

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان کارمندان ۱۱۵ دانشگاه علوم پزشکی

میترا مصلحی جویباری^۱، هدی بابایی^۲، رحیم کریم پور^۳، فاطمه مصلحی جویباری^۴

^۱ دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دکتری روانشناسی، گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران.

^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان در کارمندان ۱۱۵ دانشگاه علوم پزشکی بابل انجام شد. روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی می باشد. جامعه آماری شامل کلیه کارمندان ۱۱۵ دانشگاه علوم پزشکی بابل به تعداد ۹۰ نفر در سال ۱۳۹۷ بوده و حجم نمونه برای هر گروه آزمایش و کنترل ۱۵ نفر و در مجموع ۳۰ نفر در نظر گرفته شد که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار و گروه آزمایش تحت ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت. ابزار گرد آوری اطلاعات، پرسشنامه تنظیم شناختی _ هیجانی نسخه کوتاه (۲۰۰۶) بود. برای تجزیه تحلیل داده ها روش های آماری توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) و آمار استنباطی تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان تأثیر مثبت دارد و آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش تنظیم هیجان می شود. این یافته ها ضرورت آموزش ذهن آگاهی در جامعه را نشان می دهد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، کارکنان ۱۱۵ دانشگاه علوم پزشکی