

## عنوان مقاله:

اثربخشی روش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر خودتنظیمی و نشانه های اختلالی نوجوانان مبتلا به استرس پس از سانحه

## محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات روان شناختی، دوره 13، شماره 39 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

سیران حشامی - دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

شکوه السادات بنی جمالی - دکتری تخصصی روانشناسی، دانشیار دانشگاه الزهرا، گروه روانشناسی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

شیرین کوشکی - دکتری تخصصی روانشناسی، دانشیار دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی، گروه روانشناسی، تهران، ایران.

جواد خلعتبری - دکتری تخصصی روانشناسی، دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، گروه روانشناسی، واحد تنکابن، رشت، ایران.

بیبا نصرالهی - دکتری تخصصی روانشناسی، استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، گروه روانشناسی، تهران، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی روش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش بر خودتنظیمی و کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه و مقایسه این دو روش در نوجوانان بود. از جامعه آماری مشتمل بر تمامی دانش آموزان شهرستان سرپل ذهاب که در زلزله سال ۱۳۹۶ در این شهر حضور داشتند، تعداد ۳۰ نفر نوجوان واجد ملاک های تشخیصی اختلال استرس پس از سانحه بر اساس طبقه بندی راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویراست پنجم، با استفاده از طرح شبه آزمایشی شامل پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری و بهره گیری از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس به مقیاس شهروندی می سی سی پی (۱۹۸۸) و پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد (۱۹۹۵) پاسخ دادند. اطلاعات با بهره گیری از آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داد که روش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش نشانه های نوجوانان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه موثر بوده است. همچنین نتایج این مطالعه نشان داد که روش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش نشانه های نوجوانان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه موثر است.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، استرس، خودتنظیمی، استرس پس از سانحه، نوجوانان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1626667>

