

عنوان مقاله:

اثربخش روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبرد مقابله ای افراد مبتلا به استرس پس از سانحه

محل انتشار:

کنفرانس ملی پژوهش های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

جمه شجاعی زند - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی

افشین طیبی - دکترای تخصصی روانشناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود راهبرد مقابله ای افراد مبتلا به استرس پس از سانحه است. روش این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. به این منظور جامعه آماری را کلیه جانبازان بنیاد ایثارگران شهرستان کرج تشکیل دادند که از میان 40 جانباز مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (20 نفر) و گروه کنترل (20 نفر) قرار گرفتند، سپس برای گروه آزمایش به مدت دوازده جلسه مداخله و آموزش انجام شد. از پرسشنامه سبک های مقابله ای برای ثبت تغییرات استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس تک راه استفاده شد. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، اعضای هر دو گروه در دومرحله پیش آزمون و به پرسشنامه راهبرد مقابله فاجعه آفرینی پاسخ دادند و بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون مربوط به نمرات سبک مقابله ای اجتنابی، شناختی، رفتاری، مسیله مدار، هیجان مدار تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/50$). نتایج نشان داد که روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبرد مقابله ای افراد مبتلا به استرس پس از سانحه تاثیر مطلوب دارد. بنابراین این روش در درمان افراد مبتلا به استرس پس از حادثه مفید است و در نتیجه مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در صورت تداوم تمرینات به طور مرتب می تواند در کاهش استفاده از راهبرد مقابله PTSD موثر باشد.

کلمات کلیدی:

کاهش استرس، ذهن آگاهی، راهبرد مقابله ای، استرس پس از سانحه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/658865>

