

## عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر دشواری تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به وسواس فکری و عملی

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، دوره 11، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

شادی حسینی - دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

مهدی قاسمی مطلق - استادیار گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

بهزنگ اسماعیلی شاد - استادیار گروه علوم تربیتی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

حسین مهدیان - استادیار گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر دشواری تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به وسواس فکری و عملی انجام شد. روش: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش تمامی بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی مراجعه کننده به کلینیک های روانشناسی و روان پزشکی شهر مشهد بودند. از این جمعیت تعداد ۳۰ نفر که ملاک های پژوهش را دارا بودند به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. جهت جمع آوری داده ها آزمودنی ها پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان گراتز و رومر (۲۰۰۴) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج حاکی از اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر دشواری تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به وسواس فکری و عملی بود. بر مبنای یافته های حاصل از پژوهش، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به مراجعین مبتلا به وسواس فکری- عملی کمک می کند تا بتوانند به شکل موثری هیجانات خود را تنظیم و مدیریت کنند. لذا با توجه به اینکه هیجان ها نقشی اساسی در استمرار و تشدید این اختلال دارند، درمانگران می توانند با استفاده از این روش درمانی، اثربخشی جلسات درمانی خود را افزایش دهند.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، دشواری تنظیم هیجان، وسواس فکری و عملی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1490061>

