

## عنوان مقاله:

اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی در اختلال استرس پس از سانحه

## محل انتشار:

هشتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

فرزانه قربان پور احمد سرگورابی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی رحمان رامسر، مازندران، ایران

محمد شمسیان - دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، واحد بین المللی کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه بود. طرح پژوهش به صورت نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه شهرستان رشت تشکیل دادند. کل نمونه انتخاب شده در این پژوهش ۳۰ فرد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه مراجعه کننده به کلینیک های سلامت روان و بیمارستان روان پزشکی شفا بودند که در دو گروه آزمایش  $N=15$  و کنترل  $N=15$  به صورت تصادفی گمارده شدند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه حساسیت اضطرابی (ASIR) و همچنین مداخله ای بر اساس درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برای گروه آزمایشی که مشتمل بر یک برنامه ۸ هفته ای با جلسات ۲-۲/۵ ساعت در هفته می باشد، استفاده گردید. به منظور مقایسه نتایج دو گروه آزمایشی و کنترل از تحلیل کوواریانس چندگانه MANOVA قبل و بعد دو ماه بعد از اتمام مداخله استفاده شد. و نتایج به دست آمده توسط نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج یافته ها نشان داد که درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی در اختلال استرس پس از سانحه تاثیر معنی داری دارد. لذا پیشنهاد می شود درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را به عنوان درمان مکمل در کنار سایر درمانها برای بهبود مشکلات روان شناختی بیماران بکار گرفته شود. این یافته دار ای دستاوردهای کاربردی برای مسیرهای پژوهشی در آینده و نیز کار بالینی در این زمینه است.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، استرس، حساسیت اضطرابی، اختلال استرس پس از سانحه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510875>

