

## عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان افراد مبتلا به اضطراب فراگیر

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، دوره 5، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسندگان:

فرزاد نصیری - دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد

مجید محمودعلیلو - استاد گروه روانشناسی دانشگاه تبریز

عباس بخشی پور رودسری - استاد گروه روانشناسی دانشگاه تبریز

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در درمان افراد مبتلا به اضطراب فراگیر (GAD) است. این پژوهش در چارچوب طرح تجربی تک موردی با استفاده از طرح خطوط پایه ی چندگانه ی پلکانی اجرا شد. 2 نفر از مبتلایان به GAD براساس ملاک های ورود و احراز شرایط پژوهش وارد طرح درمان شدند و تحت درمان MBCT قرار گرفتند. جهت ثبت شدت نشانه ها از پرسشنامه های نگرانی ایالت پن، افسردگی بک، اضطراب بک و مقیاس 7 سوالی اضطراب فراگیر استفاده شد. براساس یافته های پژوهش حاضر، درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش شدت علائم اختلال اضطراب فراگیر، کاهش نگرانی، کاهش اضطراب و کاهش نمرات افسردگی شد. نتایج این پژوهش نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی از طریق به کارگیری تمارین مختلف می تواند به بهبود مبتلایان به اضطراب فراگیر منجر شود.

## کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اختلال اضطراب فراگیر، نگرانی، افسردگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/722978>

