

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده، کنترل خشم و نظمجویی هیجانی در بهبود یافتگان کووید ۱۹

محل انتشار:

سومین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: ۱۴۰۱)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۶

نویسندگان:

ملیکا نوری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

آیناز شیری - دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی کودکان استثنایی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده، کنترل خشم و نظم جویی هیجانی کادر درمانی اورژانس ۱۱۵ در زمان شروع کرونا می باشد. روش تحقیق کاربردی و نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری در کادر درمانی اورژانس ۱۱۵ اهواز به تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) گواه (۱۵ نفر) انجام شد. در این تحقیق ابزار گرد آوری اطلاعات شامل پرسشنامه استرس ادراک شده، پرسشنامه خشم حالت- صفت و پرسشنامه هوش هیجانی می باشد. بعد از برگزاری جلسات درمانی ذهن آگاهی برای گروه آزمایش، آزمون های استرس ادراک شده، کنترل خشم و نظم جویی هیجانی و همچنین از گروه گواه نیز گرفته شد. بعد از بررسی نتایج آزمون ها در گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری با (فاصله دو ماهه) میانگین های حاصله دو گروه مقایسه و تاثیر جلسات درمانی ذهن آگاهی گروه آزمایش بررسی شد. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده، افزایش کنترل خشم و کاهش نظم جویی هیجانی کادر درمانی اورژانس ۱۱۵ در زمان شروع کرونا موثر می باشد. افراد در موقعیت هایی که از روش متمرکز بر مسئله استفاده می کنند کنترل بیشتری بر آن موقعیت ها دارند. ذهن آگاهی بر اساس نوع تفکر و شناخت کار می کند، تمرینات ذهن آگاهی بر پایه علوم شناختی در حل مسائل و مشکلات بسیاری از قبیل افسردگی، مشکلات رابطه، کنترل استرس، خشم و نظم جویی هیجانی موثر می باشد.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، استرس ادراک شده، کنترل خشم، نظم جویی هیجانی، کووید ۱۹.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1630258>

