

## عنوان مقاله:

اثر بخشی تمرینات ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و ترس از شکست در نوازندگان کرمانشاه

## محل انتشار:

کنگره بین المللی مطالعات رفتاری جامعه و سبک زندگی سالم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

## نویسندگان:

راهین خداداده - کارشناس ارشد رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

کریم افشارنیا - دکترای مشاوره استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی تمرینات ذهن آگاهی 1 بر اضطراب و ترس از شکست در نوازندگان موسیقی شهر کرمانشاه پژوهش انجام شد و از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. جامعه آماری شامل کلیه نوازندگان موسیقی در آموزشگاه موسیقی شهر کرمانشاه می باشد با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس 10 نفر به عنوان گروه مداخله و 10 نفر به عنوان کنترل انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل دو پرسشنامه اضطراب بک و ترس از شکست کونروی 2002، بود که قبل از اجرای مداخله به آزمودنیها داده شد، سپس پروتکل ذهن آگاهی به مدت 45 دقیقه و 8 جلسه اجرا شد و سپس از آزمودنیها پس‌آزمون گرفته شد، داده ها با استفاده از آزمون کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که پروتکل ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و کاهش ترس از شکست موثر می باشد، بنابراین به طور کلی می توان نتیجه گرفت نوازندگان موسیقی میتوانند با دریافت پروتکل ذهن آگاهی ترس از شکست و اضطراب خود را کنترل کنند.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب، ترس از شکست

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/606706>

