

عنوان مقاله:

اثربخشی مدیتیشن بر استرس ادراک شده در زنان خانه دار

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

آتنا فدایی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه آزاد علوم پزشکی، تهران، ایران

غزال زندکریمی - استاد یار گروه روانشناسی، دانشکده رفاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف مطالعه درمان استرس ادراک شده زنان خانه دار از طریق آموزش مدیتیشن بود. روش: روش تک نمونه ای بود و نمونه گیری به روش هدفمند داوطلبانه انجام گرفت و جامعه زنان خانه دار بودند. ملاکهای ورود زنان خانه دار بین ۲۰ تا ۴۵ سالگی بودند که استرس ادراک شده داشتند و عدم مصرف داروهای آرام بخش را دارا بودند. از پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران استفاده شد. نتایج: دادهها به روش تحلیل دیداری مورد تحلیل قرار گرفتند و درصد روند بهبود ($P > 11\%$) معنی دار بود. نتیجه گیری: مدیتیشن استرس ادراک شده را تا میزان زیادی می کاهش دهد.

کلمات کلیدی:

استرس ادراک شده، زنان خانه دار، مدیتیشن .

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1984689>

