

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی و خود اثرمندی مادران و اضطراب فرزندان در دوران همه گیری کووید ۱۹

## محل انتشار:

هفدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

وحیده باباخانی - گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی و خود اثرمندی مادران و اضطراب فرزندان در دوران همه گیری کووید ۱۹ به انجام رسید. روش: از میان مادران پایه پنجم شهرستان ابهر تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمون و کنترل قرار داده شدند. آزمودنی ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون با مقیاس پریشانی روان شناختی کسلر و همکاران، مقیاس خوداثرمندی دوکا و مقیاس اضطراب بک مورد قرار گرفتند. گروه آزمون ۸ جلسه مداخله کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کردند و گروه کنترل در فهرست انتظار قرار داشتند. داده ها با استفاده از نسخه ۲۲ نرم افزار SPSS و با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند؟ یافته ها آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش پریشانی روان شناختی مادران در دوران همه گیری کووید ۱۹ شد. همچنین، آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش خوداثرمندی مادران در دوران همه گیری کووید ۱۹ شد. علاوه براین، آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب فرزندان مادران در دوران همه گیری کووید ۱۹ گردید. نتیجه گیری: آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی و خود اثرمندی مادران و اضطراب فرزندان در دوران همه گیری کووید ۱۹ موثر است.

## کلمات کلیدی:

کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی، پریشانی روان شناختی، خوداثرمندی، اضطراب فرزندان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1762385>

