

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش برخط برنامه شفقت به خود بهوشیار بر اضطراب سلامت و انعطاف پذیری روان شناختی در دوران شیوع بیماری کرونا

## محل انتشار:

دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره 20، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

عطیه پورصالح - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شهیدچمران اهواز، خوزستان، ایران.

علی سرپرست - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شهیدچمران اهواز، خوزستان، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: همه گیری بیماری نوظهور کروناویروس (COVID-19) و پیامدهای آن، اثرات گوناگونی بر جنبه های روانی و اجتماعی افراد جامعه گذاشته است. این بیماری همه گیر استرس و اضطراب قابل توجهی را در بسیاری از افراد در سراسر جهان به وجود آورده است. با توجه به ارتباط اضطراب سلامتی و انعطاف پذیری روان شناختی، یکی از روش هایی که می تواند موثر باشد برنامه آموزش شفقت به خود بهوشیار است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه آموزش شفقت به خود بهوشیار به صورت برخط بر روی اضطراب سلامتی و انعطاف پذیری روان شناختی افراد جامعه در دوران شیوع کرونا بوده است. بنابراین با توجه به هدف، جهت ارائه خدمات بهداشت روان و کاهش خطر ابتلا به بیماری، یک شبکه مشاوره از راه دور طراحی شد. روش: پژوهش حاضر، یک پژوهش آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی افرادی بود. که پرسشنامه اضطراب سلامتی را در شبکه های اجتماعی پر کردند. از بین افرادی که پرسشنامه اضطراب سلامتی را پر کرده و نمره اضطراب سلامتی بالای ۱ انحراف استاندارد بالاتر از میانگین (۴۰) کسب کرده بودند، تعداد ۲۴ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گمارده شدند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس اضطراب سلامت سالکوسکیس و وارویک (۲۰۰۲)، انعطاف پذیری روان شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و مقیاس شفقت به خود نف (۲۰۰۳) استفاده شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش بر خط (آنلاین) شفقت به خود بهوشیار قرار گرفتند ولی گروه گواه هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ۲۰۱۹ استفاده شد. نتایج: نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش شفقت به خود بهوشیار منجر به کاهش اضطراب سلامت نسبت به گروه گواه در پس آزمون شد. علاوه بر این برنامه آموزش شفقت به خود بهوشیار در افزایش انعطاف پذیری روان شناختی و شفقت به خود تاثیر مثبت داشت ( $F=17.22, P=0.001$ ). بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافته های مطالعه حاضر، درمانگران می توانند از برنامه آموزش شفقت به خود بهوشیار برای کمک به کاهش اضطراب سلامت و افزایش انعطاف پذیری روان شناختی و شفقت به خود در افراد دارای اضطراب سلامت مورد استفاده قرار دهند.

## کلمات کلیدی:

اضطراب سلامت، انعطاف پذیری روان شناختی، شفقت به خود، بهوشیاری، کرونا ویروس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1842717>

