

عنوان مقاله:

اثر بخشی رفتاردرمانی دیالکتیک مبتنی بر آموزش تنظیم هیجان بر علائم افسردگی

محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 16، شماره 63 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

نادیا شاملو - کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه

مرتضی مدرس غروی - استادیار روان شناسی بالینی، مرکز تحقیقات روان پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نگار اصغری پور - استادیار روان شناسی بالینی، مرکز تحقیقات روان پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی با رشد روزافزون است. با توجه به نقش تنظیم هیجان در مشکلات روان شناختی و از جمله افسردگی، مطالعه ی حاضر، اثر رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر آموزش تنظیم هیجان را بر علائم افسردگی مراجعه کنندگان به یکی از کلینیک های روان شناسی بررسی نموده است. روش کار: این کارآزمایی بالینی با جامعه ی آماری شامل تمام مراجعان به یکی از کلینیک های روان شناسی شهر مشهد از بهمن ۱۳۹۱ تا فروردین ۱۳۹۲ با روش نمونه گیری در دسترس انجام گرفته است. معیار ورود دریافت نمره ی ۲۰ و بالاتر در پرسش نامه ی افسردگی بک و معیار خروج شامل دریافت مداخله ی دیگر، اعم از دارودرمانی و روان درمانی در زمینه ی افسردگی در زمان اجرای پژوهش بود. تعداد ۳۰ نفر، به طور تصادفی و تعداد برابر در گروه آزمون (آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیک در ۸ جلسه به صورت دو بار در هفته) و گروه شاهد، قرار گرفتند که با پیش آزمون و پس آزمون و پی گیری یک ماهه بررسی شدند. ابزار بررسی، پرسش نامه ی افسردگی بک و مقیاس دشواری های هیجانی بود. برای تحلیل داده ها از آماره های توصیفی و آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تی تحت نرم افزار SPSS نسخه ی ۱۶ استفاده شد. یافته ها: گروه آزمون در مقایسه با گروه شاهد کاهش معنی داری در نشانه های افسردگی ($F(1,9) = 28.01, P < 0.001$) و دشواری های تنظیم هیجان ($F(1,9) = 28.01, P < 0.001$) نشان دادند که در پی گیری یک ماهه نیز حفظ شده بود. نتیجه گیری: به نظر می رسد آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیکی منجر به کاهش موثر و ماندگار نشانه های افسردگی و دشواری های تنظیم هیجان می گردد.

کلمات کلیدی:

افسردگی، رفتاردرمانی دیالکتیکی، هیجان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1798784>

