

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی روان درمانی پویایی کوتاه مدت و فشرده بر کیفیت خواب و سبکهای دفاعی در زنان مبتلا به سردرد تنشی

محل انتشار:

دومین همایش ملی روان درمانی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

زهرا ظفرطلب - کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

اعظم اکبری - کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد زنجان، آزاد اسلامی، زنجان، ایران

محمدحسین محمدی - کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی روان درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت بررسی روان درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت بر سبکهای دفاعی و بهبود کیفیت خواب در درد مزمن انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی مراجعه کننده به کلینیک تخصصی روانی - تنی شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. از میان آن ها، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش روان درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت را به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای دریافت کرد. در حالی که، گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. هر دو گروه با استفاده از بر سبکهای دفاعی و بهبود کیفیت خواب در پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که بین نمرات پس آزمون و پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود داشت ($p < 0/05$) و روان درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت توانست باعث کاهش معنی داری بر سبکهای دفاعی و بهبود کیفیت خواب در گروه آزمایش گردد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده، متخصصان روانشناسی و روانی - تنی می توانند افزایش سبکهای دفاعی و بهبود کیفیت خواب در افراد مبتلا به درد مزمن از روان درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت بهره ببرند.

کلمات کلیدی:

درمان پویایی فشرده و کوتاه مدت، سبکهای دفاعی، بهبود کیفیت خواب، سردرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1751916>

