

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر بهبود راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و کاهش علائم افسردگی در آتش نشانان تهران

محل انتشار:

ششمین همایش و نمایشگاه بین المللی آتش نشانی و ایمنی شهری (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مرتضی جهانشاهلو - دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام، ایلام، ایران

حمیدرضا دامغانی نسب - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

مجتبی احسانی ینگگی کند - کارشناسی ارشد مدیریت HSE، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

استفاده از راهبردهای نامناسب تنظیم هیجان از جمله مشکلات رایج در افراد مبتلا به افسردگی است. بر این اساس، هدف از پژوهش حاضر مطالعه تاثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر بهبود راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و کاهش علائم افسردگی در آتش نشانان تهران بود. در قالب یک طرح شبه آزمایشی و از بین آتش نشان های شرکت کننده در کلاس های آموزششده های عرضی در سطح شهر تهران، ۱۲ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۶ نفر) و کنترل (۶ نفر) قرار گرفتند. کلیه شرکت کنندگان در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری یک ماهه به مقیاس مشکل در نظم بخشی هیجانی و افسردگی بک پاسخ دادند و داده های حاصل با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) منجر به بهبود راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و کاهش میزان علائم افسردگی در آتش نشانان میشود. همچنین نتایج این پژوهش شواهد مناسبی را در خصوص تاثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر کاهش بد تنظیمی هیجان و بهبود علائم افسردگی آتش نشانان فراهم می آورد که می توان از این نتایج در جهت بهبود مشکلات روانشناختی این بیماران و در نتیجه کاهش میزان افسردگی سایر آتش نشانان استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR)، تنظیم هیجان، افسردگی، آتش نشانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2059810>

