

## عنوان مقاله:

تاثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی سالمندان

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی تحقیقات کاربردی در علوم انسانی و روانشناسی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

نفیسه حناچی - کارشناسی ارشد مطالعات زنان گرایش زن و خانواده

احد عبدی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد تفرش

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی سالمندان بود. روش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون می باشد. روش تحقیق، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون می باشد. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان مقیم خانه های سالمندان شهر تهران در شش ماهه دوم سال 1397 بود که از میان آنان 30 نفر انتخاب شده و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت 8 جلسه آموزش ذهن آگاهی قرار گرفته و نتایج آن با گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفت. ابزار مورد بررسی پرسشنامه بهزیستی روانشناختی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کوواریانس) استفاده شده است. یافته ها: ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی موثر می باشد. همچنین ذهن آگاهی بر افزایش ابعاد پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی موثر می باشد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی، کاهش استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/881863>

