

عنوان مقاله:

اثر بخشی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر اندیشناکی و شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی بر باورهای منفی به افسردگی و نظم جویی شناختی هیجان دختران افسرده اقدام کننده به خودکشی

محل انتشار:

نشریه روان پرستاری، دوره 9، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

هادی ایزانلو - دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

فاطمه شهابی زاده - دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

سید کاوه حجت - مرکز تحقیقات روانپزشکی و علوم رفتاری، شاخه پزشکی خواب، مشهد، ایران

سید عبدالمجید بحرینیان - گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی در نوجوانی تحت تاثیر شناخت های منفی و راهبرهای ناسازگار هیجانی می تواند به صورت چشمگیری عملکردها را مختل کند و زمینه رفتارهای آسیب رسان از جمله اقدام به خودکشی را فراهم نماید؛ لذا، هدف از این پژوهش بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر اندیشناکی در مقابل شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و باورهای منفی مربوط به افسردگی در میان دختران افسرده اقدام کننده به خودکشی بود. روش کار: روش پژوهش نیمه تجربی با گروه کنترل همراه با دوره پیگیری دو ماهه است. ۳۳ نوجوان دختر نوجوان افسرده که با مشکل اقدام به خودکشی به واحد اورژانس از اول آبان تا ۱۵ اسفند ۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند به روش هدفمند و پس از داشتن ملاک های شمول وارد پژوهش شدند. شرکت کننده گان پس از انتخاب به صورت تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش ۱۰ نفر و گروه کنترل ۱۳ نفر) تقسیم شدند. یک گروه RFCBT و گروه دیگر MBCT در ده جلسه انفرادی دریافت کردند. ابزارها شامل مقیاس افسردگی بک-۲، باورهای مربوط به افسردگی و نظم جویی شناختی هیجان بود. آنالیز داده ها با روش تحلیل واریانس همراه با اندازه گیری مکرر و با استفاده از نسخه ۲۵ نرم افزار SPSS انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد هر دو روش اثر معناداری بر کاهش افسردگی، باورهای مربوط به افسردگی، راهبرد های ناسازگار تنظیم شناختی هیجان و افزایش راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان در زمان پس آزمون ($p < 0.01$) و پیگیری ($p < 0.05$) نسبت به پیش آزمون داشته است. این نتایج در طول دوره پیگیری دو ماهه در هر دو گروه مداخله نسبت به دوره پس آزمون نیز پایدار بوده است ($p < 0.05$). نتیجه گیری: نتایج از تاثیر هر دو روش شناخت درمانی مبتنی بر توجه آگاهی و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر اندیشناکی بدون برتری نسبت به یکدیگر، بر افزایش راهبردهای تنظیم هیجانی سازگار و کاهش راهبردهای ناسازگار و باورهای منفی مربوط به افسردگی حمایت می کند. بنابراین، برنامه ریزی برای استفاده از هر دو روش توسط درمانگران برای بهبود سلامت روانشناختی نوجوانان مبتلا به افسردگی پیشنهاد می شود، هر چند نتیجه گیری قوی در این زمینه به تحقیقات بیشتر در آینده و جامعه آماری بزرگتر نیاز دارد.

کلمات کلیدی:

Depression, Cognitive Behavioral Therapy, Rumination, Cognitive, Mindfulness, Emotional Regulation

افسردگی، درمان شناختی رفتاری، توجه آگاهی، اندیشناکی، تنظیم هیجانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1356371>



