

از کمیسیون نشریات علوم پزشکی کشور  
دارای رتبه علمی پژوهشی

# مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد



دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

شاپا: ۱۴۴۸ - ۱۷۳۵

شاپای الکترونیکی: ۷۴۶۹ - ۲۲۲۸

## ویژه نامه پنجمین گنگره سایکوسوماتیک (روان تنی)

۹۰۸ خردادماه ۱۳۹۲

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

ردیف	عنوان	نویسندگان	صفحه
۱۶	مقایسه اثر بخشی گروه درمانی شناختی وجود گرا با مدل پرما سلیگمن بر بهبود سلامت روان کارگران سایکوسوماتیک مبتلا به تپش قلب در معدن مس سرچشمه کرمان.	سمیه رجب پور فرخانی، زهره رجب پور فرخانی، مرتضی رجب پور فرخانی، فاطمه جهانشاهی، محمد محمدی پور، حسین کدخدا	۱۶
۱۷	بررسی اثربخشی روش درمان شناختی رفتاری در کاهش سردرد تنشی مزمن	معصومه رستمی راوری، محمد علی رستمی راوری، نیره مقدم، کامبیز جهانی، علی قاندها جهرمی، روشنگر حیدری	۱۷
۱۸	اثر بخشی درمان شناختی-هیجانی دینی (RCET) بر افزایش حالتهای روان شناختی مثبت بیماران مزمن کلیوی	عطیه رضایی، غلامرضا چلبیانلو، حمید پور شریفی	۱۸
۱۹	بررسی و مقایسه درمان هیپنوتراپی و دارو در مانی بر روی علائم بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر	فاطمه رهنما، بی بی فهیمه شجاعی، مهین عصمتی مقدم، فرشته مباشری، هادی علی آبادی، پریسا غفاری	۱۹
۲۰	تاثیر روش کرانیوساکرال تراپی بر علایم کودکان مبتلا به نقص توجه و بیش فعالی	کوروش شهبازی، کمال صولتی دهکردی، اصغر آقایی، قربانعلی رحیمیان	۲۰
۲۱	بررسی افسردگی و اختلالات اضطرابی در مبتلایان به فیبرومیالژیا	زهره صادقی عمرآبادی، دکتر مهناز استکی، دکتر ابراهیم پیشیاره	۲۱
۲۲	ارزیابی عملکرد خانواده با بیماران مبتلا به اختلالات روان تنی (دیابت، فشار خون، بیماری قلبی)	مانده صمیمی، بهروز خلیلی	۲۲
۲۳	اثر بخشی حضور ذهن درمانی شناختی در کاهش اضطراب و افسردگی بیماران کرونر قلبی: با پیگیری دو ماهه	دکتر علی فرهادی، یزدان موحدی	۲۳
۲۴	بررسی میزان شیوع و نقش عوامل مؤثر بر سردردهای تنشی کارمندان و اعضای هیأت علمی دانشگاه شهرکرد	منیژه کاوه، محمد ربیعی	۲۴
۲۵	مقایسه آلکسی تیمیا و جنبه‌های آن در بیماران کلیوی و افراد سالم	دکتر جهانگیر کرمی، علی زکی بی، علی مولایی پاره، سمیرا کرمی	۲۵
۲۶	اثر بخشی معنادارمانی گروهی بر کاهش اضطراب و افسردگی بیماران سرطانی	کلثوم کریمی نژاد، معصومه موحدی، یزدان موحدی	۲۶
۲۷	پنج عامل بزرگ شخصیت در مبتلایان به اولسر پپتیک	قمرکیانی	۲۷
۲۸	اثر بخشی آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش اضطراب و بهبود بیماری روان تنی دانشجویان مشهد	سید علی کیمیایی، محمد ارقبایی، یحیی میان بندی، پریسا نامقی	۲۸
۲۹	مقایسه تاثیر دارو درمانی و رفتار درمانی در بیماران مبتلا به وسواس آلودگی و کنترل مراجعه کننده به کلینیک روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد	دکتر ایرج گودرزی	۲۹
۳۰	اثر مقابله درمانگری بر بهزیستی شخصی و راههای مقابله ای افراد مصروع	مریم مامن پوش، علیرضا آقا یوسفی	۳۰
۳۱	مقایسه جهت گیری زندگی خوشبینانه در افراد مبتلا به تالاسمی ماژور و افراد سالم	سمیرا معصومیان، دکتر محمدرضا شعیری، دکتر مسعود هاشمی، طاهره ملک زاده	۳۱
۳۲	اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر زنان مبتلا به کمر درد مزمن	غلامرضا منشی، مریم حریری، زرین دخت آقا رشتی، فائزه خانابانی	۳۲



## اثر بخشی آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش اضطراب و بهبود بیماری روان تنی دانشجویان مشهد

سید علی کیمیایی<sup>۱</sup>، محمد ارقبایی<sup>۱</sup>، یحیی میان بندی<sup>۲</sup>، پریسا نامقی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران؛ <sup>۲</sup>گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران؛ <sup>۳</sup>گروه روانشناسی،

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام، تربت جام، ایران.

سخنرانی

### چکیده:

**زمینه و هدف:** با توجه به رشد هر چه بیشتر اضطراب و بیماری های روان تنی در جوامع صنعتی امروز لزوم استفاده هر چه بیشتر از تکنیک های کارآمدتر در زمینه کاهش این مخاطرات بیش از هر زمان دیگری احساس می شود و می توان از جمله این تکنیک ها از تکنیک آرام سازی نام برد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف اثر بخش بودن آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش اضطراب و بهبود بیماری روان تنی دانشجویان مشهد انجام گرفته است.

**روش بررسی:** در یک بررسی آزمایشی از میان ۴۰ دانشجوی مراجعه کننده با علائم روان تنی پس از انجام معاینات پزشکی بوسیله روانپزشک و تایید تشخیص روان تنی در مراجعین، تعداد ۲۰ مراجع دانشجوی انتخاب و به تصادف در دو گروه ۱۰ نفره آزمایش و گواه جای داده شدند. 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 اضطراب بک (BAI) پاسخ دهند. روش آموزش و اجرای تکنیک های آرام سازی در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای در مورد گروه آزمایش انجام شد. گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. داده های به دست آمده به کمک آزمون آماری t با نرم افزار SPSS تحلیل شدند.

**یافته ها:** تحلیل های آماری در مرحله پس آزمون در دو گروه از نظر متغیرهای اضطراب و روان تنی تفاوت معناداری را نشان داد ( $p < 0.05$ ). به بیان دیگر اضطراب در گروههای آزمایش کاهش یافت و در بیماری روان تنی گروه آزمایش بهبود معنی داری پدید آمد.

**نتیجه گیری:** آموزش تکنیک های آرام سازی بر کاهش اضطراب و بهبود بیماری روان تنی دانشجویان موثر و مفید می باشد و توصیه می شود برای کاهش اضطراب و درمان بیماری روان تنی دانشجویان به کار گرفته شود.

**واژه های کلیدی:** اضطراب، آموزش آرام سازی، روان تنی.