

اثربخشی درمان فراشناختی در کاهش اضطراب و اثر آن بر نگرانی و کیفیت زندگی افراد دارای اختلال اضطراب فراگیر

Efficacy of Metacognitive Therapy on Anxiety and Its Effect on Worry and Quality of Life of Individuals with Generalized Anxiety Disorder

Somaye Entezari, M.A.*

سمیه انتظاری

Mina Mojtabaei, Ph.D.

دکتر مینا مجتبابی

Roudehen Islamic Azad University

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

چکیده: هدف این مطالعه بررسی اثربخشی درمان فراشناختی در کاهش علائم اضطراب و اثر آن بر فرآیند نگرانی و کیفیت زندگی بیماران دارای اختلال اضطراب فراگیر است. نمونه این پژوهش از 11 آزمودنی تشکیل می‌شد که با روش نمونه‌گیری قضاوتی انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (6 نفر که تحت درمان قرار گرفتند) و کنترل (5 نفر که در لیست انتظار قرار داده شدند) تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پرسشنامه‌های اضطراب بک، فرآیند نگرانی ولز، و کیفیت زندگی را تکمیل کردند. نتایج با روش تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند که نشان داد درمان فراشناختی علائم اضطراب و فرآیند نگرانی را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی افراد دارای اختلال اضطراب فراگیر را ارتقا می‌بخشد.

Abstract: This study surveys the efficacy of Metacognitive Therapy (MCT) on anxiety symptoms and its impact on worry and quality of life of persons with generalized anxiety disorder. To do so, 11 participants were randomly assigned to two groups: 6 participants in experimental group (receiving treatment) and 5 participants in control group (waiting list). Participants completed the Beck Depression Inventory, Wells Meta-Worry Questionnaire and Quality of Life Inventory. The results were analyzed by ANCOVA in SPSS 16. The results indicated that Meta-Cognitive therapy decreases anxiety and worry symptoms; and increases the quality of life of persons with generalized anxiety disorder.

کلیدواژه‌ها: درمان فراشناختی؛ اضطراب، نگرانی؛ کیفیت زندگی

Keywords: metacognitive therapy; anxiety; worry; quality of life