

عنوان مقاله:

اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر چشم انداز زمان و بهزیستی هیجانی در افراد دارای علائم اختلال اضطراب فراگیر

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، دوره 11، شماره 42 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 28

نویسندگان:

مژگان شکراللهی - دانشجوی دکتری روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

عبدالزهر نعامی - استاد گروه روان شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر چشم انداز زمان و بهزیستی هیجانی افراد دارای علائم اختلال اضطراب فراگیر انجام شد. پژوهش نیمه تجربی همراه با گروه کنترل و آزمایش به صورت پیش آزمون- پس آزمون بود. ۳۰ نفر از دانشجویان دارای علائم اختلال اضطراب فراگیر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش گمارش شدند. گروه آزمایش مداخله ۸ جلسه ای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کردند اما گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. داده ها قبل و بعد از اجرای مداخله با مقیاس های چشم انداز زمان زیمنباردو (۱۹۹۹) و مقیاس بهزیستی ذهنی کییز و ماگیارمو (۲۰۰۳) گردآوری شده و با روش تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس آزمون ابعاد چشم انداز زمان و بهزیستی هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد. ارائه مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث تغییرات ۷۱ درصدی ابعاد چشم انداز زمان آینده، ۵۱ درصدی آینده متعالی، ۷۴ درصدی حال تقدیرنگر، ۶۷ درصدی حال لذت نگر، ۶۷ درصدی گذشته مثبت و ۶۵ درصدی گذشته منفی آزمودنی های گروه آزمایش شده است ($p < 0/05$). همچنین افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل میانگین نمرات بیشتری در پس آزمون بهزیستی هیجانی کسب کردند. ($p < 0/05$). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود چشم انداز زمان و افزایش بهزیستی هیجانی افراد دارای علائم اختلال اضطراب فراگیر اثربخش است

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، چشم انداز زمان، بهزیستی هیجانی، اختلال اضطراب فراگیر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1425681>

