

## عنوان مقاله:

اثر بخشی کاهش استرس بر اساس هوشیاری MBSR بر کاهش اضطراب زنان مصرف کننده شیشه

## محل انتشار:

سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

فاطمه بدری - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران

مژگان کاظمی - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران

## خلاصه مقاله:

روش: این مطالعه، یک کار شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش به صورت نمونه گیری در دسترس از زنان معتاد که در کمپ دریا تهران ساکن بودند، انتخاب شدند که پس از غربالگری و تعیین میزان اضطراب تعداد 30 نفر از معتادان به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (n=15) و کنترل (n=15) اختصاص یافتند. شرکت کنندگان گروه آزمایش یک برنامه 8 جلسه 1/5 ساعته درمان کاهش استرس بر اساس هوشیاری (MBSR) دریافت نمودند اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکردند. ابزاری که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت پرسشنامه اضطراب بک (BAI) بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون توسط شرکت کنندگان هر دو گروه تکمیل گردید. یافته ها: آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت معناداری را بین نمرات دو گروه آزمایش و گواه نشان داد. نتیجه گیری: نتایج به دست آمده در این پژوهش حاکی از آنند که درمان کاهش استرس بر اساس هوشیاری MBSR به دلیل دارا بودن تکنیک های آگاهانه و به دور از قضاوت میتواند به کاهش اضطراب منجر شود

## کلمات کلیدی:

کاهش استرس بر اساس هوشیاری، اضطراب، زنان مصرف کننده شیشه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/716566>

