

## عنوان مقاله:

اثربخشی روش اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی و نگرش های ناکارآمد در بیماران قلبی

## محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات روان شناختی، دوره 4، شماره 15 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسندگان:

شیرین کوشکی - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

محمود جمالی - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

مهديه صالحی - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

حمزه اکبری - دانشآموخته دکترای روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد آزادشهر

## خلاصه مقاله:

این پژوهش تحقیقی است که اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را در کاهش نگرش های ناکارآمد و افسردگی بیماران قلبی بررسی کرده است. هدف این پژوهش کمک به کاهش افسردگی و نگرش های ناکارآمد در بیماران قلبی است که روش مذکور منجر به بهبود شدت بیماری در این افراد خواهد شد. این پژوهش از نوع پژوهش های شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه انتظار و با استفاده از گمارش تصادفی انجام شد که نمونه این پژوهش را ۶۰ بیمار قلبی تشکیل داد که با بهره گیری از روش نمونه گیری در دسترس بیماران مراجعه کننده به بخش قلب بیمارستان های استان مازندران شهرستان ساری (حضرت زهرا (۳۰) و شفا (۳۰)) انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۳۰) و لیست انتظار (۳۰) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه های افسردگی بک و DAS-۲۶ بود و به منظور دستیابی به نتایج از آزمون های تحلیل واریانس با اندازه گیریهای مکرر و آزمون t برای گروه های مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی و نگرش های ناکارآمد بیماران قلبی موثر است. به نظر می رسد ذهن آگاهی به وسیله "آموزش کنترل توجه" موثر واقع شود و باعث تغییر نگرش های ناکارآمد شود و از عود و بازگشت افسردگی پیشگیری کند.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، افسردگی، بیماران قلبی، نگرش های ناکارآمد

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1576257>

