

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری افراد مبتلا به افسردگی اساسی

محل انتشار:

یازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حمید رستمی - کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

مهری جلالی ریگی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، نجف آباد، ایران

الهام اشعری - کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

معصومه حسنی نیک - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اختلال افسردگی یکی از متداول ترین اختلالات روانی با شیوع ۱۶ درصد در بزرگسالان است و تقریباً ۲۰ درصد از این بیماران پاسخ ناقص یا هم کلا پاسخی به درمان با داروهای ضدافسردگی و تثبیت کننده خلق و رواندرمانی نمیدهند؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری افراد مبتلا به افسردگی اساسی انجام گرفت. روش بررسی: پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی بوده و از لحاظ روش، نیمه آزمایشی میباشد که در آن از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام مراجعهاکنندگان به مرکز خدمات روانشناختی آوای درون شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود، حجم نمونه شامل ۳۰ بیمار مبتلا به اختلال افسردگی اساسی بود که طبق تشخیص روانپزشک و برحسب ملاکهای راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی تشخیص داده شده و به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایشی و گروه کنترل قرار گرفتند. ابزارهای به کارگرفته شده شامل پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ساخته سگال، ویلیامز و تیزدیل، پرسشنامه نشخوار فکری بود. برای اجرا، ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس، گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای با روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آموزش دیدند و بعد از اتمام جلسات از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. جهت تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS-۲۴ و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش نشخوار فکری در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس آزمون شده است. نتیجه گیری: در نتیجه میتوان بیان کرد که در رویکرد شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، افراد از طریق رابطه جدیدی که با افکار برقرار میکنند، احساس بهبودی بیشتری پیدا میکنند؛ بنابراین پیشنهاد میشود که از این شیوه درمانی در کنار سایر روشهای اثربخش روان درمانی و دارودرمانی استفاده شود.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی، ذهن آگاهی، نشخوار فکری، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1446093>



