

اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر اضطراب و نگرش ناکارآمد افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر

میترا میرلوحیان

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر اضطراب و نگرش ناکارآمد افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر انجام شد. با استفاده از طرح آزمایشی پیش‌آزمون- پس‌آزمون انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه افراد سن ۲۵ تا ۵۰ سال در شهر تهران در سال ۱۴۰۰ می‌باشد، که به‌صورت در دسترس ۱۸ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، و در دو گروه آزمایش (۹ نفر) و کنترل (۹ نفر) جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه اضطراب اشپیتز، گرونکی، ویلیامز و لویی (۲۰۰۶) و مقیاس نگرش ناکارآمد بود و پروتکل شناختی - رفتاری ۹ جلسه درمانی بود. نتایج پژوهش نشان داد که درمان شناختی - رفتاری به‌طور معنی‌داری موجب کاهش اضطراب و نگرش ناکارآمد آزمودنی‌های مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر در مرحله پس‌آزمون شده است. می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی- رفتاری واحد پردازش‌ای و درمان فعال‌سازی رفتاری بر ترس از ارزیابی منفی در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر تأثیر معنادار دارد.

واژه‌های کلیدی: درمان شناختی - رفتاری، اضطراب، نگرش ناکارآمد، اضطراب فراگیر

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۰، صفحات ۳۰۵ - ۲۹۸