

## عنوان مقاله:

اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی بر کاهش اضطراب و مدیریت هیجان و بهبود کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به افسردگی

## محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 9، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

آرش سلطان بگلو - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج (امیرالمومنین)

## خلاصه مقاله:

اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب از جمله بیماری‌های عصر کنونی هستند. اضطراب و افسردگی زندگی فرد را مختل می‌کنند و پیامدهای منفی گوناگونی برای جامعه و فرد دارد از همین رو به کارگیری و استفاده از تکنیک‌های روان درمانی در تشخیص و کاهش علائم اضطراب و افسردگی مهم هستند. یکی از این تکنیک‌ها، رفتار درمانی دیالکتیکی است که می‌تواند در کاهش اضطراب، مدیریت هیجان و بهبود کیفیت زندگی فرد مهم باشد در همین خصوص این مطالعه نیز با هدف بررسی اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی بر کاهش اضطراب و مدیریت هیجان و بهبود کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به افسردگی انجام شد. در این پژوهش از طرح آزمایشی با گروه آزمایش و کنترل استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه بیماران مبتلا به افسردگی در شهر تهران است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده 30 نفر از این بیماران به عنوان نمونه انتخاب شدند در یک گروه آزمایشی (شامل 15 بیمار افسرده) و یک گروه کنترل (15 بیمار افسرده) قرار گرفتند. جلسه‌ای برای تبیین اهداف تحقیق و مداخله تشکیل شد؛ و گروه آزمایش به مدت 3 ماه (8 جلسه) جلسات هفتگی 60 دقیقه‌ای دریافت کردند، درحالی‌که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. قبل و بعد از مرحله آموزش، تمامی شرکت‌کنندگان پرسشنامه اضطراب، مدیریت هیجان و کیفیت زندگی را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار spss نسخه 22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی داری 0.05 تعیین شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که بین گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معنی داری در خصوص نمره متغیرهای پژوهش وجود داشت. نتایج نشان داد رفتار درمانی دیالکتیکی بر کاهش اضطراب و مدیریت هیجان و بهبود کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به افسردگی موثر است ( $p < 0.05$ ). این مطالعه نشان داد که آموزش رفتار درمانی دیالکتیکی در بین بیماران افسرده می‌تواند علاوه بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی بر مدیریت هیجان نیز تأثیر بگذارد از همین رو آموزش این روش درمانی توصیه شد

## کلمات کلیدی:

رفتار درمانی دیالکتیکی، مدیریت هیجان، کیفیت زندگی، کاهش اضطراب، بیماری افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1769896>

