

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش تن آرامی کاربردی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی-رفتاری بر حساسیت اضطرابی زنان دارای اختلال اضطراب فراگیر

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی بالینی، دوره 6، شماره 3 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محمد نریمانی

سمیه تکلوی

عباس ابوالقاسمی

نیلوفر میکاییلی

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف مطالعه حاضر بررسی اثر بخشی آموزش تن آرامی کاربردی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی-رفتاری بر ابعاد حساسیت اضطرابی زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر بود. روش: با استفاده از طرح شبه آزمایشی پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری، 60 زن مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل جایگزین شدند. آزمودنیها به پرسشنامه های اختلال اضطراب فراگیر و حساسیت اضطرابی پاسخ دادند. آزمودنیهای گروههای آزمایش به مدت 16 جلسه تحت آموزش قرار گرفتند. در پایان آموزش و سه ماه بعد، آزمودنیها مجدداً به پرسشنامه ها پاسخ دادند. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج پژوهش کاهش در زیر مقیاس های ترس از واکنش اضطرابی و ترس از عدم کنترل شناختی (در تن آرامی کاربردی و درمان شناختی رفتاری) و ترس از علائم قلبی-عروقی و تنفسی (فقط در تن آرامی کاربردی) بعد از روان درمانی ها در مرحله پس آزمون و پیگیری را نشان داد. همچنین یافته ها نشان داد که روان درمانی ها در زیر مقیاس ترس از واکنش اضطرابی، بالاترین ضریب تاثیر را داشتند. نتیجه گیری: به طور کلی نتایج تحقیق نشان داد که حساسیت اضطرابی عامل شخصیتی مهمی است که به واسطه آموزش تغییر می کند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تغییر در حساسیت اضطرابی به دنبال آموزش تن آرامی کاربردی و درمان شناختی رفتاری در کاهش علائم اختلال اضطراب فراگیر تاثیر دارد.

کلمات کلیدی:

آموزش تن آرامی کاربردی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان شناختی رفتاری، اختلال اضطراب فراگیر، حساسیت اضطرابی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1018300>

