

عنوان مقاله:

اثر بخشی روشهای درمانی نوآورانه مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با درمان شناختی-رفتاری در درمان اختلال اضطراب فراگیر

محل انتشار:

بیستمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

حسین انتظاری - دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی

خلاصه مقاله:

این مقاله به مقایسه اثربخشی روشهای درمانی نوآورانه مبتنی بر ذهن آگاهی با درمان شناختی-رفتاری (CBT) در درمان اختلال اضطراب فراگیر می پردازد. بررسی های اخیر نشان می دهد که روشهای مبتنی بر ذهن آگاهی (MBIs) نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش رضایت از زندگی دارند. در این مقاله، ابتدا مروری بر ادبیات مربوط به CBT و MBIs ارائه میشود. سپس، از آزمونهای t-Student و آنالیز واریانس (ANOVA) برای تحلیل داده های مقاله استفاده شده و نتایج به دست آمده نشان میدهد که ترکیب روشهای CBT و MBIs بهبود قابل توجهی در درمان اختلال اضطراب فراگیر دارد. این نتایج نشان میدهد که استفاده از روشهای درمانی نوآورانه مبتنی بر ذهن آگاهی میتواند به عنوان روشی موثر برای مدیریت اختلال اضطراب فراگیر مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی-رفتاری، ترکیب روشهای درمانی، MBIs، CBT، مقایسه روش های درمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2085883>

