

عنوان مقاله:

اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی در بیماران دارای اضطراب کرونا

محل انتشار:

دومین کنفرانس روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و مشاوره (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

رقیه چراغ پور خنکدار - دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی ساری، ایران

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی در بیماران دارای اضطراب کرونا و پیامدهای روانشناختی اضطراب در اپیدمی کرونا انجام شد. این پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. از میان 40 بیمار اضطرابی که به وسیله مشاهده و مصاحبه و تست غربال شدند، 40 بیمار در گروه کنترل و 20 بیمار در گروه آزمایشی قرار گرفتند. نمونه گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده انجام گرفت. در این پژوهش از پرسشنامه های اضطراب بک و مقیاس تنظیم هیجان گراس و جان بهره گرفته شد. به گروه آزمایش 8 جلسه 2/5 ساعته درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شد و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. آزمودنی ها در دو موقعیت پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه ها پاسخ دادند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته های این پژوهش مبنی بر تایید درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی در بیماران دارای اضطراب کرونا در شرایط کرونایی، ابزاری راهبردی در اختیار روان شناسان و برنامه ریزان کشور قرار می دهد. نتایج این پژوهش گویای آنست که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی میتواند در بهبود و تعدیل اثرات اضطراب حاصل از بحران کرونا، و خودمراقبتی بیماران اضطرابی و حفظ تندرستی افراد مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، اضطراب کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1114062>

