

عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی مدیریت استرس ذهن آگاهی محور بر بعد معنویت تابآوری دانشجویان دختر

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی افق های نوین در علوم انسانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

زهره شهسواری گوغری - دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد کرمان

نوشیروان خضری مقدم - استادیار دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

خلاصه مقاله:

شناخت درمانی مدیریت استرس ذهن آگاهی محور یکی از شیوه های کاهش استرس و ارتقاء سلامت روان است. پژوهش حاضر باهدف بررسی اثر بخشی مدیریت ذهن آگاهی محور بر استرس و تاب آوری دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی کرمان انجام شده است. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه مورد پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی کرمان بوده است. حجم نمونه 30 نفر از دانشجویان دختر که بصورت تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شده اند. گروه آزمایش به مدت 8 جلسه 80 دقیقه ای (هفته ای یک بار) تحت درمان مدیریت ذهن آگاهی محور قرارگرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. جهت جمع آوری داده ها از پرسش نامه تاب آوری کانر و دیویدسون (2003) استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد که مدیریت ذهن آگاهی محور بر افزایش بعد معنویت تاب آوری موثر بوده است. رویکرد مدیریت ذهن آگاهی محور با پذیرش شناخت ها زمینه تغییر را فراهم می آورد. با توجه به اثر بخش بودن مدیریت ذهن-آگاهی محور در تاب آوری پیشنهاد می شود به متولیان سلامت روان از این روش استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس ذهن آگاهی محور، معنویت ، تاب آوری، دانشجو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/609659>

