



چهارمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر

اسفند ماه ۱۳۹۶

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشانگان استرس بیماران وسواسی

حسین پوریعقوب^۱، کبری حاجی علیزاده^{۲*}، سید عبدالوهاب سماوی

۵۴. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس، بندرعباس، ایران

۵۵. استادیار گروه روانشناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

۵۶. استادیار هسته پژوهشی تحقیقات علوم تربیتی و رفتاری گروه روانشناسی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

• پست الکترونیک نویسنده ی مسئول: Ph_alizadeh@yahoo.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: ۰۹۱۷۹۳۷۵۷۶۴

چکیده:

درمان اختلال وسواسی جبری یکی از چالش برانگیزترین موضوعات بالینی و بهداشت روانی است. هدف این پژوهش تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس در بیماران وسواسی که به مراکز درمانی شهر بندرعباس مراجعه کرده اند، است. روش پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل با طرح پیش-آزمون و پس آزمون است. از بین جامعه آماری مراجعه کننده تعداد ۳۰ نفر بصورت نمونه گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش از طریق شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی مورد درمان قرار گرفتند در حالی گروه کنترل این مداخله را دریافت نکرد. تمام شرکت کنندگان قبل و بعد از درمان پرسشنامه استرس کوپرا تکمیل کردند. پس از انجام پیش آزمون مداخله ذهن آگاهی بصورت گروهی در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته انجام گردید. اطلاعات از طریق کواریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس ($p=0/001$) گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل موثر بوده است. از یافته های پژوهش حاضر میتوان نتیجه گرفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش علائم استرس در بیماران وسواسی موثر بوده و از آن میتوان در مراکز درمانی استفاده کرد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، استرس .