

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر ابعاد سبکهای مقابله ای افراد بهبود یافته از کووید-۱۹

محل انتشار:

اولین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

لادن خادمی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر سبک های مقابله ای افراد بهبود یافته از کووید-۱۹، انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه افراد بهبود یافته از بیماری کووید-۱۹ ساکن در شهر کاشمر در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. بر اساس معیارهای ورود و خروج تعداد ۴۰ نفر از افراد بهبود یافته از بیماری کووید-۱۹ به روش نمونه گیری هدفمند به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۲۰ نفر). آزمودنی ها به پرسشنامه سبک های مقابله ای اندلر و پارکر (۱۹۹۰) پاسخ دادند (پیش آزمون). سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین (۲۰۰۴) قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. در پایان مجدداً از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع آوری شده با نرم افزار SPSS-۲۵ و آمار استنباطی تحلیل کوریانس چندمتغیره انجام شد. نتایج نشان داد برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر سبک های مقابله ای و ابعاد آن در افراد بهبود یافته از کووید-۱۹ موثر است .

کلمات کلیدی:

برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)، سبک های مقابله ، کووید-۱۹

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1736807>

