

عنوان مقاله:

اثربخشی تمرینات یوگای ذهن آگاهانه بر سرمایه های هیجانی، توجه پایدار و بیش اندیشناکی افراد با اختلال وسواس فکری - عملی

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و مهندسی و پنجمین کنگره بین المللی عمران، معماری و شهرسازی آسیا (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فرح ابری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

غلامرضا شریفی راد - عضو هیئت علمی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران

جواد سعادت‌مندان - عضو هیئت علمی، گروه امار و ریاضی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی تمرینات یوگای ذهن آگاهانه بر سرمایه های هیجانی، توجه پایدار و بیش اندیشناکی افراد با اختلال وسواس فکری - عملی صورت گرفت. روش کار: طرح این تحقیق نیمه آزمایشی به همراه گروه آزمایش و گواه با طرح پیش آزمون و پس آزمون است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی شهر قم در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند و جمعیت مورد مطالعه در هر دو گروه آزمایش و گواه ۳۰ نفر در نظر گرفته شد که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت گمارش در ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و گروه گواه جابدهی شدند. یافته ها: براساس نتایج تحلیل کوواریانس، ترکیب خطی نمرات سرمایه های هیجانی، توجه پایدار و بیش اندیشناکی در افراد با اختلال وسواس فکری - عملی با نمره F به دست آمده (۱۷۶ / ۱۰) و در سطح معناداری (۰ / ۰۰۱) معنادار بوده است و مجذور اتا نیز نشان داد که ۴۸ / ۲ درصد از واریانس متغیرهای وابسته شامل سرمایه های هیجانی، توجه پایدار و بیش اندیشناکی در افراد با اختلال وسواس فکری - عملی توسط متغیرهای گروه بندی (گروه آزمایش و گواه) تعیین می شود. یافته های بدست آمده نشان داد که تفاوت نمرات دو گروه در متغیر احساس انرژی و خطای پاسخ معنادار نبوده است. نتیجه گیری: باتوجه به نتایج بدست آمده، می توان چنین نتیجه گیری کرد که نمرات سرمایه های هیجانی شامل هیجان مثبت و شادمانی در افراد با اختلال وسواس فکری - عملی که در گروه آزمایش حضور داشتند، در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش و نمرات خطای حذف و بیش اندیشناکی در آنان کاهش داشته است که این افزایش نمرات سرمایه های هیجانی و کاهش نمرات توجه پایدار و بیش - اندیشناکی در افراد با اختلال وسواس فکری - عملی، حاکی از تاثیر مثبت جلسات مبتنی بر یوگای ذهن آگاهانه بوده است.

کلمات کلیدی:

یوگای ذهن آگاهانه، سرمایه های هیجانی، توجه پایدار، بیش اندیشناکی، وسواس فکری - عملی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1947923>

