

عنوان مقاله:

کاهش پریشانی روانی و استرس در دانشجویان با آموزش و ارزیابی مداخله ذهن / بدن

محل انتشار:

اولین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مجتبی خادم پیر - دانشکده آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه بین المللی امام رضا، مشهد، ایران

ریابه رحیمی - دانشکده علوم ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، مشهد، ایران

الهام قادری - دانشکده روانشناسی، دانشگاه پیام نور، مشهد، ایران

معصومه عامل - دانشکده الهیات، دانشگاه پیام نور، چناران، ایران

رحیم سعادت - دانشکده فیزیولوژی ورزش، دانشگاه علم و صنعت، شاهرود، ایران

خلاصه مقاله:

یک مداخله ذهن - بدن برای یک دوره شش هفته ای برای بررسی تاثیر مداخله بر ادراک استرس، پریشانی روانی و اضطراب دانشجویان دانشگاه مورد بررسی قرار گرفت. پس از تکمیل اندازه گیری پس از ارزیابی، ۹۰ دانشجو (۷۰ درصد از نمونه اصلی) کاهش قابل توجهی بیشتری را در پریشانی روانی، اضطراب حالت و استرس درک شده نشان دادند. به گفته نویسندگان، این آموزش ذهن و بدن ممکن است به عنوان یک مداخله پیشگیرانه برای دانشجویان مفید باشد و تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا اثرات درمانی مشاهده شده را می توان برای مدت زمان طولانی حفظ کرد، مورد نیاز است. بنابراین، هدف مطالعه ترکیبی فعلی (الف) توصیف تغییرات در جنبه های تحمل استرس (یعنی تحمل عاطفی، جذب، ارزیابی، تنظیم) برای دانشجویان پزشکی بود که یک گروه آموزشی مهارتهای ذهن و بدن را تکمیل کردند، و گروه کنترل بدون مداخله دانشجویان؛ (ب) بررسی رابطه بین تغییرات در متغیرهای روانی و تغییرات در تحمل استرس. و (ج) گزارش ادراک دانشجویان از گروه ذهن - بدن، با تاکید بر اینکه چگونه گروه ممکن است بر عملکرد شخصی و حرفه ای به دلیل بهبود در تحمل استرس تاثیر گذاشته باشد. مداخله: برنامه ذهن - بدن یک گروه آموزشی مهارتی ۱۱ هفته ای و ۲ ساعته بود که بر معرفی، تمرین و پردازش مهارتهای ذهن و بدن مانند بیوفیدبک، تصویرسازی هدایت شده، آرامش، چندین اشکال مدیتیشن (مانند ذهن آگاهی) تمرکز داشت. تمرینات تنفسی و تمرینات اتوژنیک. زمینه: شرکت کنندگان ۵۲ دانشجوی پزشکی سال اول و دوم بودند که در یک گروه ذهن - بدن یا یک گروه کنترل بدون مداخله شرکت کردند و اقدامات خود گزارش دهی را قبل و بعد از آن تکمیل کردند. دانشجویان در گروه ذهن - بدن در تمام خرده مقیاسهای تحمل استرس در طول زمان بهبود متوسطی نشان دادند. به طور کلی، بهبود علائم روانشناختی با بهبود تحمل استرس در گروه ذهن - بدن همراه بود اما در گروه کنترل نه. این یافته های اولیه از این ایده حمایت می کنند که بهبود تحمل استرس از طریق آموزش مهارتهای ذهن و بدن ممکن است به محافظت از دانشجویان پزشکی در برابر اختلال عملکردی ناشی از استرس روانی کمک کند. بنابراین، اجرای آموزش مهارتهای ذهن و بدن در آموزش دانشکده پزشکی ممکن است به بهبود روان دانشجویان پزشکی کمک کند. استفاده از طرحهای روششناختی دقیق تر در مطالعات آتی ضروری است.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی رفتاری، ذهن / بدن، دانشجویان، کارآزمایی بالینی، ارزیابی، استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1736757>

