

عنوان مقاله:

تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در هم جوشی شناختی، بی نظمی هیجانی و افکار خودکشی در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی

محل انتشار:

نشریه روان پرستاری، دوره 10، شماره 5 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

فرشته شیرازی - University of Science and Culture, Tehran, Iran

نسیم جهانگیری - Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

لیلا جعفری - Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

زهرا اکبری - Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: ذهن آگاهی ممکن است به عنوان یک حالت ارتقادهنده تفکر خودآگاهی برای بهبود هم جوشی شناختی، بی نظمی هیجانی و افکار خودکشی در نظر گرفته شود. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در هم جوشی شناختی، بی نظمی هیجانی و افکار خودکشی در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی انجام شد. روش کار: این پژوهش از نوع نیمه-تجربی (پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری شامل کلیه ی افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی بودند که به کلینیک ژوان تهران در سال ۱۴۰۰ مراجعه نمودند. ۳۰ نفر از بیماران مبتلا به افسردگی اساسی به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای، ۲ روز در هفته تحت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت اما در گروه کنترل هیچ مداخله ای صورت نگرفت. هر دو گروه قبل و بعد از مداخله به پرسشنامه های هم جوشی شناختی گیلفورد و همکاران (۲۰۱۰)، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گراتز و رومر (۲۰۰۴) و مقیاس افکار خودکشی بک (۱۹۷۹) پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. یافته ها: بین میانگین نمره های پس آزمون گروه مداخله و شاهد تفاوت معنی داری وجود داشت، بدین ترتیب که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری منجر به کاهش میانگین نمره پس آزمون متغیرهای هم جوشی شناختی، بی نظمی هیجانی و افکار خودکشی نسبت به نمره های پیش آزمون در گروه مداخله شد ($P < 0.01$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده، استفاده از درمان های گروهی همچون شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اثرات مثبتی بر کاهش هم جوشی شناختی، بی نظمی هیجانی و افکار خودکشی بیماران مبتلا به افسردگی اساسی بر جای می گذارد. لذا در مراحل مختلف درمان یا پس از آن می توان با ارائه این دسته از آموزش ها به کاهش متغیرهای شناختی و هیجانی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی کمک کرد.

کلمات کلیدی:

Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Cognitive Fusion, Emotional Dysregulation, Suicidal Thoughts, Major

Depression, شناخت درمانی مبتنی

بر ذهن آگاهی، هم جوشی شناختی، بی نظمی هیجانی، افکار خودکشی، افسردگی اساسی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1617828>



