

بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوهی اینترنتی و آنالین بر کیفیت خواب و افکار وسواسی ناشی از بیماری کرونا در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر

محمدجعفر اسودی^{۱*}، مهدی معتکف فر^۲، مسعود رضایی کوچکسرای^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، خراسان شمالی، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، خراسان شمالی، ایران.

۳. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، خراسان شمالی، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره یازدهم، پاییز ۱۴۰۰، صفحات ۱-۱۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوهی اینترنتی و آنالین بر کیفیت خواب و افکار وسواسی ناشی از بیماری کرونا در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر می باشد. پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی مراجعه کنندگان به کلینیک های روان درمانی سطح شهر مشهد بودند که به وسیلهی مصاحبهی بالینی و پرسشنامهی اختلال اضطراب فراگیر اسپیتزر و همکاران (۲۰۰۶) تشخیص این اختلال را گرفته بودند. از میان مراجعه کنندگان، تعداد ۳۰ نفر از افراد انتخاب شدند. این افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. متغیرهای پژوهش در مرحله پیش آزمون در دو گروه مورد سنجش قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر، کیفیت خواب پیتزبورگ و پرسشنامه باورهای وسواسی (OBQ) بود. پس از اتمام جلسات مداخله که طبق برنامه درمانی الگوی کابات زین و همکاران (۱۹۹۲) تنظیم شد متغیرهای پژوهش در مرحله پس آزمون در دو گروه مورد سنجش قرار گرفت. نتایج آنکوا نشان داد که با $F=۶/۷۸۹$ و $p=۰/۰۳۵$ و $F=۵/۹۶۵$ و $p=۰/۰۳۵$ متفاوت است و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوهی اینترنتی و آنالین بر کیفیت خواب و افکار وسواسی ناشی از بیماری کرونا در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر مؤثر می باشد.

واژه های کلیدی: شناخت درمانی، ذهن آگاهی، آنالین، کیفیت خواب، افکار وسواسی، کرونا، اختلال اضطراب فراگیر.