

عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی نابینایان در شهر گرگان

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و تکنولوژی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

آمنه افتخارالدین - کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران

جوانشیر اسدی - استادیار و عضو هیئت علمی گروه روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، گرگان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: آموزش ذهن‌آگاهی که روش منحصر بفردی در کمک به ارائه پاسخهای مبتکرانه و مورد نیاز برای حل مسائل است، چرا که ذهن آگاهی مستلزم آگاهی غیرقضاوتی دانسته شده که به جای تکیه بر دانسته‌های پیشین بر مشاهده زمان حاضر مبتنی است. هدف در این پژوهش، اثربخشی ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی نابینایان در شهر گرگان بررسی شده است. روش پژوهش، در این پژوهش کاربردی می باشد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه انجمن نابینایان در شهر گرگان در سال 1394 بودند که به روش نمونه گیری در دسترس، 42 نفر (34 نفر گروه آزمایش و 34 نفر گروه کنترل) از افراد نابینای انجمن انتخاب شدند. ابزار سنجش، پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SPIN) و برای تجزیه و تحلیل داده ها آزمون کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS صورت گرفت. یافته های پژوهش، نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی و اضطراب اجتماعی (فیزیولوژیک) رابطه مثبت و معناداری دارد، ولی آموزش ذهن آگاهی در اضطراب اجتماعی (اجتناب و ترس) رابطه مثبت و معناداری را در پی نداشت. اگرچه بخشی از نتایج به دست آمده با یافته های پژوهش های دیگر هم‌هنگ می باشد، اما در مورد نتایج باید با احتیاط برخورد شود و پژوهش های دیگری برای افراد نابینا در شهرهای مختلف می تواند به تدفیق یافته ها کمک کند

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب اجتماعی، نابینایان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/447057>

