

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مدیتیشن بر کاهش باورهای وسواسی زنان

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و مهندسی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

زهرا حاج نایب - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

هدف : هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مداخله به روش مدیتیشن در کاهش افکار وسواسی است. روش: روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود . جامعه آماری شامل ۷۰ زنان مراجعه کننده به کلاس های مدیتیشن شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳ بود . به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدن گواه متشکل از ۲۰ نفر و گروه آزمایش ۳۵ نفر بود و پرسشنامه باورهای وسواسی ۴۴ سوالی ترجمه محمد مجدیان (۱۳۸۷) قبل و بعد مداخله تکمیل کردند . یافته ها : نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مزبور (مدیتیشن) تاثیر معنا داری بر نمرات کل باورهای وسواسی و مسئولیت پذیری و کمال طلبی و اهمیت دادن به افکار داشتند. نتیجه گیری : مدیتیشن روشی مفید در درمان افکار وسواسی است . بنابر این ، مفید است که این مداخله به عنوان یک دوره درمانی منسجم در کلینیک ها و مراکز درمانی توسط روان درمانگران به عنوان یک شیوه اثر بخش به کار گرفته شود

کلمات کلیدی:

اهمیت دادن به افکار، باورهای وسواسی، کمال طلبی، مدیتیشن، مسئولیت پذیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/537276>

