

## عنوان مقاله:

اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی و نظم جویی شناختی هیجان در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی

## محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 62، شماره 5 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

اکرم ایزدی خواه - دانشجوی دکتری روان شناسی سلامت، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

مجتبی انصاری شهیدی - استادیار، گروه روان شناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران. (نویسنده مسئول).

حسن رضایی جمالویی - استادیار، گروه روان شناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

عباس حقایق - استادیار، گروه روان شناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه بروز بیماری های مزمن جسمی همچون سردردهای میگرنی سبب آسیب های هیجانی و روان شناختی در بیماران می شود. بر این اساس نیاز است که در کنار درمان های پزشکی معمول، به ویژگی های روان شناختی بیماران نیز توجه کافی صورت پذیرد. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی و نظم جویی شناختی هیجان در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنیانجام گرفت. روش کار پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماه بود. جامعه آماری پژوهش شامل بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی شهرستان شاهین شهر اصفهان در سه ماهه آخر سال 1397 بود. در این پژوهش تعداد 30 بیمار مبتلا به سردردهای میگرنی با روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه های آزمایش و گواه گمارده شدند (15 بیمار در گروه آزمایش و 15 بیمار در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله درمان ذهن آگاهی (1) را طی دو ماه در 8 جلسه 90 دقیقه ای دریافت نمودند. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه نشاط ذهنی (2) و نظم جویی شناختی هیجان (3) بود. داده های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نتایج نشان داد که درمان ذهن آگاهی بر نشاط ذهنی و نظم جویی شناختی هیجان در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی تاثیر معنادار دارد ( $p < 001/0$ ). نتیجه گیری بر اساس یافته های پژوهش حاضر می توان بیان کرد که درمان ذهن آگاهی با برخورداری از فوونی همانند افکار، هیجانان و رفتار آگاهانه می تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت بهبود نشاط ذهنی و نظم جویی شناختی هیجان در بیماران مبتلا به سردردهای میگرنی مطرح باشد.

## کلمات کلیدی:

درمان ذهن آگاهی، نشاط ذهنی، نظم جویی شناختی هیجان، سردردهای میگرنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1030244>

