

عنوان مقاله:

مقایسه کارآمدی رفتار درمانی شناختی با یا بدون تکنیک های فراشناختی و زولپیدم 10 میلی گرم بر شناخت ها و فراشناخت های ناکارآمد در افراد مبتلا به اختلال بی خوابی مزمن: طرح تک موردی چند خط پایه

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، دوره 9، شماره 35 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 25

نویسندگان:

بهزاد سلمانی - دکترای تخصصی روان شناسی سلامت، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

جعفر حسنی - دانشیار روان شناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

حمیدرضا حسن آبادی - استادیار روان شناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

شهرام محمدخانی - دانشیار روان شناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر، مقایسه ی کارآمدی رفتار درمانی شناختی با یا بدون تکنیک های فراشناختی و زولپیدم 10 میلی گرم بر شناخت و فراشناخت های ناکارآمد در افراد مبتلا به اختلال بی خوابی مزمن بود. روش شناسی: طرح پژوهش حاضر شامل طرح تک موردی با خطوط پایه ی چندگانه می باشد. پس از مصاحبه ی تشخیصی، شش بیمار مبتلا به اختلال بی خوابی مزمن که دارای ملاک های ورود به پژوهش بودند به طور تصادفی به سه گروه شامل رفتار درمانی شناختی، رفتار درمانی شناختی با تکنیک های فراشناختی و درمان دارویی تقسیم شدند. تمامی بیماران 6 مرتبه با استفاده از نسخه ی 10 ماده ای پرسش نامه باورها و نگرش های ناکارآمد درباره ی خواب و پرسش نامه ی فراشناخت ها، مورد سنجش قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده از تفسیر فراز و فرود متغیرها در نمودار، اندازه ی اثر و بهبودی تشخیصی استفاده شد. یافته ها: افزودن تکنیک های فراشناختی به رفتار درمانی شناختی، می تواند کارآمدی آن را درمورد درمان اختلال بی خوابی مزمن افزایش دهد. اندازه ی اثر مداخله ها نشان می دهد که رفتار درمانی شناختی با تکنیک های فراشناختی دارای بیش ترین اثر بر فراشناخت های ناکارآمد بود. هر دو درمان روان شناختی توانستند باورها و نگرش های ناکارآمد درباره ی خواب را کاهش دهند. درمان دارویی به خصوص در مراحل پیگیری 1 و 3 ماهه نتوانست کارآمدی بالایی داشته باشد. نتیجه گیری: افزودن تکنیک های فراشناختی به استاندارد طلایی حوزه ی درمان اختلال بی خوابی، منجر به افزایش کارآمدی درمان شد. این نتایج حتی سه ماه پس از پایان درمان، تداوم داشت.

کلمات کلیدی:

اختلال بی خوابی مزمن، رفتار درمانی شناختی، تکنیک های فراشناختی، باورها و نگرش های ناکارآمد درباره ی خواب، فراشناخت های ناکارآمد، زولپیدم 10 میلی گرم، تک موردی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1026320>

