

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

رسول میرجانی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد واحد بین الملل آزاد ارس

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر از نوع طرح آزمایشی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است به یک گروه از زنان آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی داده میشود گروه آزمایش و یک گروه تحت این آموزش قرار نمی گیرند گروه کنترل قرار می گیرند. آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن کابات - زین (۲۰۱۳) به کار گرفته شد. این تکنیک ترکیبی است از تکنیک های ۱ آگاهی توسط کایات زین رفتاری آرامش آموزی و مراقبه که شامل آموزش کنترل تنفس و توجه مشاهده حسها و احساسهای بدنی توصیف این احساسها پذیرش بدون قضاوت آنها و افکار همراه و حضور در زمان حاضر به خصوص در فعالیتهای روزمره، جلسات آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن تدوین شد. بعد از اجرای آزمایش گروه ها از لحاظ کیفیت زندگی با پر کردن پرسشنامه کیفیت زندگی مورد مقایسه قرار گرفتند به منظور گردآوری اطلاعات برای مبانی نظری و پیشینه پژوهش از روش کتابخانه ای استفاده خواهد شد و برای گردآوری دادههای پژوهش از طریق دو پرسشنامه کیفیت زندگی و آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده می شود. روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برگرفته از کابات زین (۲۰۱۳) آموزش داده شدند. ابزار پژوهش نیز شامل پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی بود برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح آمار توصیفی از شاخصهای میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی برای مقایسه گروهها از آزمون تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار اثر بخش است.

## کلمات کلیدی:

آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2053833>

