

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی درمان های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد بر استرس ادراک شده در زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی

محل انتشار:

پژوهشنامه زنان، دوره 12، شماره 35 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

زینب موحدی - دکتری روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران

رضا پاشا - گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران

سعید بختیارپور - گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران

پرویز عسگری - گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

یکی از شایع ترین و دردسرسازترین نوع اضطراب ها، اضطراب اجتماعی است. فرد در هنگام مواجه شدن با اجتماع دچار ترس و اضطراب می شود. این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی درمان های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد بر استرس ادراک شده در زنان صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر بجنورد در سال ۱۳۹۸ بودند که با روش نمونه گیری هدفمند تعداد ۴۵ زن انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل (هرگروه ۱۵ زن) قرار گرفتند. بمنظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های اضطراب اجتماعی ترنر و همکاران (۱۹۸۹) و استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) استفاده شد. روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. گروه های آزمایشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای) و پذیرش و تعهد (۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای) قرار گرفتند؛ اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند. داده ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد، هر دودرمان های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد بر کاهش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اثربخش بودند (۰.۰۵p >) و بین اثربخشی درمان های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد بر افزایش استرس ادراک شده در زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، تفاوت معناداری وجود داشت (۰.۰۵p >).

کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان پذیرش و تعهد، استرس ادراک شده و اضطراب اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1258484>

