

عنوان مقاله:

مطالعه اثربخشی مدل شبیه سازی ذهن بر کاهش استرس و افزایش سطح سبک زندگی ارتقای سلامتی در افراد مبتلا به لکنت زبان افراد بزرگسال 20 تا 40 ساله

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت رواندرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

نوشین اعلایی - گروه روانشناسی، دانشکده پیام نور، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

محمد احسان تقی زاده - دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر مطالعه اثربخشی مدل شبیه سازی ذهن بر کاهش استرس و افزایش سطح سبک زندگی ارتقای سلامتی در افراد مبتلا به لکنت زبان افراد بزرگسال 20 تا 40 ساله بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی بود. تعداد 30 نفر مبتلا به لکنت زبان با میانگین سنی 26/7 و انحراف معیار 6/47 مراجعه کننده به کلینیک توانمندسازان ذهن از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابتدا سطح پایه استرس با استفاده از پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران و پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء سلامتی دکتر محمد احسان تقی زاده استفاده شد. سپس، گروه آزمایش به مدت 12 جلسه فردی و گروهی درمان مبتنی بر مدل شبیه سازی ذهن برگرفته از پکیج آموزشی- درمانی تقی زاده را دریافت کردند؛ در حالی که افراد گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکرد. پس از پایان درمان، بار دیگر میزان استرس و سطح سبک زندگی ارتقاء سلامتی افراد دو گروه به منظور مقایسه نتایج و تعیین اثربخشی درمان شبیه سازی ذهن اندازه گیری شد. به منظور اثربخشی دوره های آموزشی از آزمون آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آزمون کلموگروف اسمیرنوف، آزمون لیون، تحلیل کوواریانس یک متغیره و تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار spss-14 مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت. بر اساس نتایج بدست آمده مداخله مدل شبیه سازی ذهنی با $P=0/000$ ؛ $0/52$ درصد از واریانس متغیر وابسته) سبک زندگی ارتقاء سلامتی و $0/79$ درصد از واریانس متغیر وابسته (استرس ادراک شده) را تبیین می کند. استفاده از مدل شبیه سازی ذهن می تواند از طریق توانمند سازی ذهن افراد، میزان استرس مبتلایان به لکنت زبان را کاهش داده، و سطح سبک زندگی ارتقاء سلامتی آنها را افزایش دهد.

کلمات کلیدی:

لکنت زبان، استرس ادراک شده، سبک زندگی ارتقاء سلامتی، مدل شبیه سازی ذهن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/922541>

