



دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

دارای رتبه علمی پژوهشی
از میسیون نشریات علوم پزشکی کشور

مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

شاپا : ۱۴۴۸ - ۱۷۳۵

شای اکترونیکی : ۷۴۶۹ - ۲۲۲۸

ویره نامه پنجین گنگره سایکوسوتاپ (روان تن)

۱۳۹۲ خردادماه

برگزارکننده:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

چهارمحال و بختیاری

با همکاری:

- * معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه
- * انجمن بین المللی پزشکی و روان درمانی رازی
- * سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور
- * انجمن روانشناسی ایران

۱۰۰	زهره قزلسلی، دکتر اکرم ثناگو، دکتر لیلا جویباری	آموزش دهی مناسب و اقدامات موثر سبب تغییر نگرش پرستاران به حیات معجزه بخش نوزادان و نیز عدم جرات مرگ نوزادان: گزارش یک مورد
۱۰۱	اکرم کرمی دهکردی، دکتر رباب طفیل نژاد روتسی، فریبرز جباری	سازگاری زناشویی و ارتباط آن با سلامت جسمی، اضطراب و افسردگی: بررسی مقایسه ای زنان بارور و نابارور
۱۰۲	ولی الله کرمی منش، دکتر احمد یارمحمدیان، دکتر سالار فرامرزی	اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی به روش چند رسانه ای بر رفتارهای اجتماعی دانش آموزان ناتوان ذهنی آموزش پذیر دوره راهنمایی شهر اصفهان (۱۳۹۲-۱۳۹۱).
۱۰۳	ولی الله کرمی منش، احمد یار محمدیان، سالار فرامرزی	اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی به روش چند رسانه ای بر پرخاشگری کلامی دانش آموزان ناتوان ذهنی آموزش پذیر دوره راهنمایی شهر اصفهان.
۱۰۴	زینب کریمی، قادر زاده باقری، فرهاد علی پور، روح انگیز کریمی	مشکلات و چالش های موجود در کار بالینی - فرسودگی شغلی ذهن آگاهی، اضطراب، افسردگی و بهزیستی شخصی در دانشجویان
۱۰۵	صبیحه کریمی، دکتر لیلا حیدری نسب	اثر بخشی تبلیغات در کنترل قند خون و افزایش پاییندی به درمان بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم
۱۰۶	مریم کلهرنیا گلکار، نرگس فتحی احمدسرائی	اثر بخشی آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش استرس و بهبود بیماری روان تنی دانشجویان مشهد
۱۰۷	سید علی کیمیابی، محمد ارقابی، یحیی میان بنده، مهدی فتحی	بررسی رابطه برافراشتگی مقیاس بالینی مردانگی - زنانگی آزمون ۲ MMPI با رفتارهای ضد اجتماعی و خود - بیمارانگاری
۱۰۸	سید علی کیمیابی، زینب آزادی	الکسی تایمی و ارتباط آن بر اختلالات جسمی و روانی
۱۰۹	اکرم کرمی دهکردی، سارا حسینی طهماسبی، فریبرز جباری، زینب نوروزی، اسماعیل فتاح پور بارزی	تن انگاره، رضایت جنسی و رابطه آن با رضایت زناشویی زوج های دانشجو
۱۱۰	سید علی کیمیابی، مجید اخوند زاده	بررسی نیازهای خانواده های کودک مبتلا به سرطان خون
۱۱۱	نازین مانی کازرون، دکتر مهدی رصافیانی، نرجس یارمحمدی، آزاده رحمانی بلجاجی، رضوان تهجدی	مقایسه بازداری، قضایت اجتماعی، استدلال انتزاعی و مهارت اجتماعی غیر کلامی در افراد مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس عود کننده - بهبود یابنده و افراد سالم
۱۱۲	مریم محمدی کیا، مجید محمود علیلو	بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دیبرستانهای مردوشد
۱۱۳	مریم محمدی، امیر علی ناطق	نقش استرس در بیماری های روان تنی
۱۱۴	برات محمدی	اثربخشی فعالیت های حرکتی ظرفی بر توجه پایدار و تکانشگری دانش آموزان با ناتوانی هوشی
۱۱۵	محسن محمودی، دکتر غلامعلی افروز، دکتر علی اکبر ارجمند نیا، جمیله خدادادی	



اثر بخشی آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش استرس و بهبود بیماری روان

تنی دانشجویان مشهد

پوسته

دکتر سید علی کیمیایی، محمد ارقابی، یحیی میان بندی، دکتر مهدی فتحی

گروه مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران؛ گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی قوچان، مشهد، ایران؛ گروه پیهورشی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

چکیده:

زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف اثر بخش بودن آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش استرس و بهبود بیماری روان تنی دانشجویان مشهد انجام گرفته است.

روش بررسی: در یک بررسی آزمایشی از میان ۴۰ دانشجویی مراجعه کننده با علائم روان تنی پس از انجام معاینات پزشکی بوسیله روایپرداز و تأیید تشخیص روان تنی در مراجعین، تعداد ۲۰ مراجع دانشجو انتخاب و به تصادف در دو گروه ۱۰ نفره آزمایش و گواه جای داده شدند و از تمامی افراد گروه آزمایش و گواه در قبل و بعد از اجرای مداخله توسط دو روانشناس مصاحبه به عمل آمد و از آنها خواسته شد تا به پرسشنامه استرس (فشار روانی) پاسخ دهند. روش آموزش و اجرای تکنیک های آرام سازی در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای در مورد گروه آزمایش انجام شد و گروه گواه آموزشی دریافت نکردند و داده های به دست آمده به کمک آزمون آماری کوواریانس با نرم افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته ها: تحلیل های آماری در مرحله پس آزمون در دو گروه از نظر متغیرهای استرس و روان تنی در سطح ($P < 0.05$)، تفاوت معناداری را نشان داد. به بیان دیگر استرس در گروه های آزمایش کاهش یافت و در بیماری روان تنی گروه آزمایشی بهبود معنی داری پیدید آمد.

نتیجه گیری: آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش استرس و بهبود بیماری روان تنی دانشجویان موثر و مفید می باشد.

واژه های کلیدی: استرس، آموزش آرام سازی، روان تنی.