

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و زندگی درمانی بر بهزیستی ذهنی و امنیت روانی زنان دارای اختلال اضطراب فراگیر: یک مطالعه نیمه تجربی

محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 21، شماره 12 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

اعظم سرآبادانی - Islamic Azad University, Sari Branch

رمضان حسن زاده - Islamic Azad University, Sari branch

سیده علیا عمادیان - Islamic Azad University, Sari branch

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اختلال اضطراب فراگیر یکی از شایع ترین اختلالات اضطرابی مزمن است و نقش درمان روانی در کاهش علائم آن تایید شده است. هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و زندگی درمانی بر بهزیستی ذهنی و امنیت روانی زنان دارای اختلال اضطراب فراگیر بود. مواد و روش ها: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی در قالب طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری (سه ماهه) با گروه گواه بود. از بین زنان دارای اختلال اضطراب فراگیر مراجعه کننده به خانه های سلامت و مراکز مشاوره مناطق ۱، ۲، ۳ و ۵ شهر تهران در سال ۱۴۰۰، با روش نمونه گیری هدفمند ۴۵ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. گروه های آزمایش مداخله آموزشی را در ۸ جلسه دریافت کردند، اما گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده ها از پرسش نامه‌های بهزیستی ذهنی Keyes و Magyar-Moe و پرسش نامه امنیت روانی Maslow استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه گیری های مکرر انجام شد. یافته ها: نتایج حاکی از تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و زندگی درمانی بر افزایش بهزیستی ذهنی و امنیت روانی زنان دارای اختلال اضطراب فراگیر بود ($P < 0.01/0$) و میزان اثربخشی هر دو روش مشابه بود. نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و زندگی درمانی بر افزایش بهزیستی و امنیت روانی، این درمان ها می توانند به عنوان مداخلات کمکی، حمایتی و توان بخشی در کنار درمان های دارویی در راستای توان بخشی و ارتقاء کیفیت زندگی آنان به کار گرفته شود. واژه های کلیدی: درمان شناختی ذهن آگاهی، زندگی درمانی، بهزیستی، امنیت، اضطراب فراگیر، زنان

کلمات کلیدی:

Mindfulness cognitive therapy, Life therapy, Well-being, Security, Generalized anxiety, Women

درمان شناختی ذهن آگاهی، زندگی درمانی، بهزیستی، امنیت، اضطراب فراگیر، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1645618>

