز با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و ضمن دارا بودن ملاک‌های ورود، به صورت تصادفی در دو گروه جایگذاری شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان و نرم افزار آزمون برج لندن بود که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی نمونه پژوهش اجرا شدند. یافته‌ها: نتایج به دست آمده نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی توانسته تاثیر معناداری بر افزایش میانگین اعضای گروه آزمایش در کنش‌های اجرایی ( $P < 0.001$ ) و بهبود سطح راهبردهای تنظیم هیجان ( $P < 0.001$ ) داشته باشد. نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی معنادار ذهن آگاهی بر متغیرهای پژوهش، به نظر می‌رسد اجرای این روش درمانی در سطوح گسترده جامعه سربازان، می‌تواند سلامت روان این قشر از جامعه را بهبود بخشد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجان، کنش‌های اجرایی، سربازان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1732355>

