

عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت خواب، افکار مزاحم و حساسیت اضطرابی بیماران واجد تشخیص اختلال استرس پس از سانحه ناشی از جنگ

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی نظامی، دوره 8، شماره 29 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

زهرا امیرخانی - دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد

سید عباس حقایق - دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از انجام این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت خواب، افکار مزاحم و حساسیت اضطرابی جانبازان واجد تشخیص اختلال استرس پس از سانحه شهر اصفهان بود. روش: طرح پژوهش حاضر از نوع پژوهش های شبه آزمایشی به صورت پیش آزمون پس آزمون پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن را کلیه بیماران واجد تشخیص اختلال استرس پس از سانحه ناشی از جنگ استان اصفهان مراجعه کننده تشکیل می دادند. تعداد 36 نفر جانباز واجد تشخیص اختلال استرس پس از سانحه بیمارستان روان پزشکی شهید رجایی شهرستان نجف آباد که داوطلب شرکت در این پژوهش بودند، انتخاب و در دو گروه آزمایش (18 نفر) و کنترل (18 نفر) قرار گرفتند. آموزش ذهن آگاهی طی 8 جلسه هفتگی 90 دقیقه ای برای گروه آزمایش اجرا شد ولی گروه کنترل در طول این مدت مداخله ای دریافت نکرد. به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه های کیفیت خواب پترزبورگ (بویس، 1989)، کنترل افکار (ولز و دیویس، 1994) و حساسیت اضطرابی (ریس و پترسون، 1985) استفاده شد. داده های جمع آوری شده با تحلیل کواریانس چندمتغیری تحلیل آماری شد. نتایج: یافته ها نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش کیفیت خواب، کنترل افکار مزاحم و کاهش حساسیت اضطرابی شرکت کنندگان گوه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری تاثیر معناداری داشته است (P)

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، کیفیت خواب، افکار مزاحم، حساسیت اضطرابی، اختلال استرس پس از سانحه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/934933>

