

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی روش های درمانی نوروفیدبک و کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن بر اختلال اضطراب اجتماعی

محل انتشار:

سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

کزال شریعتی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه کردستان.

زلیخا قلی زاده - دکتری علوم اعصاب شناختی استادیار دانشگاه کردستان

احمد سهرابی - دکتری روانشناسی شناختی، استادیار دانشگاه کردستان.

خلاصه مقاله:

هدف: اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است هدف از این پژوهش مقایسه اثربخشی روش های درمانی نوروفیدبک و کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن بر اختلال اضطراب اجتماعی بود. روش: طرح این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با دو گروه بود. جامعه آماری، دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر سنندج بود. نمونه گیری به روش در دسترس صورت گرفت که 20 نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه درمانی قرار گرفتند. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه اضطراب اجتماعی لیبتویز و پرسشنامه 2 MMPI_ بود. روش آماری در این تحقیق استفاده از تحلیل کوواریانس و آزمون t وابسته می باشد. یافته ها: یافته ها نشان داد که نوروفیدبک و حضور ذهن بر اضطراب اجتماعی تاثیر داشته و باعث کاهش آن می شوند. ($p < 0/01$) ولی این دو روش درمانی در کاهش اضطراب تفاوت معناداری با هم ندارند. نتیجه گیری: برای درمان یا کاهش اضطراب در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می توان از روش درمانی نوروفیدبک و همچنین حضور ذهن استفاده کرد. در این پژوهش موثر بودن این روش های درمانی در کاهش اضطراب تایید گردید.

کلمات کلیدی:

روش های درمانی، نوروفیدبک، کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن، اختلال اضطراب اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/716358>

